



Jönköpings Atletklubb

69:e Årsmöte

18-Mars-2018



- **DAGORDNING**
- **ÅRS-/VERKSAMHETSBERÄTTELSE**
- **VERKSAMHETSPLAN 2018**



Dagordning vid Jönköpings Atletklubbs 69:e årsmöte den 18 Mars 2018

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 2017-01-01 – 2017-12-31.
8. Ekonomisk tablå för tiden 2017-01-01 – 2017-12-31.
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 sittande, valberednings förslag Robert Andersson).
12. Val av 2 ledamöter i styrelsen för en tid av 2 år, valberednings förslag Göran Simonsson och Johan Berggren,
 - Sittande Tommie Lundstedt och Tobias Ekvall har 1 år kvar på sina uppdrag.
 - Avgående Tobias Ekvall, valberednings förslag, fyllnadsval av Stefan Holst).
13. Val av 1 suppleant för en tid av 1 år (Kasey Karlsson sittande, valberednings förslag Tobias Ekvall).
14. Val av revisor för en tid av 1 år (Veronica Jansson).
15. Val av tävlingskommitté för en tid av 1 år (Styrelsen).
16. Val av märkesombud för en tid av 1 år (Tommie Lundstedt).
17. Val av referent, pressansvarig och ansvarig för hemsidan för en tid av 1 år (Stefan Holst).
18. Val av kontaktman för en tid av 1 år (ordförande = Stefan Holst).
19. Val av materialförvaltare för en tid av 1 år (Styrelsen).
20. Val av valberedning bestående av 2 personer för en tid av 1 år (Jan-Olof Åkesson, Robert Andersson där Jan-Olof är sammankallande).
21. Övrigt / behandling av inkomna motioner.
 - Samarbetsavtal med KFUM.
 - Presentation av nya JAK's overall.
22. Avslutning och prisutdelning.

Års / Verksamhetsberättelse för Jönköpings AK för året 2017

Medlemsavgifterna för 2017 var enligt följande:

Senior: 1500 kr

Junior: 1000 kr

Ungdom: 500 kr

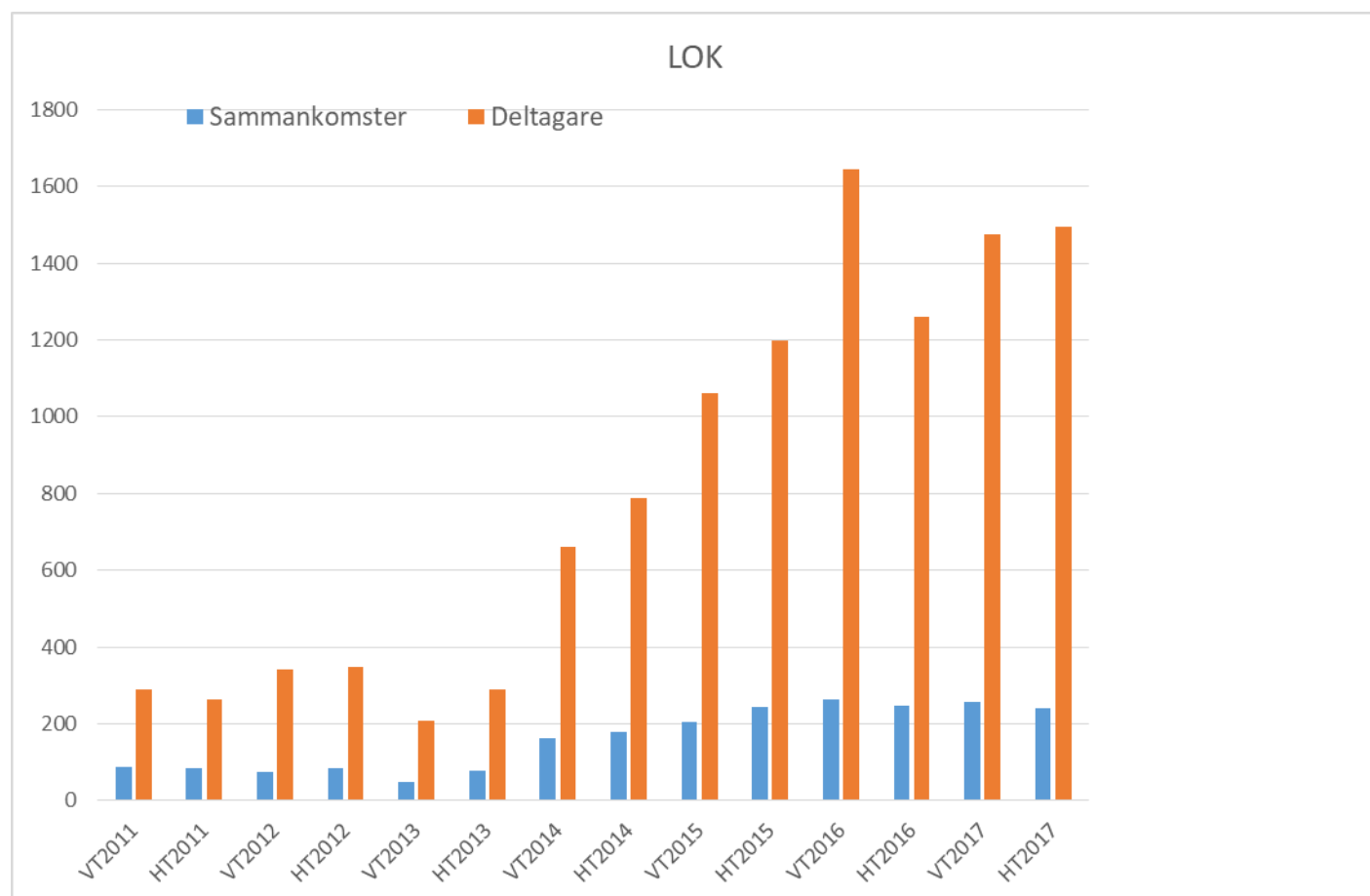
Stödmedlem: 100 kr

Familjemedlemskap: 250 Kr

Årsmötet hölls den 13-Mars.

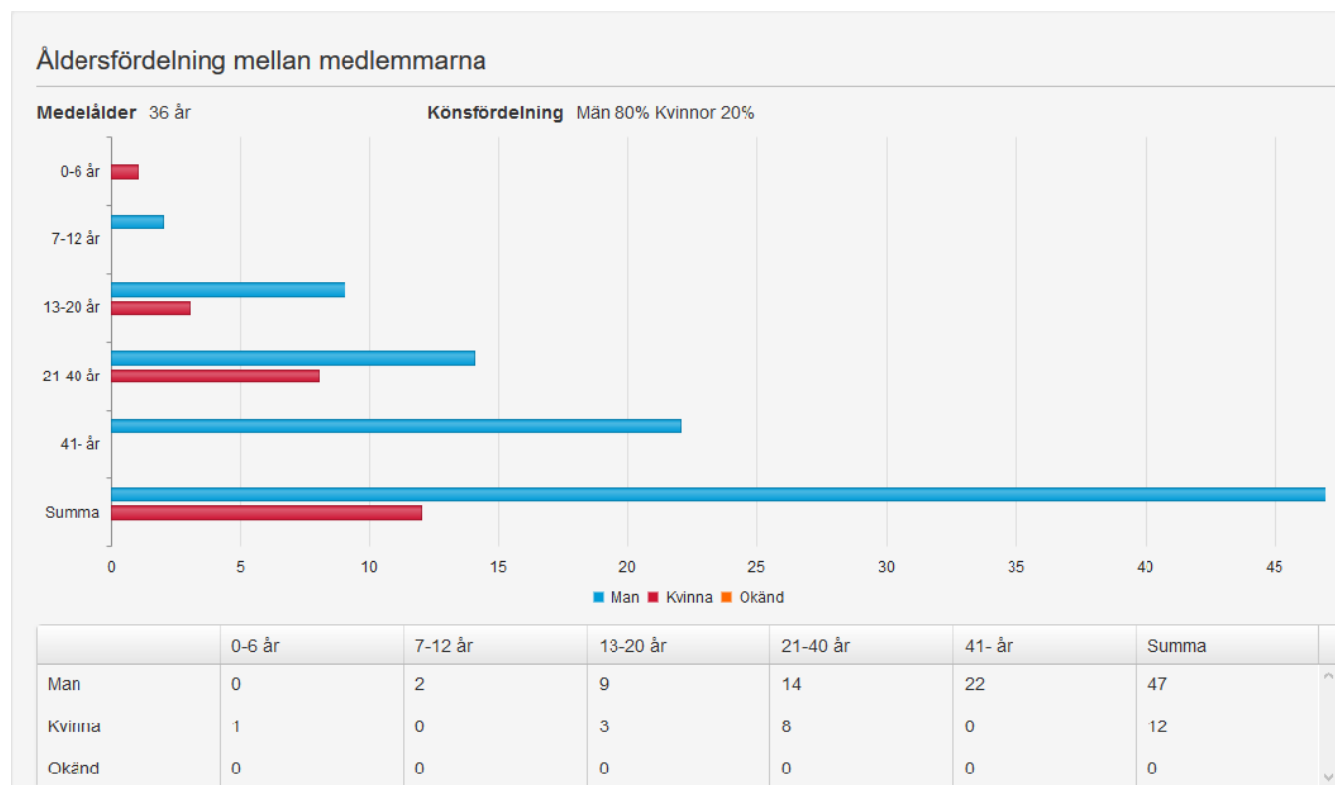
Styrelsen har haft 11 st. protokollförda styrelsemöten. Mötena hölls den 3-Januari, 7-Februari, 16-Mars, 19-Mars, 18-April, 16-Maj, 22-Augusti, 26-September, 21-November och 14-December.

LOK-stöds aktiviteter:

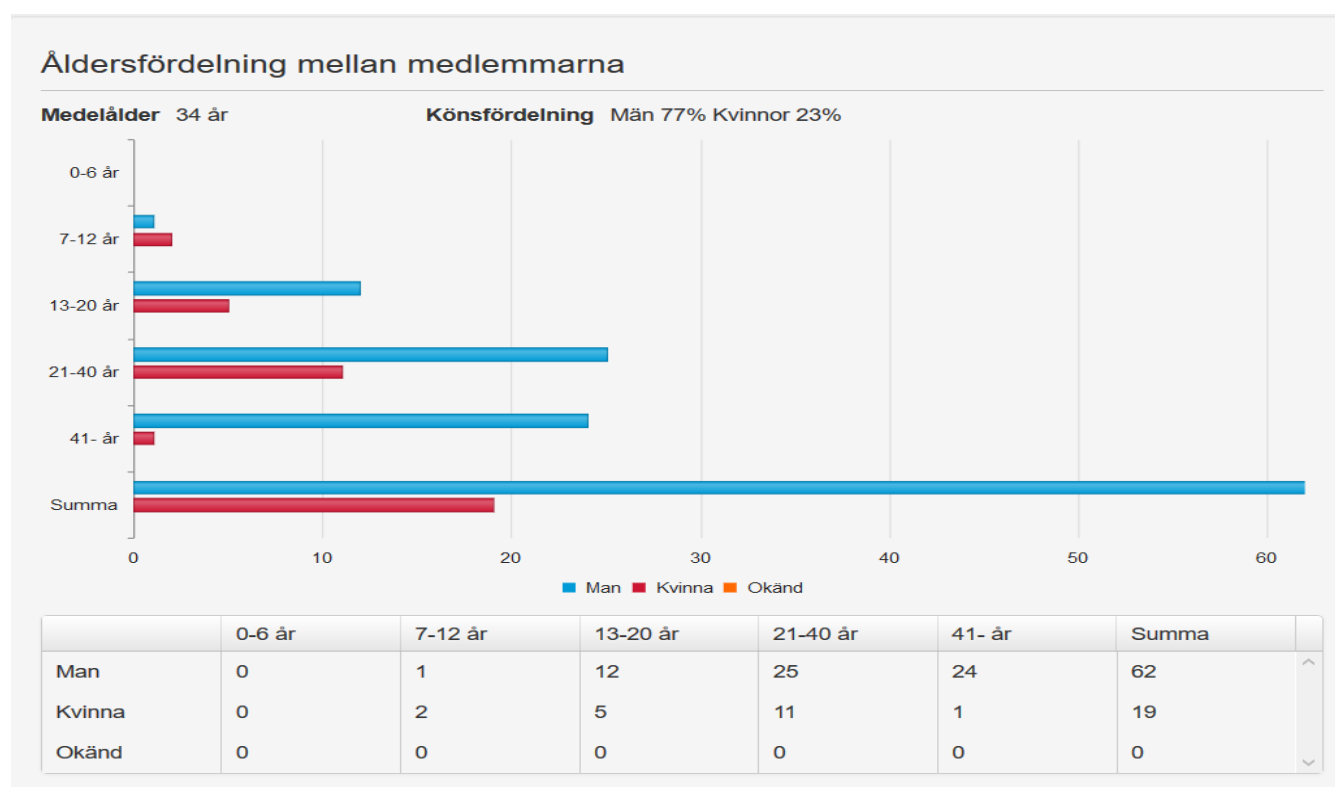




Medlemsstatistik och åldersfördelning 2016:



Medlemsstatistik och åldersfördelning 2017:





Klubben hade 1 lyftare kvalificerade till SM i Borås:

Kasey Karlsson: 5:a

USM i Landskrona deltog följande lyftare:

Bellmin Jasarevic 2:a

Linnette Rohani Takyeh: 3:a

Veteran EM i Halmstad deltog följande lyftare:

Jan-Olof Åkesson 1:a

Inge Fälth 4:a

JSM i Bergsjö deltog följande lyftare:

Mattias Kristoffersson 6:a

Herrarnas A-laget kom tyvärr näst sist i Division 1 och ramlade ner till Division 2.

Juniorlaget och Ungdomslaget kom 3:a i respektive serie.

Damlaget kom 4:a.

U-14 laget kom på en hedrande tredje plats i serien.

Klubben fick 20 nya medlemmar under 2017.

Till minne av våra avlidna klubbmedlemmar under 2017;

Jan-Erik Lindén



Herrar Division 1:

Placering	Lag	Omgång 1	Omgång 2	Omgång 3	Omgång 4	Totalt
1	Väsby AK	1 593	1 595	1 657	1 647	6 492
2	HAK Greppet	1 350	1 661	1 734	1 642	6 387
3	Allmänna SK	1 584	1 567	1 532	1 552	6 235
4	Upsala TK	1 318	1 471	1 501	1 580	5 870
5	Olofströms FK	1 430	1 469	1 415	1 497	5 811
6	Spårvägens TLK	1 404	1 370	1 531	1 449	5 754
7	Jönköpings AK	1 362	1 372	1 430	1 482	5 646
8	Norrköpings AK	1 431	1 363	1 342	1 491	5 627

Herrar Division 5:

Placering	Lag	Omgång 1	Omgång 2	Omgång 3	Omgång 4	Totalt
1	Fyshuset SK Gefle	1 430	969	1 519	1 497	5 415
2	Örebro City's TK	956	1 469	1 436	1 549	5 410
3	Jönköpings AK 2	1 008	1 093	914	1 107	4 122
4	Väsby AK 2	1 092	982	957	1 055	4 086
5	Sandvikens AK	1 240	0	1 379	868	3 487
6	Lunds TK	1 004	1 047	986	441	3 478
7	Grace Under Pressure AK	630	0	805	1 127	2 562
8	Stockholms AK 2	386	764	1 072	240	2 462
9	Värnamo AK	671	490	789	0	1 950
10	Måndagsklubben IF	1 594	0	0	0	1 594
11	Fit4Life TK	0	578	169	475	1 222
12	Malmö LK 2	365	151	0	0	516
13	Karlstads AK 2	0	0	0	0	0

Damer Division 3:

Placering	Lag	Omgång 1	Omgång 2	Omgång 3	Omgång 4	Totalt
1	Olofströms FK	612	634	661	711	2 618
2	Ronneby AK	554	623	587	599	2 363
3	C4 Kraftsportsällskap	571	511	632	592	2 306
4	Jönköpings AK	559	538	427	555	2 079
5	Begsjö AK	301	396	397	464	1 558
6	Lunds TK	307	321	454	188	1 270
7	Kiruna AIF	252	318	0	0	570
8	Malmö LK 2	0	92	0	0	92



Herrar Juniorer:

Placering	Lag	Omgång 1	Omgång 2	Omgång 3	Omgång 4	Totalt
1	Allmänna SK	1 045	1 088	1 097	1 187	4 417
2	Sundbybergs TK	1 056	786	976	902	3 720
3	Jönköpings AK	855	942	776	970	3 543
4	Karlstads AK	1 184	1 044	543	771	3 542
5	Landskrona AK	866	736	914	873	3 389
6	Bergsjö AK	806	783	811	897	3 297
7	Malmö LK	703	760	567	299	2 329
8	HAK Greppet	814	704	121	662	2 301
9	C4 Kraftsportsällskap	731	294	299	457	1 781

Damer Juniorer:

Placering	Lag	Omgång 1	Omgång 2	Omgång 3	Omgång 4	Totalt
1	Bifrost AK	574	573	567	568	2 282
2	Sörby BoIS	475	421	437	468	1 801
3	Bifrost AK 2	478	285	359	501	1 623
4	Mariestads AIF	396	500	278	269	1 443
5	Landskrona AK	380	314	404	322	1 420
6	Kalmar AK	421	216	349	171	1 157
7	Malmö LK	245	423	254	189	1 111
8	Borlänge AK	522	484	0	0	1 006
9	Jönköpings AK	261	166	102	263	792
10	Stockholms AK	0	117	191	0	30

Ungdomar:

Placering	Lag	Omgång 1	Omgång 2	Omgång 3	Omgång 4	Totalt
1	Landskrona AK	714	641	746	759	2 860
2	Spårvägens TLK	682	685	703	594	2 664
3	Jönköpings AK	538	554	573	612	2 277
4	Sörby BoIS	689	392	541	623	2 245
5	Bergsjö AK	537	510	538	617	2 202
6	HAK Greppet	566	473	121	581	1 741
7	Malmö LK	400	506	273	299	1 478
8	Sundsvalls AK	523	494	119	227	1 363
--						
13	Väsby AK	136	143	0	0	279
14	Stockholms AK	0	0	0	0	0



Herrar Veteraner:

Placering	Lag	Omgång 1	Omgång 2	Omgång 3	Omgång 4	Totalt
1	Vallentuna TK	998	1 019	965	945	3 927
2	Sörby BoIS	967	896	964	951	3 778
3	Karlstads AK	786	929	914	887	3 516
4	Väsby AK	921	922	930	739	3 512
5	Kalmar AK	839	916	866	857	3 478
6	Spårvägens TLK	747	710	933	891	3 281
7	Jönköpings AK	820	863	723	855	3 261
8	HAK Greppet	745	913	844	613	3 115
9	Stockholms AK	828	863	820	594	3 105
...						
16	Malmbergets AIF	435	427	201	452	1 515
17	Grace Under Pressure AK	402	210	418	409	1 439

U-14:

Placering	Lag	Omgång 1	Omgång 2	Omgång 3	Omgång 4	Totalt
1	Spårvägens TLK	771	766	823	909	3 269
2	C4 KS	661	671	741	836	2 909
3	Jönköpings AK	580	627	657	709	2 573
4	Sörby BoIS	468	565	694	690	2 417
5	Spårvägens TLK 2	352	615	694	700	2 361
6	Landkrona AK	505	571	603	566	2 245
7	TLK Lidköping	397	481	466	554	1 898
8	Landskrona 2	178	314	415	433	1 340
9	Bifrost AK	418	468	0	0	886
10	Bifrost AK 2	396	371	0	0	767
11	Landskrona 3	0	0	364	350	714
12	Sundsvalls AK	399	242	0	0	641
13	Malmö LK	147	310	0	0	457
14	Jönköping 2	146	167	0	0	313



Historik för 2017:

2017-01-15

Serieomgång 1:

I lördags var vi i Kalmar för omgång 1 i de allsvenska serierna. Förutom Kalmar så mötte vi även Norrköping och Värnamo. Herrar div 1 1362p, Herrar lag 2, div 5 1000p Herrar junior 855p, Dam div 3 559p, Dam junior 261p, Ungdom 538p, herrar vet 820p.

I damlaget ingick Kasey Karlsson, Shane Sareno, Paulina Månsson och Linette Rohani. Kasey lyfte ihop mest poäng med 179p när hon lyfte 120kg totalt. Näst bäst var Shane med 164p och med 120kg totalt. Hon slog personligt i stöt med 70kg. Paulina lyfte 99kg totalt och Linette 76kg totalt.

I herrlaget som i år är nya i div 1 efter ha kommit 2a i div 2 förra året ingick David Wannling, Stefan Holst, Oscar Bergqvist, Fredrik Ljungdahl, Jan-Olof Åkesson och Robert Andersson.

David var bästa lyftare i laget med 246p när han lyfte 203kg totalt. Näst bästa lyftare var Stefan med 242p och 191kg totalt. Oscar lyfte 188kg, Fredrik 160kg, Jan-Olof 155kg och Robert 209kg.

Bland ungdomarna och juniorerna så slog Bellmin Jasarevic till med nya personligt i ryck 65kg och totalt med 145kg. Adam Wannling slog 3st nya personligt när han lyfte $27+35=62$ kg totalt. Bröderna Lucas och Jesper slog inga nya personligt denna tävling med gjorde en stabil tävling båda två. Lucas med 53kg och Jesper med 78kg totalt.

Anton Estlund gjorde sin första tävling där han lyfte 140kg totalt fördelat på 60kg i ryck och 80kg i stöt. Resultat som han säkerligen kommer förbättra en hel del under året då det såg mycket lätt ut.

Anders "Putte" Eriksson gjorde comeback som veteran och gjorde sin första tävling på 10år när han lyfte 163kg totalt.



2017-02-12

Serieomgång 2:

I lördags arrangerade vi den 2a omgången i de allsvenska serierna. Vi hade besök av Kalmar AK, Norrköpings AK och Värnamo AK. Totalt var vi 51 lyftare fördelat på 18 damer och 33 herrar.

Damernas seniorlag i div 3 lyfte ihop 538p och juniorlaget 167p. Herrarnas seniorlag i div 1 lyfte ihop 1373p, lag 2 i div 5 1094p, juniorlaget 942p, ungdomslaget 554p och veteranlaget 855p.

I damlaget ingick Shanemae Sareno, Jenny Li, Paulina Månsson och Stina Olsson. Shane slog personligt i totalt med 122kg. Jenny slog alla sina tidigare personligt när hon lyfte 50kg i ryck, 70kg i stöt och 120kg totalt. Paulina slog även hon alla sina tidigare personligt med $50+57=107$ kg. Stina gjorde sin första tävling och klarade 5/6 lyft med $40+50=90$ kg som resultat.

I herrlaget ingick David Wannling, Stefan Holst, Fredrik Ljungdahl, Tobias Ekvall, Jan-Olof Åkesson och Robert Andersson. David bröt en viktig gräns när han ryckte 100kg för första gången. I stöt fick han 105kg och totalt 205kg. Stefan lyfte ihop $83+102=185$ kg denna gång. Fredrik som siktar på att senare i vår försöka kvala till SM i klass -62kg lyfte denna dag 162kg. Tobias som inte tävlade förra året gjorde comeback med 190kg totalt. Jan-Olof lyfte ihop 156kg och Robert Andersson 205kg.

I ungdoms och juniorlagen lyfte Adam Wannling som slog 3 nya pers med $30+41=71$ kg. Benjamin Jasarevic lyfte även han bra och slog 3 nya personligt med $82+103=185$ kg det var första gången han stötte 100kg på tävling. Bellmin Jasarevic var 1kg från sitt personligt när han lyfte 144kg. Lukas Svensson lyfte 52kg och hans storebror Jesper Svensson 85kg.

I herrlag 2 ingick Anton Estlund som slog 3 nya personligt när han lyfte $65+85=150$ kg och Inge Fälth 69år ung som gjorde en liten comeback med $65+75=140$ kg efter att inte ha tävlat på hela förra året. Anders Eriksson gjorde en stabil tävling med $70+90=160$ kg som resultat men visade att där finns det mer om tekniken stämmer. Oscar Bergqvist hade tyvärr ingen bra dag på flaket och klarade bara 2 lyft och fick 180kg totalt.

**2017-03-13***Serieomgång 3:*

I lördags var JAK i Värnamo för den 3e omgången i de allsvenska serierna. Förutom Jönköping och Värnamo så var även Norrköping där och lyfte. Kasey Karlsson lyckades kvala in till SM i klass -53kg.

Lagens resultat var: herrar sen 1431p (div1), damer sen 427p (div3), herrar sen lag 2 914p (div5), herrar jun 777p, herrar ung 574p, herrar vet 724p och damer jun 102p.

Kasey Karlsson lyckades vid tävlingarna klara SM-kvalgränsen på 120kg till SM som i år går i Borås. Efter att ha klarat nytt personligt i ryck med 56kg så behövde hon klara 64kg i stöt vilket hon gjorde i sitt andra försök. Av bara farten så klarade hon även 71kg i sitt tredje försök vilket gav 127kg totalt. Det var även 3st nya klubbrekord i viktklassen.

Paulina Månsson tangerade sitt personligt i ryck och slog nya personligt i stöt och totalt när hon lyfte 50+60=110kg. Linnette Rohani gjorde en stabil tävling med 80kg totalt.

I herrlaget gjorde Robert Lindqvist och Tommy Fors lite comeback båda två efter att ha varit lite skadade. Robert lyfte 235kg fördelat på 115+120 och Tommy 202kg fördelat på 86+116. David Wannling lyfte 206kg totalt efter att ha slagit nytt pers i ryck med 101kg. Stefan Holst gjorde sin bästa tävling på 1,5år efter ha lyft ihop 195kg. Fredrik Ljungdahl var nära att klara kvalgränsen till SM i klass -62kg. Han lyfte kvalgränsen 160kg totalt men vägde 0,2kg för mycket vid invägningen.

Benjamin Jasarevic slog nytt personligt i ryck med 83kg och var även nära nytt personligt i stöt med 105kg men stannade på 98kg.

Anton Estlund ökar några kg vid varje tävling, denna dag tangerade han sitt pers i stöt med 65kg och slog nytt pers i stöt med 5kg när han lyfte 90kg där. Totalt lyfte han 155kg.

Nästan alla ungdomarna slog något pers. Lukas Svensson slog pers i ryck (25) och totalt (59kg). Storebror Jesper Svensson slog nytt personligt i stöt (51kg) och fick 86kg totalt. Davids lillebror Adam Wannling slog personligt i ryck (33) och totalt (73kg). Bellmin slog inga personligt denna gång men gjorde en stabil tävling med 143kg totalt vilket var 2kg från pers.

Veteranerna Jan-Olof Åkesson och Anders Eriksson var också med och lyfte i veteranlaget. Jan-Olof lyfte ihop 147kg och Anders 140kg totalt.

Nästa tävling är den 4e och sista omgången i serierna som avgörs den 8 april i Norrköping.



2017-03-29

Årsmöte:

Söndagen den 19 mars kl 1800 hade vi årets årsmöte.

Årets årsmöte genomfördes snabbt och smidigt utan några förändringar i styrelsen. Med andra ord så fortsätter Stefan Holst ytterligare 1år som ordförande samt Tommie Lundstedt och Tobias Ekvall 2år till som ledamöter. Kasey Karlsson fortsätter som suppleant och Veronica Jansson som revisor på 1 år vardera.

Märken som är uppnådda verksamhetsåret 2016.

Skollyftmärket:

Silver:

Jesper Svensson, Emilio Andrade Gustavsson, Andreas Holwaster Göran Simonsson, Anton Estlund

Guld:

Lucas Svensson, Stina Olsson.

Tyngdlyftarmärket (nivå 2):

Silver

Oscar Bergqvist, Paulina Månsson.

Guld

David Wannling, Tommy Fors, Shanemae Sareno, Jenny Lii.

Elitmedalj:

Brons

Kasey Karlsson

Diplommärket (6 godkända lyft)

Adam Wannling

100 kg nål:

Oscar Bergqvist

**2017-04-10***Serieomgång 4:*

I lördags var vi i Norrköping för den 4:e och sista serieomgången i de allsvenska serierna.

De flesta av lyftarna från Jönköping gjorde en väldigt bra tävling. Herrlaget i div 1 gjorde årets bästa resultat med 1482p, damlaget i div 3 555p, herrjuniorerna 958p, ungdomarna 579p, damjuniorerna 264p, herrlag 2 i div 5 1081p och veteranerna 855p.

Först ut var damerna

Linnette Rohani 39+50 personligt i bägge momenten.

Keing Tang 40+43 gjorde tävlingsdebut med bravur och det bådär på mer kg kommande tävlingar.

Shane Sareno 45+65 tävlade med muskelbristning så hon gjorde bara ett lyft i varje delgren för laget.

Stina Olsson 40+50 tangerade sina personligt.

Kasey Karlsson 60+72 personligt i bägge momenten, kvalade till SM i 58kg klassen med, i mars kvalade hon ju in i -53kg klassen.

Vi hade 2st debutanter denna tävling. Keing Tang hon lyfte 40+43 och gjorde tävlingsdebut med bravur och det bådär på mer kg kommande tävlingar och Jörgen Pettersson som lyfte 60+84 som även han gjorde en bra första tävling utom tävlan.

Ungdomar och juniorer. Lukas Svensson lyfte 26+35, pb i bägge momenten, storebror Jesper Svensson 37/47 inga personligt men en bra tävling ändå.

Adam Wannling lyfte 30+42 vilket var pb i stöt. Bellmin Jasarevic 65+84 och storebror Benjamin Jasarevic 86/105 det var personligt i bägge momenten för dem båda. David Wannling lyfte 101+111, vilket var personligt i sammanlagt.

Robert Lindqvist lyfte 123+132 och är nu starkt tillbaka efter skada och var seniorlagets bästa lyftare.

Tommy Fors 93+118 också starkt på gång igen efter sin skada.

Fredrik Ljungdahl 65+93, var väldigt nära att väga in i 62kg klassen och hade då kunnat kvala till SM. Nu vägde han 62,1 vilket bara var 0,1kg från viktklassen. Han lyfte 158kg och kvalgränsen ligger på 160kg..

Av våra fyra veteranlyftare så lyfte Inge Fälth bäst med 70+80 vilket var bästa tävlingen på länge för vår äldsta lyftare. Stefan Holst 85+105, ok tävling trots förkylning. Robert Andersson 89+114 som vanligt en stabil tävling.

Anders Eriksson 70+90 tangerade sin årsdebut.

Nästa tävling blir ungdoms SM i Landskrona första helgen i maj där vi kommer ha ca 5lyftare med.

**2017-05-08**

USM i Landskrona:

2 medaljer bärgade våra lyftare i helgen vid USM i Landskrona. Bellmin tog silver i -94kg och Linnette brons i -69kg.

Linnette Rohani vann brons i -69kg i stöt och sammanlagt med 40kg i ryck och 53kg i stöt nytt personligt i bägge. Hon gick en jämn kamp mot Sara Almroth från Sörby BoIS som hade ledningen över Linnette efter ryck med 1kg.

Bellmin Jasarevic tog silver i klass -94kg efter ha lyft 65kg i ryck och 80kg i stöt. Frånsett Bellmin som gjorde sitt sista U-SM så tävlade våra övriga ungdomar mot motståndare som är flera år äldre. Vi får vara väldigt nöjda med deras insatser.

Övriga resultat för våra ungdomar. Lukas Svensson 25kg i ryck och 34kg i stöt. Hårfina missar på 27kg i ryck och 37kg i stöt. Han blev 7a av 10st i klass -50kg.

Jesper Svensson 35kg i ryck och 47kg i stöt. Jesper blev 5a i -56kg. Adam Wannling 35kg i ryck och 42kg i stöt. 3 klarade ryck och 2 stötar men fick kapitulera på 45kg i över stöten. Han blev 6a i -62kg.

Jönköpings Atletklubb vill även passa på att tacka Landskrona för ett mycket väl arrangerat mästerskap.

2017-05-29

Öppna KM och SM-kval:

I lördags avslutade vi vårsäsongen med ett Öppet KM med SM-kvalstatus. Vi hade några lyftare från Mariestads AIF, Mossebergs AK, Norrköpings AK och Fysiken AK som tog sista chansen att försöka kvala till SM.

Tre lyftare lyckades kvala in till SM vilket var sista chansen då detta var sista helgen att klara kvalgränserna. Alla tre var från Göteborg (2 från Mosseberg och 1 från Fysiken). Anäs Muhiaddin lyfte 185kg i -62kg, Isak Öberg 230kg i -77kg och Alexander Duell 245kg i -85kg.

Av våra lyftare så deltog 4 tjejer och 7 killar.

Bland tjejerna lyckade Kasey bäst. Hon slog personligt i ryck med 61kg och var nära på 62kg. I stöt stannade hon på 67kg men var nära 2ggr på tangerade personligt 72kg.

Shane gjorde en stabil tävling med 48+66=114kg som resultat. Keing slog personligt i stöt 46kg och tangerade i totalt med 83kg trots magsjuka under veckan.

Emelie Svensson gjorde tävlingsdebut utom tävlan och gjorde det riktigt bra. 6 klarade och fina tekniska lyft vilket bådär gott för framtiden.

Bland killarna lyfte Tommy bäst. Han klarade 90kg i ryck men hade 100kg uppe som han tyvärr fick underkänt med 2-1. I stöt slog han personligt med 125kg!

Robert Lindqvist skulle försöka kvala till SM i -94kg men missade på invägningen, han vägde 94,45. Så efter den missen lyfte han bara lite lätt 115+115=230kg

Anton slog personligt med hela 8kg i ryck och 3kg totalt när han lyfte 73+85=158kg

Linus Zöögling gjorde comeback utom tävlan, han gjorde en tävling 2014, och lyfte fint och stabilt. 80+110=190kg som resultat.

Lucas slog personligt i ryck med 27kg och totalt med 62kg. Jesper som haft lite lättare skadekänning ett tag lyfte denna gång 34+45=79kg.

Jörgen Pettersson som var med utom tävlan hade ingen bra dag i ryck där han tyvärr missade ut sig på 60kg. Han tog dock revansch i stöt där han personligt med 6kg och klarade 90kg!



2017-07-01

SM i Borås:

JAKs enda lyftare på SM i Borås i år var Kasey Karlsson i klass -53kg.

Där blev hon 5a av 9st startande med de nya personliga rekorden 57+73=130kg. Till en fjärdeplats saknades 4kg och till brons 13kg.

2017-07-11

Gunnar Olofsson har avlidit:

Gunnar Olofsson som är klubbens mest meriterade lyftare har avlidit i en ålder av 95år.

Gunnar vann 11 SM-guld.

1950 blev han klubbens första landslagsrepresentant och hemförde en seger mot Tyskland. Samma år fick Gunnar också representera vid VM i Paris, där det blev en mycket hedrande 6:e plats.

Hans andra VM-deltagande blev i Stockholm 1953 då hans placering blev en femteplats bara 5 kg från bronsmedaljen.

2017-08-23

Veteran EM i Halmstad:

11-19 augusti avgjordes VEM i Halmstad. Jönköpings AK hade två deltagare.

Jan-Olof Åkesson vann där klass -62kg för 50-54år efter en jämn kamp mot Harri Helin från Finland. Jan-Olof lyfte 157kg totalt mot 152kg.

Inge Fälth blev 4a i sin klass 65-69år och -85kg. Han lyfte där 148kg fördelat på 65kg i ryck och 83kg i stöt. Han var 12kg från bronsmedaljen.

2017-09-13

JSM i Bergsjö:

Mattias Kristoffersson gjorde vid JSM sin allra första tyngdlyftningstävling.

I helgen genomfördes Junior SM i tyngdlyftning i Bergsjö. Jönköpings AK deltog med en lyftare, Mattias Kristoffersson. Han lyfte i klass -77kg där han blev 6:a av 8 deltagare med 160kg totalt när han lyfte 70kg i ryck och 90kg i stöt. Han klarade 5av 6 lyft.



2017-10-02

DM i Kalmar:

I lördags arrangerade Kalmar AK årets DM, JDM, UDM och lag DM. Förutom en hel del medaljer blev det också en hel del slagna rekord för våra lyftare.

I herrarnas lag DM vann JAK med 1223p före Kalmar med 1178p.

Den enda tjejen från JAK som tävlade var Keing Tang och hon slog personligt med 11kg totalt när hon lyfte 94kg totalt. Med det blev hon 3a i -58kg klassen.

I herrarnas klass -56kg vann Lucas Svensson med 65kg totalt vilket var personligt med 3kg.

I -62kg vann storebror Jesper Svensson med 90kg totalt vilket var personligt med 4kg totalt. 2a var Adam Wannling med 87kg vilket var personligt med 11kg totalt.

Mattias Kristoffersson hade tyvärr ingen lyckad dag i ryck och blev utan resultat men slog pers i stöt med 1kg via 91kg.

Allra bäst av våra lyftare lyfte Tommy Fors som verkligen tränat på bra under sommaren. Han vann -94kg med 246kg vilket var pers med hela 27kg totalt. Bellmin Jasarevic tog ingen medalj med slog personligt med 1kg när han lyfte 150kg totalt.

I klass -105kg tog Anton Estlund silver med 180kg totalt. Han slog sina tidigare personligt med 25kg totalt! Benjamin Jasarevic tog brons med 172kg totalt.

Fredrik Ljungdahl var 2a i en öppen klass med 158kg före Oscar Bergqvist med 185kg. Annars hade de varit ensamma i sina viktklasser -69kg och +105kg.



2017-10-27

Kurs Inge Johansson:

Under helgen genomfördes en två dagars tränar kurs av Inge Johansson:

Kort rapport från föreläsningar i Jönköpings AK och Smålands Idrottsförbund.

Jag hade nöjet att bli inbjuden till Jönköpings AK och hålla två föreläsningar, en under maj och oktober månad. Och välkomnades av Tommie Lundstedt och Johan Berggren med deltagare från Jönköpings AK. Föreläsningen i maj månad i KFUM teorilokal under 5 tim. handlade om både grundläggande och fördjupning i Tyngdlyftningen metodik och inläring för ungdom. Tyngdlyftningens teknik med assistansövningar. Allmänfysisk träning för tyngdlyftare. Föreläsningarna delgavs med både PowerPoint och DVD.

Föreläsningen under 27 - 28 okt. Var förlagd till Scandic Hotell och med arrangör Smålands Idrottsförbund. Med deltagare från Blekinge och STF.

Under dessa två dagar avhandlades följande ämnen i Tyngdlyftning:

1. Grundläggande fakta om de kvaliteter den unge lyftaren (tjej och grabb), behöver för en framgångsrik karriär på lyftarpodiet.

Olika metoder redovisades från olika länder i detalj. Bakgrund till dessa inlärningsmetoder och fysiska normer.

I detalj redovisades ett komplett system för teknikinläring som vi haft i landet under många år och baseras på empirisk vetenskap i inläring av tyngdlyftnings grenarna ryck och stöt. Och även hänsyn till förändrad teknik i startmoment och omgrupperingsfasen i lyften. I PowerPoint och DVD.

Tyngdlyftningens bästa kompletterings övningar kommer ifrån friidrottens sprint, hopp och kast samt från gymnastikens koordinativa egenskaper som koordination, akrobatik, balans etc. Färdiga programförslag redovisades.

Redovisade delar av träningsupplägg med 40 färdiga träningspass.

Fördjupning i tekniken gällande grunder, tekniska moment, lyftens kraftutveckling, bra teknik, avancerad teknik med analyser, lyftens rörelse -banor, tjejernas tyngdlyftning olika tekniker m. m.

Träningsmetoder från olika länder, kravprofil i tyngdlyftning, lämpliga träningsmetoder för svenska lyftare. Assistans övningar för ryck och stöt.

Kravprofilen i tyngdlyftning baseras på utveckling av:

Maximal styrka för olympisk tyngdlyftning

Explosiv styrka

Teknik

Lyftarens psyke

Inge Johansson

**2017-11-22***GM i Olofström:*

I helgen var JAK i Olofström för Götalandsmästerskapen där 9st lyftare från oss deltog.

På lördagen hade vi två tjejer som gjorde sina första tävlingar. Emelie Svensson i klass -58kg som lyfte 74kg totalt och klarade alla sina lyft och blev med det 4a i klassen.

I klass -69kg lyfte Nina Gustafsson 117kg och blev med det lite överraskande 2a i hård fight med 2 andra tjejer från Falköping och Ronneby som slutade på 114kg och 112kg.

I herrarnas -62kg hade vi två deltagare, Jesper Svensson och Fredrik Ljungdahl. Fredrik slutade 3a med 156kg, 4kg från silvret samt SM-kvalgränsen. Det var dock nytt personligt med 3kg för honom i den viktclassen. Jesper lyfte 95kg och slutade 4a men det var nytt personligt med 5kg totalt.

I klass -69kg lyfte Jan-Olof Åkesson som blev 4a med 159kg.

På söndagen hade vi 4 lyftare. I -77kg lyfte Mattias Kristoffersson 175kg, nytt personligt med hela 15kg och blev med det 5a på samma kg som 4an.

I klass -94kg hade vi tre lyftare, Tommy Fors samt bröderna Bellmin och Benjamin Jasarevic. Tommy slutade på 4e plats med 237kg vilket var hans näst bästa tävling någonsin. Benjamin lyfte 168kg och blev 10a. Bellmin lyfte 153kg och blev 11a med slog nytt personligt med 3kg totalt.

2017-12-03*Klubbmästerskapen:*

Resultaten från KM. Många nya personbästa vilket alltid är roligt. Lovar gott inför serien 2018!

Klubbmästerskap idag söndag 3/12 tävlade 10 lyftare samt två gästlyftare.

04 Lucas Svensson	35.95	30-40=70 kg	165.2p personligt i allt.
03 Jesper Svensson	59.65	44-60=104 kg	154.6p personligt i allt.
00 Bellmin Jasarevic	90.30	70-85_155 kg	179.9 personligt ryck och sammanlagt.
99 Mattias Kristoffersson	79.65	80-106 kg=186 kg	229.8 personligt i allt.
99 Julius Johnsen	72.95	35-60=95 kg	123.4 debutant.
92 Anton Estlund	102.45	0-105=105 kg	Personligt i stöt.
96 Oscar Hinnersson	88.65	62-85=147 kg	172.10 debutant.
83 Jörgen Pettersson	74.55	62-87=149 kg	191.0 p
68 Robert Andersson	116.7	90-112=202 kg	213.5 p
90 Keing Tang	55.20	40-0=40kg	58.4p

Gästlyftare:

98 Anton Mårtensson	Malmö LAK	114.6	117-150=267kg	283.7p
95 Erik Blomfjord	Falun	84.35	87-117=204 kg	244.6p

2017-12-23*Jan-Erik Lindén har avlidit:*

Jan-Erik Linden har avlidit i en ålder av 72år.

Jan-Erik var en av klubbens bästa lyftare under 60-talet. 1965 blev han både nordisk- och svensk-juniormästare samt hade två juniorlandslagsuppdrag.

Sina bästa resultat gjorde han nog i klass -60kg 1969 där han pressade 97,5kg, ryckte 95kg och stötte 125kg.



Ranking Sinclair 2017

Damer	Vikt	Sam	Poäng	Ort	Datum	Herrpoäng
Kasey Karlsson -94	52,54	130	197,48	Borås	2017-06-30	213,60
Shanemae Sareno -98	60,55	122	166,57	Jönköping	2017-02-11	179,48
Nina Gustafsson -90	67,85	117	148,31	Olofström	2017-11-18	159,11
Jenny Li -90	74,90	120	143,79	Jönköping	2017-02-11	153,53
Keing Tang -90	54,40	94	138,90	Kalmar	2017-09-30	150,13
Paulina Månsson -94	73,20	110	133,45	Värnamo	2017-03-11	142,66
Linette Rohani Takyeh -03	67,30	93	118,48	Landskrona	2017-05-07	127,15
Emelie Svensson -01	56,45	74	106,29	Olofström	2017-11-18	114,78
Stina Olsson -90	90,00	90	99,12	Jönköping	2017-02-11	104,67

Herrar	Vikt	Sam	Poäng	Ort	Datum	
Robert Lindqvist -96	96,60	255	287,62	Norrköping	2017-04-08	
Tommy Fors -90	89,85	246	286,30	Kalmar	2017-09-30	
David Wannling -97	82,00	212	258,02	Norrköping	2017-04-08	
Stefan Holst -82	77,90	195	243,97	Värnamo	2017-03-11	
Fredrik Ljungdahl -92	62,20	160	230,87	Värnamo	2017-03-11	
Mattias Kristoffersson -99	79,65	186	229,89	Jönköping	2017-12-03	
Jan-Olof Åkesson -67	61,80	157	227,59	Halmstad	2017-08-15	
Tobias Ekvall -84	88,50	190	222,68	Jönköping	2017-02-11	
Robert Andersson -68	116,00	209	221,34	Kalmar	2017-01-14	
Benjamin Jasarevic -98	100,10	191	212,43	Norrköping	2017-04-08	
Linus Zöögling -90	103,45	190	208,74	Jönköping	2017-05-27	UT
Oscar Bergqvist -91	102,10	188	207,54	Kalmar	2017-01-14	
Anton Estlund -92	97,80	180	202,02	Kalmar	2017-09-30	
Jörgen Petterson -83	74,55	149	191,16	Jönköping	2017-12-03	UT
Bellmin Jasarevic -00	90,30	155	179,98	Jönköping	2017-12-03	
Inge Fälth -48	86,00	150	178,23	Norrköping	2017-04-08	
Oscar Hinnersson -96	88,65	147	172,15	Jönköping	2017-12-03	UT
Anders Eriksson -65	123,85	163	169,72	Kalmar	2017-01-14	
Lucas Svensson-04	35,95	70	165,48	Jönköping	2017-12-03	
Jesper Svensson -03	59,65	104	154,69	Jönköping	2017-12-03	
Adam Wannling -03	58,40	94	142,05	Jönköping	2017-12-12	
Julius Johnsen -99	72,95	95	123,46	Jönköping	2017-12-03	UT

Juniorer	Vikt	Sam	Poäng	Ort	Datum	
David Wannling -97	82,00	212	258,02	Norrköping	2017-04-08	
Mattias Kristoffersson -99	79,65	186	229,89	Jönköping	2017-12-03	
Benjamin Jasarevic -98	100,10	191	212,43	Norrköping	2017-04-08	
Bellmin Jasarevic -00	90,30	155	179,98	Jönköping	2017-12-03	
Lucas Svensson-04	35,95	70	165,48	Jönköping	2017-12-03	
Jesper Svensson -03	59,65	104	154,69	Jönköping	2017-12-03	
Adam Wannling -03	58,40	94	142,05	Jönköping	2017-12-12	
Julius Johnsen -99	72,95	95	123,46	Jönköping	2017-12-03	UT

Ungdomar	Vikt	Sam	Poäng	Ort	Datum	
Bellmin Jasarevic -00	90,30	155	179,98	Jönköping	2017-12-03	
Lucas Svensson-04	35,95	70	165,48	Jönköping	2017-12-03	
Jesper Svensson -03	59,65	104	154,69	Jönköping	2017-12-03	
Adam Wannling -03	58,40	94	142,05	Jönköping	2017-12-12	

U-14	Vikt	Sam	Poäng	Ort	Datum	
Lucas Svensson-04	35,95	70	264,76	Jönköping	2017-12-03	
Jesper Svensson -03	59,65	104	232,04	Jönköping	2017-12-03	
Adam Wannling -03	58,40	94	213,08	Jönköping	2017-12-12	
Linette Rohani Takyeh -03	67,40	89	182,34	Norrköping	2017-04-08	

Veteraner	Vikt	Sam	Poäng	Ort	Datum	
Inge Fälth -48	86,00	150	324,91	Norrköping	2017-04-08	
Jan-Olof Åkesson -67	61,80	157	291,08	Halmstad	2017-08-15	
Robert Andersson -68	116,00	209	279,55	Kalmar	2017-01-14	
Stefan Holst -82	77,90	195	261,54	Värnamo	2017-03-11	
Anders Eriksson -65	123,85	163	223,35	Kalmar	2017-01-14	



Stefan Holst

Stefan Holst

Ordförande

Göran Simonsson

Göran Simonsson

Sekreterare

Tommie Lundstedt

Tommie Lundstedt

Kassör

Johan Berggren

Johan Berggren

Ledamot

Tobias Ekvall

Tobias Ekvall

Ledamot