



Väsby Atletklubb Verksamhetsberättelse 2024

Johanna Bergström Ordförande, Tuomas Pyhäjärvi Vice ordförande, Eddie Jonsson Kassör, David Nordin Sekreterare, Jonathan Arvidsson Ledamot, Emma Engdahl Ledamot, Björn Nilsson Suppleant, Johnny Boman-Andersson Suppleant

Inledning

Väsby Atletklubb grundades 1964. Väsby Atletklubb har tävlande lag inom de riksidsrottsanslutna förbunden Svenskastyrkelyftförbundet och Svenska tyngdlyftningsförbundet.

Föreningen har som ändamål att bedriva idrottslig verksamhet i enlighet med ”Idrottsrörelsens verksamhetsidé, vision och värdegrund” (1 kap RF:s stadgar), med särskild inriktning att ha en aktiv tävlingsverksamhet för såväl ungdomar, seniorer och veteraner, oavsett kön.

Föreningen ska:

- ❖ Bedriva idrotterna Styrkelyft och Tyngdlyftning
- ❖ Tillhandahålla lokal och utrustning för träning i klubbens sporter och styrketräning i övrigt för samtliga medlemmar, såväl aktiva som motionärer.
- ❖ Samverka med kommunen och lokala idrottsföreningar
- ❖ Motverka all form av diskriminering samt aktivt verka för en dopingfri idrott.

Målsättning för Väsby Atletklubb under 2024 har varit att fortsätta att utveckla tävlingsverksamheten under året. Vi har haft som ambition att behålla antalet medlemmar samt få in fler kvinnor i tävlingsverksamheten.

Vi har främjat för “gemensamma träningar” inom både styrkelyft och tyngdlyftningar som har koncentrerat sig till onsdagar och lördag respektive tisdagar och torsdagar.

Vi har under året satsat på att få fler liceniserade lyftare som är kvinnor för att stärka upp damlaget i styrkelyft men också fler lyftare till tyngdlyftningen, detta har gjorts genom att arrangera kvinnolyftet i tre omgångar, där man under de två första omgångarna hade en period på 6 veckor gick genom baslyften i respektive idrott. Den sista omgången varade under hela höstterminen med kravet att man skulle bli medlem i klubben. Detta har gett ett utfall med ca 20 nya medlemmar samt tre stycken har börjat tävla i styrkelyft under 2024 och troligtvis fler kommer att börja under nästkommande år.

Via styrkelyftsförbundet fick klubben 2023 ett skolkit att låna ut till skolor för att öka kunskapen om styrketräning, detta har varit utlånat till två olika skolor. I skolkitet ingår tre pumpstänger, tre slamballs, sex stycken klovlså samt tre par vikter (1,5 2,5 samt 5 kg).

Samarbete mellan Östra Svealands förbund i arrangemang av utbildningsdag för ungdomar och juniorer har skett under året.

Medlemmar

Under 2024 har Väsby Atletklubb haft 124 medlemmar, vilket är något färre än föregående år som hade 128 medlemmar vid årslutet.

Totalt 124 medlemmar, varav 82 män, 42 kvinnor och 15 medlemmar som är under 20 år. Vilket fler kvinnor än föregående år men en stor minskning av medlemmar som är yngre än 20 år. Troligtvis är det pga av att vi arrangerade barnträning och dessa barn nu är inte längre medlemmar.

Totalt har vi fått in 169296 kr i medlemsavgifter.

En ny hedersmedlem har utsetts, Björn Nilsson, vilket beslutade under 2024 års årsstämma. Vi har även kommit fram med nya riktlinjer för hedersmedlemmar samt hur vi utser hedersmedlemmar

Styrelsen

Styrelsen ansvarar för att driva föreningen enligt föreningens stadgar och mål. Styrelsen är också juridiskt och ekonomiskt ansvarig. Styrelsen har under året sammanträtt 9 gånger i officiella styrelsemöten.

Roller och ansvarsområden vid slutet av 2024

Ordförande: Johanna Bergström

Vice ordförande: Tuomas Pyhäjärvi

Sekreterare: David Nordin

Kassör: Eddie Jonsson

Ledamot: Jonathan Arvidsson

Ledamot: Emma Engdahl

Suppleant: Björn Nilsson

Suppleant: Johnny Boman-Andersson

Styrkelyftsansvarig: Eddie Jonsson

Tyngdlyftningsansvarig: Tuomas Pyhäjärvi

Ledare: Ulf Andersson, Maria Olebark, Johanna Bergström, Jonathan Arvidsson, Eddie Jonsson, Tuomas Pyhäjärvi, Johnny Boman-Andersson, Emma Engdahl, Sofia Nährström

Johanna Bergström har gått strategisk styrelseutbildning inriktning ekonomi under året. Johanna Bergström, Tuomas Pyhäjärvi, Johnny Boman-Andersson och Emma Engdahl har gått strategiskt styrelsearbete - ansvar, via RF

Johanna Bergström, Johnny Boman-Andersson och Sofia Nährström har gått grundtränarutbildning A genom styrkelyftsförbundet.

Lokal

Det sker löpande städning av lokalen, samt påfyllning av hygienartiklar, det är alla medlemmars ansvar att hålla ordning på klubben.

Utrustning och inköp

Följande utrustning har införskaffats: tre nya styrkelyftsstänger, samt nya 25 kg:s vikter, ny dyna till Eleiko-bänken, en dator med prestanda för att klara koppla tre stycken skärmar, nytt material till tyngdlyftningsflaket samt nya tyngdlyftningsvikter.

Antidoping

Styrelsens uppgift är att informera samtliga medlemmar om antidopingpolicyn samt att säkerställa att den efterlevs. Alla som tävlar måste gå utbildningen "Ren vinnare" för att få tävla för VAK. En del i antidopingarbetet består av att "Vaccinera klubben" vart tredje år. Detta är också ett krav från respektive specialidrottsförbund. Detta gjorde senast 20221105

Tävlingsverksamhet

Styrkelyft

Klubben hade 26 licensierade lyftare under 2024. Klubben anordnade tre av fyra serietävlingar och samarbetade med Roslagens lyftarförening.

Väsby AK hade två lag registrerade i serien, damlaget i elitserien och herrarna i div 1, Damlaget kommer att gå ner i div 1 på grund av för få poäng samt för få lyftare medans Herrlaget kommer att gå upp till Elitserien

Klubben har haft deltagare på SM styrkelyft inom flera ålderskategorier samt tagit medaljer.

SM:

Linn Malmsten tog silver på V-SM

Sabina Schiller deltog på V-SM

EM:

Linn Malmsten deltog på V-EM M1.

Svealands och distriktsmästerskap

Väsby AK har haft flertalet deltagare på svealandsmästerskap och distriktsmästerskap.

DM

Guld, Linus Levén, Brooklyn li laven, Emil Gustafsson

Silver, Sofia Nährström

Brons, Christer Saarela

Vi arrangerade U/J/V DM tillsammans med Roslagens lyftarförening.

Tyngdlyftning

Tävlingsåret 2024

Under 2024 arrangerade Väsby AK 1 egen TL-tävling ,
Ungdom/Senior/Veteran DM i Lilla Gymnastiksalen Vilundahallen.

Totalt 5 personer hade TL licens jämfört med 16 licenser 2023 men majoriteten av licenserna är en följd av att TL Förbundet haft en licensavgift på 1 kr dom senaste åren efter Coronapandemin.

Under 2024 tävlade 1 dam och 4 herrar (5 st)

Serie 1 i Vallentuna deltog 1 st lyftare - Per Forslund

Serie 2 i Crossfit Eken deltog 3 st Lyftare (1 dam , 2 herrar)

Serie 3 i Vallentuna deltog 1 st lyftare - Per Forslund

Serie 4 i Vallentuna deltog 4 lyftare (1 dam , 2 herrar).

Mästerskap

Veteran SM - i Borlänge

Guld till Per Forslund

Tuomas Pyhäjärvi och Emma Engdahl deltog tappert.

Distriktsmästerskapen

Guld till Johan Larsson Lycke

Björn Nilsson och Emma Engdahl deltog tappert.

Allsvenska Serien

Ett lag var anmält till Allsvenska Serien -

Veteraner herrar

Serie 1 = 276 Poäng

Serie 2 = 663 poäng

Serie 3 = 328 poäng

Serie 4 = 622 poäng

Totalt : 1889 poäng och en 19 plats i serien.

