



Jönköpings Atletklubbs 68:e Årsmöte 19-Mars-2017



- **DAGORDNING**
- **ÅRS-/VERKSAMHETSBERÄTTELSE**
- **VERKSAMHETSPLAN 2017**



Dagordning vid Jönköpings Atletklubbs 68:e årsmöte den 19 Mars 2017

1. Mötets öppnande.
2. Fråga om mötets stadgeenliga utlysande.
3. Fastställande av dagordning.
4. Val av ordförande för mötet.
5. Val av sekreterare för mötet.
6. Val av två justeringsmän tillika rösträknare som jämte ordföranden justera protokollet.
7. Styrelsens års-/verksamhetsberättelse för tiden 2016-01-01 – 2016-12-31.
8. Ekonomisk tablå för tiden 2016-01-01 – 2016-12-31.
9. Behandling av revisorns berättelse.
10. Fråga om ansvarsfrihet för styrelsen för den tid som revisionen avser.
11. Val av klubbordförande tillika styrelsens ordförande för en tid av 1 år (Stefan Holst).
12. Val av 2 ledamöter i styrelsen för en tid av 2 år (Tommie Lundstedt och Tobias Ekvall), (Göran Simonsson och Johan Berggren har 1år kvar på sina uppdrag).
13. Val av 1 suppleant för en tid av 1 år (Kasey Karlsson).
14. Val av revisor för en tid av 1 år (Veronica Jansson).
15. Val av tävlingskommitté för en tid av 1år (Styrelsen).
16. Val av märkesombud för en tid av 1år (Tommie Lundstedt).
17. Val av referent, pressansvarig och ansvarig för hemsidan för en tid av 1år (Stefan Holst).
18. Val av kontaktman för en tid av 1år (ordförande = Stefan Holst).
19. Val av materialförvaltare för en tid av 1år (Styrelsen).
20. Val av valberedning bestående av 2 personer för en tid av 1 år (Jan-Olof Åkesson, Robert Andersson där Robert är sammankallande).
21. Övrigt / behandling av inkomna motioner.
22. Avslutning och prisutdelning.



Års / Verksamhetsberättelse för Jönköpings AK för året 2016

Medlemsavgifterna för 2016 var enligt följande:

Senior: 1500kr

Junior: 1000kr

Ungdom: 500kr

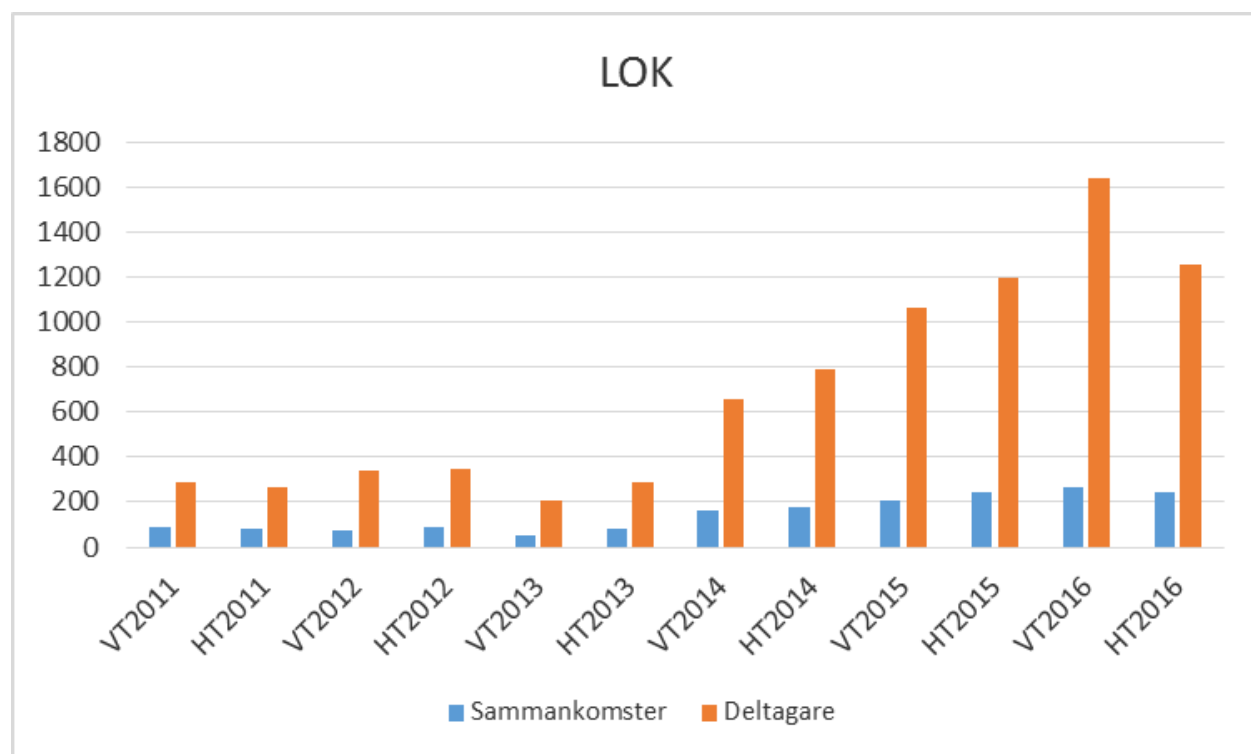
Stödmedlem: 100kr

Familjemedlemskap: 250Kr

Årsmötet hölls den 13-Mars.

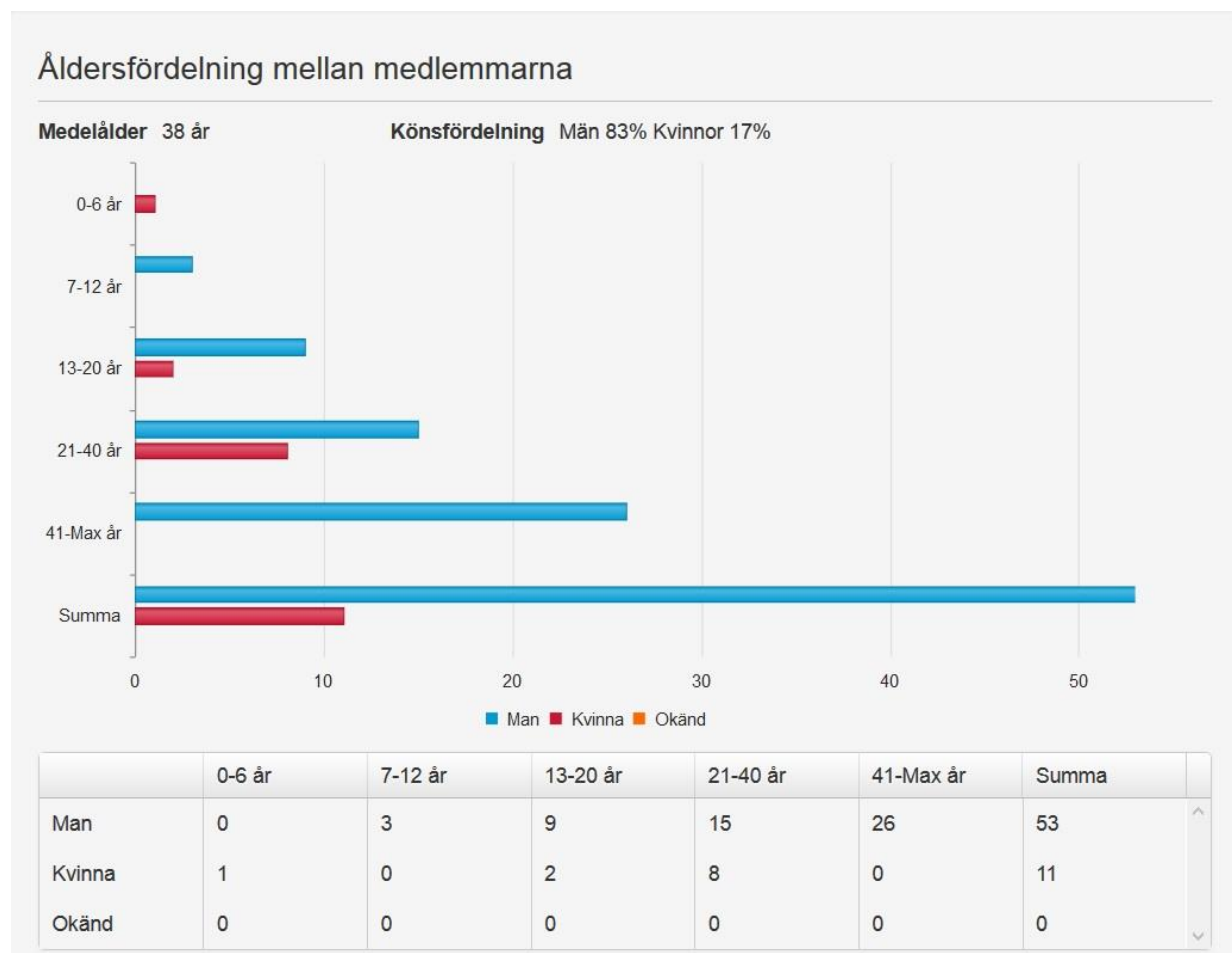
Styrelsen har haft 11 st. protokollförda styrelsemöten. Mötena hölls den 12-Januari, 2-Februari, 1-Mars, 5-April, 23-April, 17-Maj, 7-Juni, 9-Augusti, 6-September, 17-November och 6-December.

LOK-stöds aktiviteter:

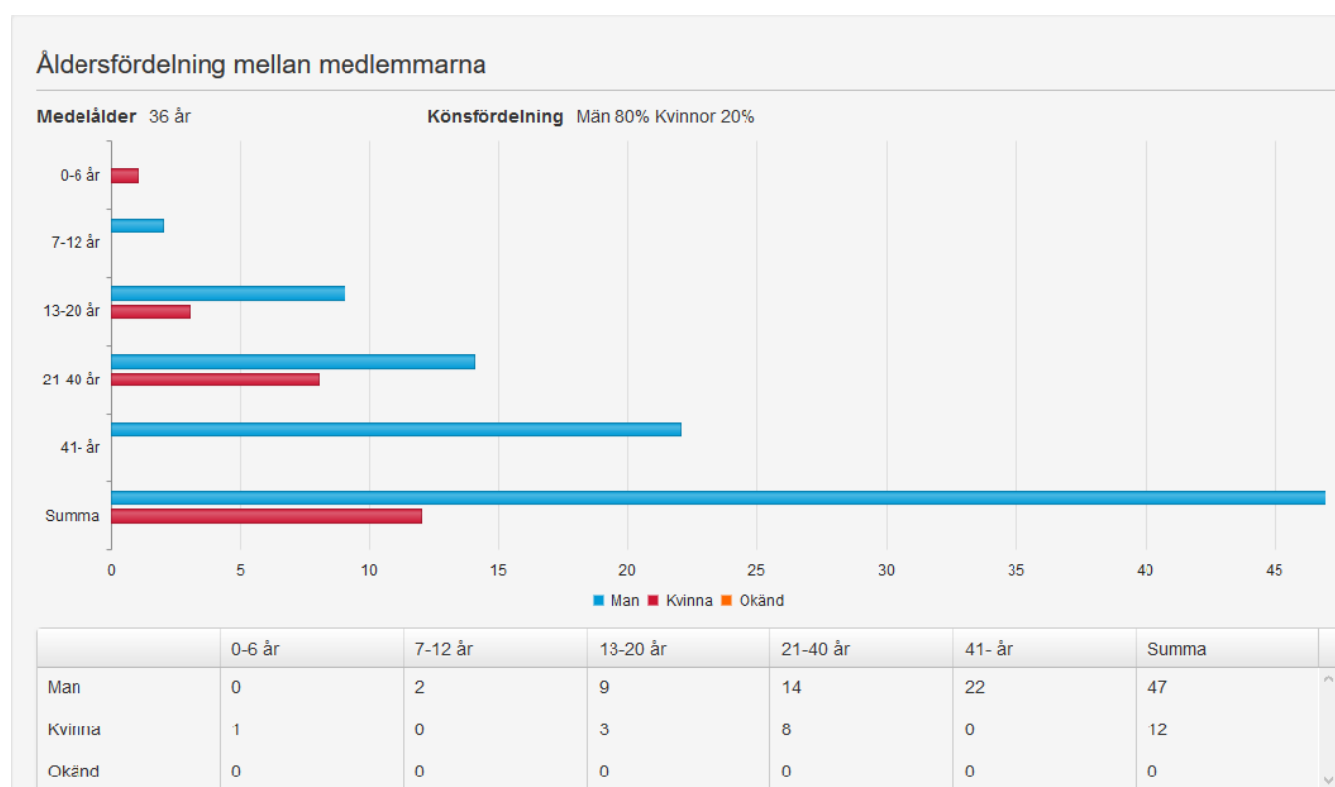




Medlemsstatistik och åldersfördelning 2015:



Medlemsstatistik och åldersfördelning 2016:





Klubben hade för första gången på länge ett damlag tävlande i seriesammanhang och dessutom premiär för ett damjuniorlag.

Klubben hade 4 lyftare kvalificerade till SM i Norrköping:

Kasey Karlsson:	8:a
Jan-Olof Åkesson:	6:a
William Blomqvist:	8:a
Robert Lindquist:	-

JSM i Gävle tog William Blomqvist guld:

William Blomqvist:	1:a
Linnette Rohani Takyeh:	4:a

A-laget kom 2:a Division 2 och gick upp i Division 1.

Juniorlaget kunde inte försvara sitt JSM guld från 2015 utan kom 2:a.

Damlaget kom 3:a under sin premiärsäsong.

Till minne av våra avlidna klubbmedlemmar under 2016:

Lars-Erik Edvardsson
Erik Rydheim
Leif Söderlind



Herrar Division 2:

Placering	Lag	Omgång 1	Omgång 2	Omgång 3	Omgång 4	Totalt
1	Olofströms FK	1 440	1 507	1 397	1 571	5 915
2	Jönköpings AK	1 581	1 369	1 447	1 438	5 835
3	Sundsvalls AK	1 478	1 494	1 283	1 558	5 813
4	Bergsjö AK	1 377	1 196	1 465	1 234	5 272
5	Skara AK	1 283	1 520	824	1 030	4 657
6	Marks TK	1 313	1 154	918	938	4 323
7	Mossebergs AK 2	1 252	1 337	1 251	0	3 840
8	Trelleborgs ABK	629	503	760		1 892

Herrar Division 5:

Placering	Lag	Omgång 1	Omgång 2	Omgång 3	Omgång 4	Totalt
1	CrossFit Nordic TSK	1 753	1 734	1 751	1 752	6 990
2	Mora AK	1 421	1 471	1 471	1 384	5 747
3	Boxen Barbell AK	1 161	1 231	1 370	1 052	4 814
4	Rosenlunds AF	1 381	1 302	1 206	862	4 751
5	Falköpings AIK/FI	958	1 137	1 075	1 206	4 376
6	Lunds TK	1 409	712	1 227	951	4 299
7	Jönköpings AK 2	1 135	946	1 033	1 105	4 219
8	Sandvikens AK	1 126	1 196	757	1 023	4 102
9	Väsby AK 2	919	1 079	951	498	3 447
10	Malmö LK 2	1 052	0	1 130	1 215	3 397
11	Upsala TK 2	579	570	864	762	2 775
12	Värnamo AK	896	594	0	653	2 143
13	Stockholms SS	0	772	825	0	1 597

Damer Division 3:

Placering	Lag	Omgång 1	Omgång 2	Omgång 3	Omgång 4	Totalt
1	CrossFit Nordics TSK	663	742	740	754	2 899
2	Sörby BoIS	597	689	646	730	2 662
3	Jönköpings AK	569	529	579	591	2 268
4	Ronneby AK	432	560	575	491	2 058
5	Olofströms FK	545	521	427	561	2 054
6	Lunds TK	247	447	545	141	1 380
7	Malmö LK 2	356	0	522	490	1 368
8	Kiruna AIF	345	249	488	257	1 339
9	Begsjö AK	0	404	348	210	962
10	C4 Kraftsportsällskap	332	77	171	228	808
11	Värnamo AK	427	326	0	0	753
12	Karlstads AK	295	0	0	0	295



Herrar Juniorer:

Placering	Lag	Omgång 1	Omgång 2	Omgång 3	Omgång 4	Totalt
1	Karlstads AK	877	1 147	1 166	1 213	4 403
2	Jönköpings AK	1 251	984	1 002	935	4 172
3	Malmö LK	889	930	989	1 176	3 984
4	Sörby BoIS	806	752	889	981	3 428
5	HAK/Greppet	798	886	861	613	3 158
6	Landskrona AK	691	685	543	727	2 646
7	Sundbybergs TK	678	507	691	766	2 642
8	Örebro KK	443	496	311	0	1 250
9	Marks TK	491	272	251	0	1 014

Damer Juniorer:

Placering	Lag	Omgång 1	Omgång 2	Omgång 3	Omgång 4	Totalt
1	Bifrost AK	554	563	459	596	2 172
2	Borlänge AK	452	575	521	532	2 080
3	Mariestads AIF	391	393	401	554	1 739
4	Bifrost AK 2	449	296	489	410	1 644
5	Malmö LK	403	163	520	429	1 515
6	Kalmar AK	388	400	396	287	1 471
7	Sörby BoIS	119	398	429	510	1 456
8	Jönköpings AK	143	142	221	228	734
9	Allmänna SK	259	102	268	0	629
10	Värnamo AK	327	225	0	0	552
11	Bergsjö AK	201	0	267	0	468

Ungdomar:

Placering	Lag	Omgång 1	Omgång 2	Omgång 3	Omgång 4	Totalt
1	Malmö LK	769	655	789	835	3 048
2	Allmänna SK	670	712	749	696	2 827
3	Sörby BoIS	574	633	628	712	2 547
4	Bergsjö AK	605	526	614	606	2 351
5	Landskrona AK	530	546	399	518	1 993
6	HAK/Greppet	457	484	365	518	1 824
7	C4 Kraftsportsällskap	407	401	411	432	1 651
8	Jönköpings AK	255	276	522	520	1 573
--						
14	Ronneby AK	96	227	126	76	525
15	Upsala TK	179	164	0	0	343



Herrar Veteraner:

Placering	Lag	Omgång 1	Omgång 2	Omgång 3	Omgång 4	Totalt
1	Spårvägens TLK	1 032	1 037	880	1 022	3 971
2	Sörby BoIS	959	855	948	963	3 725
3	Karlstads AK	841	910	935	991	3 677
4	Vallentuna TK	973	736	981	975	3 665
5	Bergsjö AK	898	860	957	930	3 645
6	Mora AK	866	855	891	799	3 411
7	HAK/Greppet	760	636	791	926	3 113
8	Malmbergets AIF	697	734	709	722	2 862
9	Väsby AK	872	778	524	586	2 760
10	Kalmar AK	879	852	256	674	2 661
11	Marks TK	528	540	535	864	2 467
12	Haninge AK	755	788	805	0	2 348
13	Jönköpings AK	768	216	562	773	2 319
...						
16	Ronneby AK	448	746	549	795	1 743
17	Uppsala TK	529	0	0	0	529

U-14:

Placering	Lag	Omgång 1	Omgång 2	Omgång 3	Omgång 4	Totalt
1	Sörby BoIS	595	637	732	724	2 688
2	C4 KS	638	689	540	642	2 509
3	Landskrona AK	563	570	662	677	2 472
4	Jönköpings AK	518	555	638	706	2 417
5	Spårvägens TLK	0	590	670	766	2 026
6	Stockholms AK	322	351	408	416	1 497
7	Bifrost AK	277	304	394	393	1 368
8	Bergsjö AK	590	640	0	0	1 230
9	Borlänge AK	638	551	0	0	1 189
10	Landskrona 2	318	195	313	268	1 094
11	Malmö LK	0	585	311	0	896
12	Jönköpings AK 2	150	134	158	315	757
...						
17	Örebro KK	0	127	0	0	127



Historik för 2016:

2016-01-24

Serieomgång 1:

I lördags arrangerade vi serieomgång 1 i Jönköping och vi hade besök av Värnamo, Linköping, Kalmar och Norrköping. Kalmar deltog bla med sitt elitserielag för både damer och herrar. Totalt 57st lyftare fördelat på 19 tjejer och 38 killar. 5st lyckades kvala till SM, 3 killar och 2 tjejer varav 3st från Jönköping. Från Jönköping deltog 19 lyftare, 5 tjejer och 14 killar. För första gången på 11år har vi med ett damlag i serien. Vårt herrlag i div 2 lyfte ihop 1582p vilket var 40p mer än Kalmars elitserielag. Jönköpings klubbrekord på 1612p från 1999 kan kanske leva farligt under vårens 3 kommande serieomgångar? Vårt juniorlag slog dock lagrekordet för juniorer med nästan 200p. De regerande svenska lagmästarna lyfte ihop 1251p.

De från Jönköping som klarade SM-kval var Kasey Karlsson, William Blomqvist och Robert Lindqvist. Kasey slog alla sina tidigare pers när hon lyfte $52+58=110\text{kg}$. Med det resultatet kvalade hon in till SM i klass -53kg. Hon förbättrade även sitt klubbrekord i stöt med 2 kg.

William gjorde som Kasey, slog alla sina pers när han lyfte $112+133=245\text{kg}$ och klarade SM-kvalgränsen i klass -85kg. Han resultat innebar även 3 nya klubbrekord.

Robert ville inte vara sämre och blev dagens bästa lyftare när även han klarade SM-kvalgränsen i klass -105kg när han lyfte $127+143=270\text{kg}$. Även det var 3 nya klubbrekord.

JAK hade 4 tjejer till som tävlade, Shane, Jenny, Paulina och Ida, varav de 3 sist nämnda gjorde tävlingsdebut.

Shane slog pers i båda lyften med $43+57=100\text{kg}$ och lyfte alltså över 100kg totalt för första gången. För debutanterna gick det också bra, Jenny lyfte 95kg totalt, Paulina 92kg totalt och Ida 93kg totalt.

Emilio krossade sina gamla pers med 12kg och lyfte 66kg totalt.

Oscar missade tyvärr ut sig i ryck men revancherade sig med att slå pers i stöt med 4kg när han klarade 96kg.

Bellmin tangerade sitt pers totalt med 110kg men slog pers i ryck med 50kg. Hans äldre bror Benjamin lyfte 166kg totalt.

Jan-Olof Åkesson lyfte 162kg totalt och hade klarat SM-kvalgränsen för klass -62kg om han vägt 2kg mindre. Det kommer säkert under våren.

Tommy Fors slog även han alla sina pers, totalt med 12kg. Han lyfte 200kg för första gången fördelat på 85 i ryck och 115kg i stöt.

Chaiwat slog pers med 2kg totalt när han lyfte $76+101$. David lyfte $86+105$ och slog pers med 5kg totalt.

Båda slog samtliga sina pers.

Robert Löthgren lyfte 219kg totalt och slog pers i stöt med 1kg när han lyfte 122kg.

Viktor lyfte 217kg totalt och slog pers i ryck med 97kg.

Robert Andersson gjorde en stabil tävling och lyfte 207kg totalt. Tommie Lundstedt gjorde sin första tävling på över ett år för att få ihop fullt veteranlag. Tommie lyfte 105kg totalt.



2016-02-21

Serieomgång 2:

Igår var vi i Kalmar för den andra omgången i de allsvenska serierna. Tyvärr saknades många av våra bästa lyftare, men de som var med gjorde bra tävlingar och många personliga rekord slogs. Damlaget 529p, dam juniorlaget 142p. Herrlaget 1369p, herrar andralaget 946p, herrjuniorlaget 984p, ungdomslaget 276p, veteranlaget 216p.

Kasey slog pers i stöt och totalt med 6kg när hon lyfte 116kg. Det var även klubbrekord i stöt och totalt. Hon är sedan tidigare redan inkvalad till SM men nu förbättrade hon sitt resultat alltså ytterligare med 6kg.

Shane slog pers i ryck när hon lyfte 44kg. Totalt fick hon 99kg.

Paulina slog pers i ryck och totalt när hon lyfte 93kg.

Andrea gjorde sin första tävling och lyfte ihop 78kg.

Emilio slog alla sina gamla pers, totalt med 8kg och lyfte 74kg totalt.

Oscar slog även han alla sin pers och lyfte 180kg totalt i en tävling där han för första gången stötte över 100kg (104kg).

Bellmin slog pers i ryck och totalt när han lyfte 116kg totalt. Hans äldre bror Benjamin lyfte 178kg totalt och slog pers i stöt och totalt.

Tommy Fors gjorde en kanontävling och slog pers med 12kg när han lyfte 212kg totalt fördelat på 91kg i ryck och 121kg i stöt.

Chaiwat slog pers i båda lyften med 2kg totalt när han lyfte 77+102. David lyfte 90+102 och slog pers i ryck och totalt.

Stefan och Fredrik gjorde sina första tävlingar för iår. Stefan lyfte ihop 183kg och Fredrik 145kg. Tommie Lundstedt var ensam veteran för dagen och lyfte ihop 110kg totalt.



2016-03-13

Årsmöte:

Idag söndagen den 13 mars höll vi årets årsmöte kl 1830 i KFUM.

Det enda förändringen i styrelsens var att Kasey Karlsson valdes in som suppleant på 1år. I övrigt så valdes Stefan om som ordförande på 1 år samt att Göran och Johan omvaldes för 2år.

Vår revisor Willy Candemyr avgick efter att ha varit med i klubben i 60år! De första 30åren som ordförande. I övrigt så delades det ut en hel del priser, både nya och gamla, individuella och lagpriser.

2016-03-23

Serieomgång 3:

I helgen var vi i Linköping för den 3e omgången i de allsvenska serierna. Tyvärr saknades några av våra bästa lyftare, men de som var med gjorde bra tävlingar och många personliga rekord slogs. Damlaget 579p, dam juniorlaget 221p. Herrlaget 1447p, herrar andralaget 1033p, herrjuniorlaget 1002p, ungdomslaget 522p, veteranlaget 562p.

Samtliga 6st av JAKs tjejer Kasey, Shane, Jenny, Paulina, Andrea och Linette var i bra form och alla slog pers i båda lyften och totalt! Kasey lyfte 120kg (pers med 4kg), Shane 105kg (pers med 5kg), Jenny 108kg (pers med 13kg), Paulina 98kg (pers med 5kg), Andrea 83 (pers med 5kg) och Linette 52kg (pers med 4kg). Av herrlyftarna slog Jesper, Bellmin, David och Oscar också pers i båda lyften.

Jesper lyfte 63kg (pers med 8kg), Bellmin 122kg (pers med 6kg), David 202kg (pers med 10kg) och Oscar 184kg (pers med 4kg).

Emilio slog pers i stöt med 42kg och tangerade sitt totala rekord. Han lyfte totalt 74kg. Lucas slog pers i stöt med 29kg och totalt med 47kg.

Tommy Fors persade i ryck med 95kg och lyfte totalt 210kg. William slog pers och klubbrekord i klass - 85kg i ryck och totalt. I ryck med 115kg och totalt med 247kg.

Fredrik gjorde sin bästa tävling för året när han lyfte 160kg. Våra 2 veteranlyftare Jan-Olof och Robert gjorde en stabil tävling. Jan-Olof lyfte ihop 156kg och Robert 212kg.

**2016-04-23***Serieomgång 4:*

I lördags var i Värnamo och tävlade för första gången. Det var första gången som den nya klubben Värnamo AK arrangerade en tävling. Tyvärr saknades några av våra bästa lyftare, men de som var med gjorde bra tävlingar och det slogs många personliga rekord slogs. Damlaget 586p, dam juniorlaget 222p. Herrlaget 1439p, herrjuniorlaget 928p, ungdomslaget 520p, veteranlaget 773p. Att William och Robert saknades i herrjuniorlaget gjorde nog tyvärr att vi missade Lag SM-guldet, vi ledde ju serien inför sista omgången med 40p före Karlstads AK. Vårt juniorlag är ju regerande mästare eftersom de vann förra året.

SM-klara Kasey slog pers i ryck med 56kg och totalt med 123kg. Jenny tangerade sitt stöt rekord med 60kg och lyfte totalt 107kg. Paulina slog pers i stöt med 53kg och tangerade sitt rekord totalt med 98kg. Ida slog alla sina pers när hon lyfte 43+55=98kg. Linette slog även hon alla sina pers, hon lyfte 23+40=63kg. Shane slog inga pers denna tävling men gjorde en bra tävling ändå med 97kg totalt.

Av herrlyftarna var det Jan-Olof Åkesson som gjorde bästa resultatet när han lyfte 160kg och klarade därmed SM-kvalgränsen i klass -62kg, inte dåligt av en 49-åring! Tommy var i riktigt bra form och det visade han genom att slå pers i båda lyften med 96+123=219kg.

David persade i ryck med 95kg och lyfte 200kg totalt.

Chaiwat slog pers i stöt med 103kg och totalt där han lyfte 180kg.

Oscar slog pers i båda lyften när han lyfte 80+108=188kg totalt.

Fredrik lyfter bara bättre och bättre för varje tävling efter att han är tillbaka efter en axelskada. Idag gjorde han 167kg totalt vilket är en av hans bästa tävlingar någonsin.

Stefan gjorde en stabil tävling för herrlaget med 182kg totalt.

Robert gjorde 210kg och bidrog med värdefulla poäng till veteranlaget.

Emilio slog pers i ryck och totalt när han lyfte 75kg totalt.

Bellmin tangerade sitt ryckpers och slog pers i stöt och lyfte 125kg totalt.

Jesper lyfte 59kg och var nära sina personliga rekord. Hans bror Lucas tangerade sitt totala rekord med 47kg men slog pers i ryck med 21kg.

2016-05-08*Landslagsdebut av William:*

Jönköpings AKs William Blomqvist gjorde i helgen sin debut i tyngdlyftningslandslaget på EU-cupen på Malta. Han slog pers med 1kg i ryck med 116kg, tangerade sitt pers i stöt med 133kg och slog pers totalt med 2kg med 249kg.

Tävlingen var en nationstävling där varje deltagande land deltog med 2st U15, 2st U17 och 2st U20 och där det var en tjej och en kille i varje ålderskategori. Sverige hade tyvärr inga deltagare i U15-klassen men trots det blev Sverige 5a av 13 länder! Vi hade 4 av 6 möjliga i vårt lag, men slog trots det några länder med fulla lag. Det svenska laget bestod av Christian Ericsson Malmö LK U17, Alva Cederholm Bifrost AK U17, William Blomqvist Jönköpings AK U20 och Susanne Johansson Borlänge U20.

2016-06-15*Inspirationsdag med Carita:*

I lördags var Sveriges bästa kvinnliga tyngdlyftare, Carita Thorén, i Jönköping för en workshop och inspirationsdag för bara tjejer. Deltagande var 5st av Jönköpings AKs tjejer samt 3 tyngdlyftartjejer från Falköpings AIK. Carita Thoren som senast för en månad sedan deltog på EM i Norge och då blev 6a i klass -69kg.

Det var en dag full av med teori och praktik (både tyngdlyftning och allmän fys). och som var mycket lärorik och uppskattad av deltagande tjejer.



2016-05-22

Klubbmästerskap:

Igår hade vi traditionsenligt vårt klubbmästerskap. Grenar var som vanligt ryck, stöt, kulkast, grodhopp och 5min styrkefrivänd på 60% av kroppsvikt.

Vinnare blev:

Damer:

Shane Sareno

Herrar:

Tommy Fors

2016-06-16

Sportcamp:

Under veckan har 8 av våra ungdomar deltagit i KFUM Sportcamp med 2 lyftarpass per dag under ledning av Johan Berggren och Tommie Lundstedt.

2016-06-21

Anders Lindsjö:

I lördag var det dags för den första av de tre föreläsningar som vi planerat under året. Först ut var Anders Lindsjö.

Föreläsningen började kl 1000 och vi höll på fram till ca kl 1800. Vi var 16st deltagare.

Anders pratade bla om:

- Vad var bra förr och vad var mindre bra.
- Hur skiljer sig träningen idag mot tidigare. ·
- Vilka tekniska hjälpmedel rekommenderar du som stöd till träningen.
- Träning kontra prestation/tävling
- Inblick i blivande steg 3.
- Träning igår och träning idag.
- Samt en hel del egna erfarenheter från sin egna aktiva karriär både som lyftare och tränare.

2016-07-10

SM i Norrköping:

Vid SM i Norrköping hade vi 4st inkvalade och startande lyftare, Kasey Karlsson, Jan-Olof Åkesson, William Blomqvist och Robert Lindqvist.

Kasey Karlsson tävlade i onsdags och blev 8a av 13 startande i klass -53kg. Hon ryckte 55kg, stötte 65kg och fick 120kg totalt. Det var pers 3kg i ryck, 1 kg i stöt och 4kg totalt i den viktklassen. För brons krävdes 135kg.

Jan-Olof Åkesson som tävlade i klass -62kg i onsdags blev 6a av 10 startande. Han lyfte 75+89=164kg. För brons krävdes 188kg.

William Blomqvist lyfte i klass -85kg på SM. William blev 8a totalt av 13 startande med resultaten 117 i ryck, 135 i stöt och 252kg totalt. Det var pers med 1 kg i ryck, 2kg i stöt och 3kg totalt. För brons i ryck hade det räckt med 118kg (på lättare kroppsvikt). Totalt krävdes 265kg för brons.

Robert Lindqvist tävlade i -105kg klassen på SM. Han gick in på 123kg i ryck men missade tyvärr i alla sina tre försök. Styrkan för vikten fanns där men han lyckade tyvärr inte balansera in vikten i något av sina försök. Han ställde sedan inte upp i stöt.



2016-08-08

JSM i Gävle:

I helgen var Jönköpings AK med 4 lyftare på JSM i Gävle.

William Blomqvist vann klass -85kg med 257kg. Han slog pers i ryck med 1kg och i stöt med 4kg. Han vann med 19kg före Alfons Karlsson från Sundbyberg. I samma klass blev David Wannling 8a med 205kg vilket var pers med 3kg totalt. För brons krävdes 235kg. Totalt var det 15st startande i viktklassen.

I damernas -75kg blev Linnette Rohani Takyeh 4a med 68kg vilket var pers med 5kg. Hon slog pers i ryck med 7kg. Upp till bronset saknades 22kg för Linnette som bara är 13år.

Shane Sareno lyfte i damernas klass -58kg men hade ingen bra dag för hon missade alla sina 3 försök i ryck och valde sedan att inte starta i stöt. Startvikten var inte för tung, men det är sånt som kan hända på ett mästerskap när det kommer med lite mer nerver än vanligt.

2016-09-19

DM i Värnamo:

I lördags var vi i Värnamo för DM. JAK blev bästa klubb, vann lag DM för herrar och blev 3 för damer.

Kasey lyfte 115kg totalt och tog silver i klass -58kg. Shane slog pers i stöt och sammanlagt med 106kg i samma viktklass. Hon blev 3a i seniorklassen och vann juniorklassen.

I klass -69kg slog Linette nya pers i båda lyften, totalt med 10kg. Hon blev med det 2a i ungdomsklassen. Paulina tog brons i klass -75kg när hon lyfte 100kg totalt för första gången. Förutom totalt slog hon ävne pers i stöt.

Lucas deltog i klass -50kg ungdom. Han lyfte 52kg totalt vilket var pers, han slog även pers i ryck.

I klass -56kg för ungdomar hade vi två deltagare, Jesper och Emilio. Emilio vann med 86kg före Jesper som lyfte 71kg. Båda lyftarna slog nya pers i båda lyften.

Fredrik Ljungdahl var ensam i sin viktklass och fick då tävla i en öppen klass där han blev två på poäng. Han lyfte 160kg totalt.

I -85kg klassen lyfte David där han blev 2a med 208kg, 3 kg från guld. Han slog pers i både ryck, stöt och totalt.

I klass -94kg lyfte Benjamin som gjorde "comeback" efter ha opererat sitt ena knä i våras. Han lyfte ihop 173kg vilket var 5kg från pers. Med det resultatet blev han 3a i seniorklassen och 2a i juniorklassen.

Oscar Bergqvist lyfte i klass -105kg. Han blev där 2a med 187kg totalt.

2016-10-31

JNM på Island:

I helgen avgjordes Nordiska mästerskapen för ungdomar och juniorer i tyngdlyftning på Island i Reykjavik. Från Jönköpings AK var William Blomqvist uttagen i -85kg för juniorer.

William tog silver i sin klass med 253kg fördelat på 119kg i ryck som var nytt pers och 134kg i stöt. Till guld. Till guld fanns det inget att göra åt, det vanns av Jesse Nykänen från Finland på 297kg totalt. Bronset vanns av Hans Sandre från Norge på 250kg. Det var 6st deltagare i Williams viktklass.

De 13st svenska ungdomar och juniorer som deltog vann 6 guld och 7 silver! Totalt var det 82st deltagare.

**2016-11-21***Göteborgsmästerskapen:*

I helgen var det Göteborgsmästerskapen i tyngdlyftning i Mariestad. Jönköpings AK deltog med 10st lyftare där nästan alla slog personliga rekord. JAK lyfte ihop 1 guld, 2 silver (och 3st 4e platser).

På lördagen tävlade 8st lyftare från JAK: Kasey Karlsson lyfte 53kg i ryck och 63kg i stöt, totalt 116kg vilket gav en 4e plats -58kg klassen. Shane Sareno 50kg i ryck och 65kg i stöt, totalt 115kg, vilket var 3 nya pers. 6a i -63kg Linnette Rohani 32kg i ryck och 47kg i stöt, totalt 79kg. Det var pers i stöt och totalt. 8a i klass -69kg

Paulina Månsson 49kg i ryck och 56kg i stöt, totalt 105kg, vilket var 3 nya pers. 5a i -75kg klassen Lukas Svensson lyfte 24kg i ryck och 34kg, totalt 58kg, det var 3 nya pers och en 4e plats i -56kg Jesper Svensson lyfte 33kg i ryck och 48kg i stöt, totalt 81kg. Det var 3 nya pers och med det blev han 2a i -56kg Emilio Andrade-Gustafsson lyfte 39kg i ryck och 50kg i stöt, totalt 89kg, vilket gav 3nya pers och 1 guld i -56kg Fredrik Ljungdahl lyfte 60kg i ryck och 90kg i stöt, totalt 150kg i klass -69 vilket gav en 4e plats.

På söndagen hade vi 2st lyftare från JAK: Bellmin Jasarevic lyfte 60kg i ryck och 75kg i stöt, totalt 135kg. Det gav en 8e plats i -85kg. Det var pers totalt med 10kg. Oscar Bergqvist lyfte 84kg i ryck och 113kg i stöt, totalt 197kg. Med det blev han 2a i -105kg. Det var pers med 5kg totalt.

2016-12-04*Klubbmästerskapen*

Idag lördag den 3/12 hade vi en liten säsong avslutning med en klubb tävling. Resultaten från tävlingen räknas även in i U14-serien.

Shane persade, $52+68=120$ kg (5kg totalt)

Linette persade $38+48=86$ kg (7kg totalt)

Jesper persade $37+50=87$ kg (6kg totalt)

Bellmin persade $63+81=144$ kg (9kg totalt)

Vi hade 3st som debuterade idag.

Adam Wannling $24+30=54$ kg (U14)

Stina Olsson $41+42=83$ kg

Anton Estlund $50+70=120$ kg

Övriga deltagare var:

Lucas $23+32=55$ kg

Jan-Olof $55+73=128$ kg

Göran $47+65=112$ kg

Tävlingen idag där vann Shane damtävlingen före Linnette och Stina.

Herrtävlingen vanns av Stefan med 217p, före Tobias med 211p och Robert A med 207p.

4e och sista omgången av U14 serien så hade vi 5 deltagare. Lag 1 fick ihop 707p och lag 2 315p.



Ranking 2016

Damer	Vikt	Sam	Poäng	Ort	Datum	
Kasey Karlsson -94	50,69	120	187,73	Norrköping	2016-07-06	
Shane Sareno -98	59,50	120	165,87	Jönköping	2016-12-04	
Jenny Li -90	60,90	108	146,87	Linköping	2016-03-19	
Ida Andersson -86	62,40	102	136,42	Kalmar	2016-12-10	
Paulina Månsson -94	73,17	105	127,41	Mariestad	2016-11-19	
Linette Rohani Takyeh -03	67,60	86	109,26	Jönköping	2016-12-04	
Andrea Karlström -92	71,60	83	101,94	Linköping	2016-03-19	
Stina Olsson -90	92,40	83	90,50	Jönköping	2016-12-04	Utom tävlan

Herrar	Vikt	Sam	Poäng	Ort	Datum	
William Blomqvist -96	84,40	257	308,21	Gävle	2016-09-11	
Robert Lindkvist -96	98,25	270	302,48	Jönköping	2016-01-23	
Robert Löthgren -88	81,70	219	267,05	Jönköping	2016-01-23	
Tommy Fors -90	85,05	219	261,64	Värnamo	2016-04-23	
David Wannling -97	80,60	208	255,45	Värnamo	2016-09-17	
Viktor Bergkvist -93	87,70	217	255,42	Jönköping	2016-01-23	
Stefan Holst -82	70,55	183	242,75	Kalmar	2016-02-20	
Jan-Olof Åkesson -67	61,71	164	237,98	Norrköping	2016-07-06	
Chaiwat Jantha -97	71,90	180	235,99	Värnamo	2016-04-23	
Fredrik Ljungdahl -92	66,50	167	230,13	Värnamo	2016-04-23	
Robert Andersson -68	116,60	212	224,19	Linköping	2016-03-19	
Oscar Bergqvist -91	101,45	197	217,99	Mariestad	2016-11-20	
Tobias Ekvall -84	88,05	180	211,47	Jönköping	2016-12-03	Utom tävlan
Benjamin Jasarevic -98	90,25	178	206,74	Kalmar	2016-02-20	
Bellmin Jasarevic -00	79,75	144	177,86	Jönköping	2016-12-03	
Lucas Svensson-04	31,63	58	158,53	Mariestad	2016-11-19	
Andreas Holwaster -92	70,80	110	145,59	Jönköping	2016-02-25	Utom tävlan
Jesper Svensson -03	52,60	87	142,81	Jönköping	2016-12-04	
Emilio Andrade-Gustavsson -03	55,36	89	140,17	Mariestad	2016-11-19	
Göran Simonsson -53	80,00	112	138,10	Jönköping	2016-12-03	Utom tävlan
Anton Estlund -92	92,20	120	138,05	Jönköping	2016-12-03	Utom tävlan
Tommie Lundstedt -48	102,65	110	121,19	Kalmar	2016-02-20	
Adam Wannling -03	55,45	54	84,94	Jönköping	2016-12-03	
Theodor Ohliw -06	52,70	16	26,22	Jönköping	2016-10-23	Utom tävlan

Juniorer	Vikt	Sam	Poäng	Ort	Datum	
William Blomqvist -96	84,40	257	308,21	Gävle	2016-09-11	
Robert Lindkvist -96	98,25	270	302,48	Jönköping	2016-01-23	
David Wannling -97	80,60	208	255,45	Värnamo	2016-09-17	
Chaiwat Jantha -97	72,65	179	233,20	Kalmar	2016-02-20	
Benjamin Jasarevic -98	90,25	178	206,74	Kalmar	2016-02-20	
Bellmin Jasarevic -00	79,75	144	177,86	Jönköping	2016-12-03	
Lucas Svensson-04	31,63	58	158,53	Mariestad	2016-11-19	
Jesper Svensson -03	52,60	87	142,81	Jönköping	2016-12-04	
Emilio Andrade-Gustavsson -03	55,36	89	140,17	Mariestad	2016-11-19	
Adam Wannling -03	55,45	54	84,94	Jönköping	2016-12-03	
Theodor Ohliw -06	52,70	16	41,96	Jönköping	2016-10-23	Utom tävlan

Ungdomar	Vikt	Sam	Poäng	Ort	Datum	
Bellmin Jasarevic -00	79,75	144	177,86	Jönköping	2016-12-03	
Lucas Svensson-04	31,63	58	158,53	Mariestad	2016-11-19	
Jesper Svensson -03	52,60	87	142,81	Jönköping	2016-12-04	
Emilio Andrade-Gustavsson -03	55,36	89	140,17	Mariestad	2016-11-19	
Adam Wannling -03	55,45	54	84,94	Jönköping	2016-12-03	
Theodor Ohliw -06	52,70	16	41,96	Jönköping	2016-10-23	Utom tävlan

U-14	Vikt	Sam	Poäng	Ort	Datum	
Lucas Svensson-04	31,63	58	253,64	Mariestad	2016-11-19	
Jesper Svensson -03	52,60	87	228,50	Jönköping	2016-12-04	
Emilio Andrade-Gustavsson -03	55,36	89	224,27	Mariestad	2016-11-19	
Linette Rohani Takyeh -03	67,60	86	187,58	Jönköping	2016-12-04	
Adam Wannling -03	55,45	54	127,41	Jönköping	2016-12-03	
Theodor Ohliw -06	52,70	16	41,96	Jönköping	2016-10-23	Utom tävlan

Veteraner	Vikt	Sam	Poäng	Ort	Datum	
Jan-Olof Åkesson -67	61,71	164	300,57	Norrköping	2016-07-06	
Robert Andersson -68	116,60	212	279,79	Linköping	2016-03-19	
Göran Simonsson -53	80,00	112	220,69	Jönköping	2016-12-03	Utom tävlan
Tommie Lundstedt -48	102,65	110	215,60	Kalmar	2016-02-20	

**Verksamhetsplan för 2017**

Månad	Datum	Aktivitet
Januari	03	Styrelsemöte
	14	Serieomgång 1, Kalmar
	21	Föreläsning Tony Ragnarsson
Februari	07	Styrelsemöte
	11	Serieomgång 2, Jönköping
Mars	07	Styrelsemöte
	11	Serieomgång 3
		Årsmöte Södra Götaland, Värnamo
	19	Årsmöte JAK
April	04	Styrelsemöte
	08	Serieomgång 4
	22	Distriktsledarkonferans, Örebro
	23	Årsmöte STF, Örebro
Maj	02	Styrelsemöte
	6-7	Ungdoms SM, Landskrona
	27	KM 5-kamp, Säsongsavslutning
Juni	06	Styrelsemöte, ekonomisk genomgång
	30	SM-Veckan, Borås
Juli	01-06	SM-Veckan, Borås
	30	Lyftarskola, Bosön
Augusti	01-04	Lyftarskola, Bosön
	11-19	EM Veteraner, Halmstad
	26	Städdag av lokalen Inventering
September	09-10	SM Juniorer
		DM
Oktober	21-22	SM Veteraner, Bergsjö
	26-28	NM ungdomar, Juniorer, Finland
November	18-19	SDM, Södra Götalandsmästerskap
December	03	KM