



Jönköpings Atletklubb
71:e Årsmöte
24-Maj-2020

- **DAGORDNING**
- **ÅRS-/VERKSAMHETSBERÄTTELSE**
- **VERKSAMHETSPLAN 2020**



Dagordning vid Jönköpings Atletklubbs 71:e årsmöte den 24 Maj 2020

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 2019-01-01 – 2019-12-31.
8. Ekonomisk tablå för tiden 2019-01-01 – 2019-12-31.
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 (Robert Andersson sittande, valberednings förslag Robert Andersson).
12. Val av 2 ledamöter i styrelsen för en tid av 2 år, valberednings förslag Göran Simonsson och Tommy Fors,
 - Sittande Stefan Holst och Tobias Gustafsson har 1 år kvar på sina uppdrag.
 - Avgående Göran Simonsson.
 - Vakans
13. Val av 1 suppleant för en tid av 1 år (Matilda Molin sittande, valberednings förslag ???).
14. Val av revisor för en tid av 1 år (Tommie Lundstedt).
15. Val av tävlingskommitté för en tid av 1 år (Styrelsen).
16. Val av märkesombud för en tid av 1 år (????).
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 = Robert Andersson).
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 (Tobias Ekvall, Tommy Fors).
21. Övrigt / behandling av inkomna motioner.
22. Avslutning och prisutdelning.

Års / Verksamhetsberättelse för Jönköpings AK för året 2019

Medlemsavgifterna för 2019 var enligt följande:

Senior: 1600 kr

Junior: 1200 kr

Ungdom: 500 kr

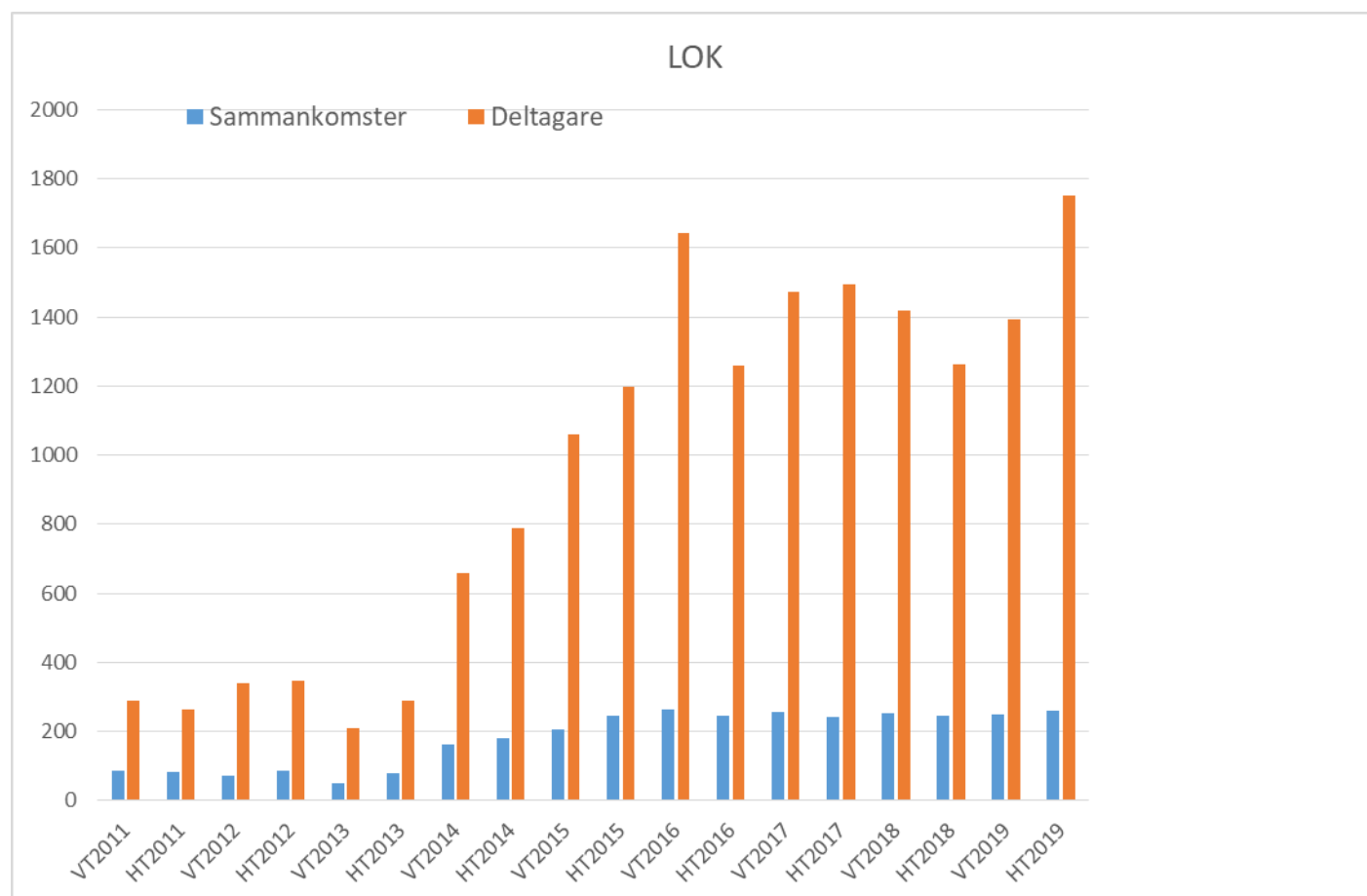
Stödmedlem: 100 kr

Familjemedlemskap: 250 Kr

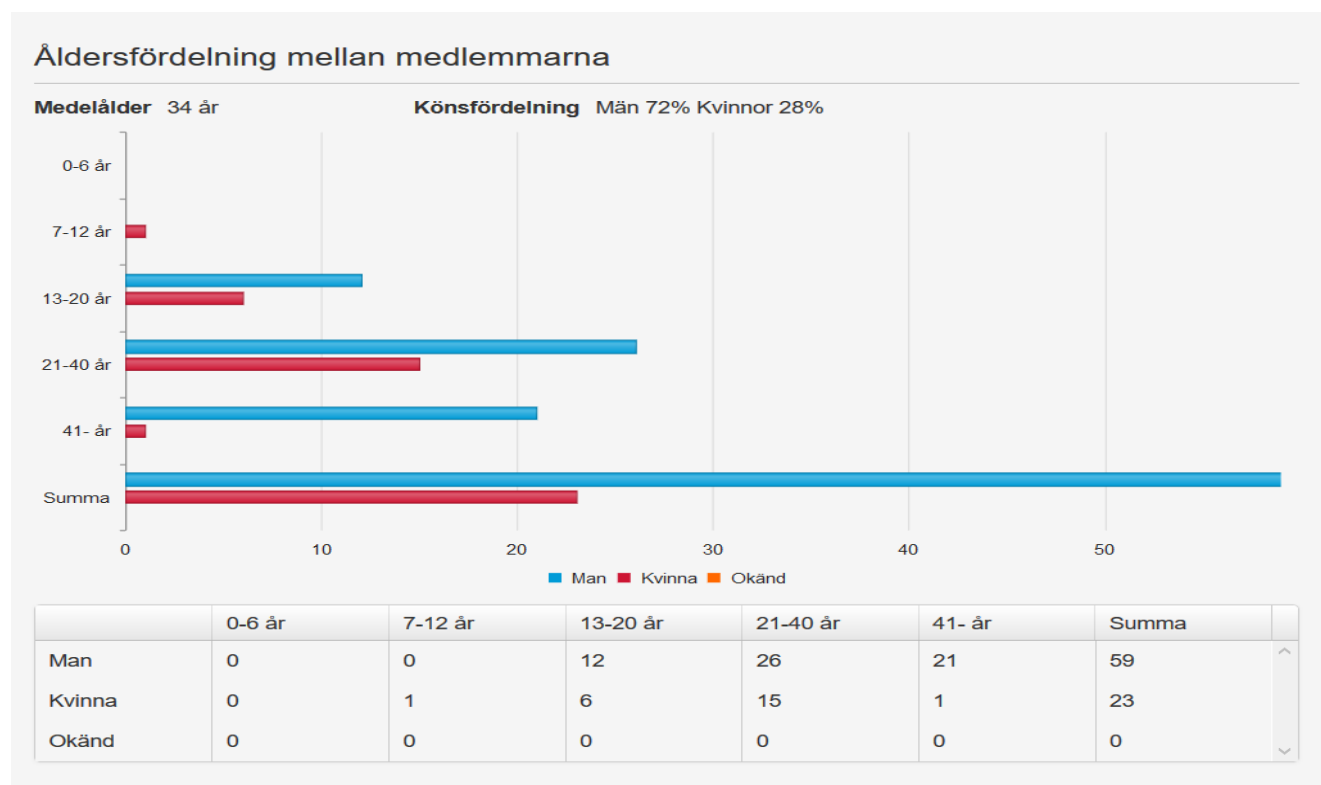
Årsmötet hölls den 24-Februari.

Styrelsen har haft 9 st. protokollförda styrelsemöten. Mötena hölls den 20-Januari, 14-Februari, 24-Februari, 17-Mars, 5-April, 2-Maj, 20-Augusti, 18-September, 29-Oktober och 26-November.

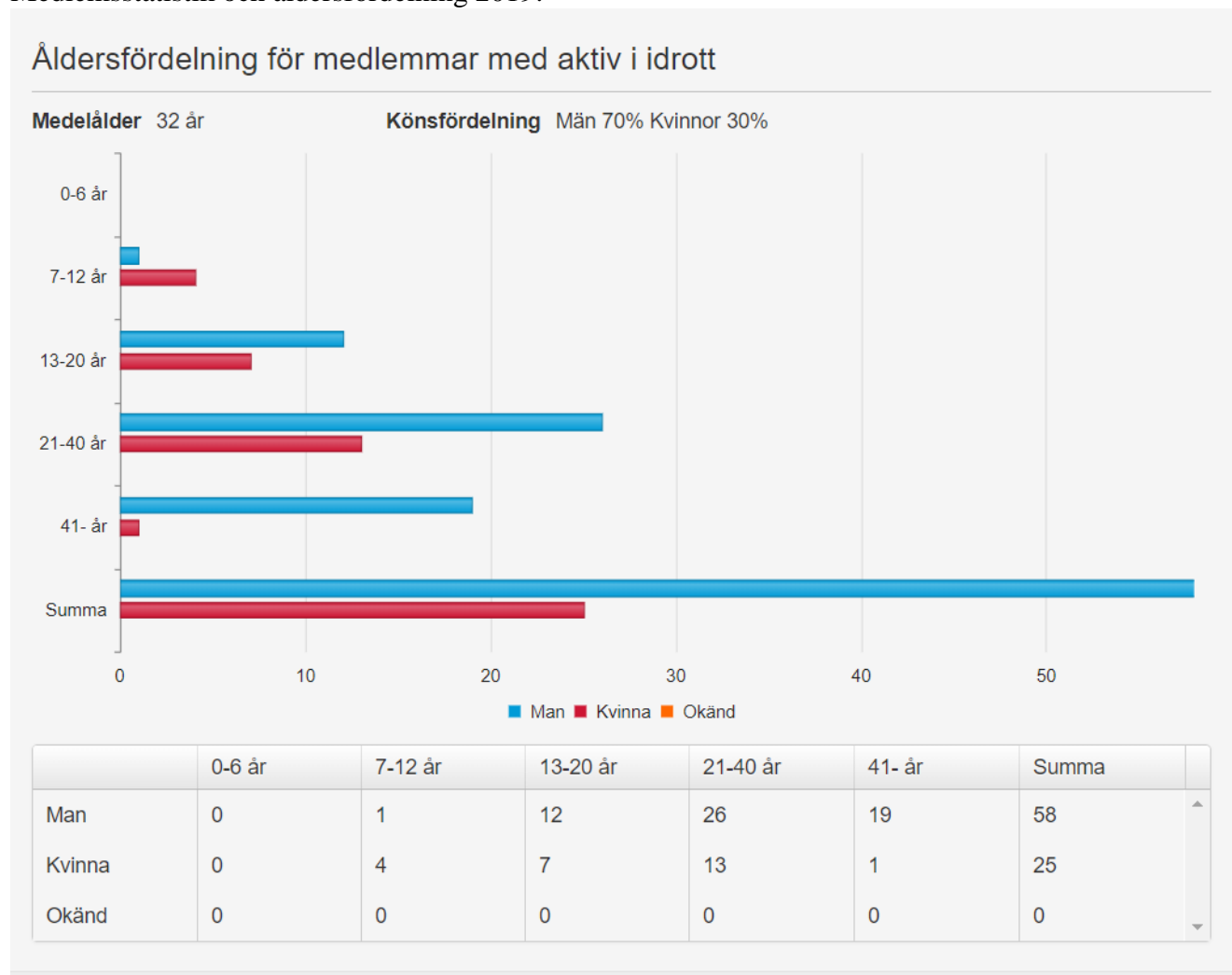
LOK-stöds aktiviteter:



Medlemsstatistik och åldersfördelning 2018:



Medlemsstatistik och åldersfördelning 2019:





Licensierade lyftare:

Kön	Total	Junior- och seniorlicens	Ungdomslicens
Kvinnor	8	6	2
Män	19	14	5
Totalt	27	20	7

Klubben hade 1 lyftare kvalificerade till SM i Malmö:

Tommy Fors 10:a klass 96

Ungdoms SM:

Lukas Svensson 3:a klass 49

Noa Franzén 1:a klass 67

Gustaf Unnerbrant 2:a klass 67

Junior SM:

Andy Toha 3:a klass 55

Noa Franzén 2:a klass 67

Hady Moosawy 3:a klass 67

Götalandsmästerskapen:

Lukas Svensson 2:a klass 55

Andy Toha 1:a klass 61

Noa Franzén 3:a klass 67

Ida Melin-Sjö blev rankad 2:a i Sverige bland samtliga i sin åldersklass, U14.

Andy Toha blev rankad 2:a i Sverige bland samtliga i sin viktklass, juniorer 61 kg.

Herrarnas A-laget kom 5:a plats i Division 1 and andra laget 5:a i Division 4.

Juniorlaget killar kom 3:a och Ungdomslaget kom 7:a i respektive serie. Dessutom satte Ungdomslaget nytt klubbrekord med 703 poäng.

Damlaget kom 2:a i Division 4 och juniorlaget tjejer kom 7:a.

U-14 laget kom på en hedrande 10:e plats i serien.

Veteranlaget kom på en 11:e plats.

Till minne av våra avlidna klubbmedlemmar under 2019:



Herrar Division 1:

Placering	Lag	Omgång 1	Omgång 2	Omgång 3	Omgång 4	Totalt
1	Falu AK	1 706	1 653	1 696	1 683	6 738
2	Fyshuset SK Gefle	1 880	1 442	1 531	1 784	6 637
3	Nordic AK	1 859	1 674	1 322	1 266	6 121
4	Sörby BoIS	1 509	1 526	1 540	1 483	6 058
5	Jönköpings AK	1 492	1 502	1 342	1 343	5 679
6	Karlstads AK	1 354	1 362	1 430	1 419	5 565
7	Kalmar AK	1 410	1 325	1 392	1 362	5 489
8	Spårvägens TLK	1 349	1 514	940	1 341	5 144
9	Olofströms FK	1 467	1 461	0	0	2 928
10	Väsby AK	1 163	950	373	0	2 486

Herrar Division 2 Östra:

Placering	Lag	Omgång 1	Omgång 2	Omgång 3	Omgång 4	Totalt
1	Örebro City's TK	1 485	1 610	1 598	1 566	6 259
2	Ronneby AK	1 164	1 450	1 247	1 242	5 103
3	Örebro KK 2	1 061	1 049	1 084	759	3 953
4	Värnamo AK	1 090	1 282	328	1 244	3 944
5	Jönköpings AK 2	1 142	828	456	763	3 189
6	Stockholms AK 2	1 004	961	680	0	2 645
7	Fit4Life TK	0	424	0	0	424

Damer Division 2 Södra:

Placering	Lag	Omgång 1	Omgång 2	Omgång 3	Omgång 4	Totalt
1	CF Gårda AK	704	689	735	682	2 810
2	Jönköpings AK	524	563	275	400	1 762
3	Halmstads TSK	653	537	193	210	1 593
4	C4 Kraftsportsällskap	517	318	109	458	1 402

Herrar Juniorer:

Placering	Lag	Omgång 1	Omgång 2	Omgång 3	Omgång 4	Totalt
1	Landskrona AK	960	1 109	1 054	988	4 111
2	Spårvägens TLK	1 077	937	820	890	3 724
3	Jönköpings AK	810	828	884	947	3 469
4	HAK Greppet	769	862	1 149	631	3 411
5	Allmänna SK	1 067	1 082	959	0	3 108
6	Malmö LK	604	349	253	385	1 591
7	C4 Kraftsportsällskap	409	433	0	0	842
8	Sundbybergs TK	137	466	0	217	820



Damer Juniorer:

Placering	Lag	Omgång 1	Omgång 2	Omgång 3	Omgång 4	Totalt
1	AK Nilas	603	618	590	594	2 405
2	Sörby BoIS	465	534	524	466	1 989
3	Norrköpings AK	499	524	513	361	1 897
4	Borlänge AK	453	488	432	470	1 843
5	Landskrona AK	402	372	416	388	1 578
6	Allmänna SK	326	506	422	0	1 254
7	Jönköpings AK	237	354	275	274	1 140
8	Malmö LK	377	204	162	0	743
9	Falu AK	222	0	0	0	222

Ungdomar:

Placering	Lag	Omgång 1	Omgång 2	Omgång 3	Omgång 4	Totalt
1	Spårvägens TLK	786	789	690	756	3 021
2	Landskrona AK	714	745	797	729	2 985
3	Sörby BoIS	597	700	703	717	2 717
4	Ronneby AK	648	539	731	767	2 685
5	Borlänge AK	596	466	685	658	2 405
6	HAK Greppet	528	500	734	631	2 393
7	Jönköpings AK	461	638	502	703	2 304
8	Landskrona AK 2	420	504	568	243	1 735
9	TLK Lidköping	500	235	461	470	1 666
...						
16	Trelleborgs ABK	299	237	0	0	536
17	Stockholms AK	0	164	0	0	164

Herrar Veteraner:

Placering	Lag	Omgång 1	Omgång 2	Omgång 3	Omgång 4	Totalt
1	Vallentuna TK 1	1 012	1 010	942	931	3 895
2	Sörby BoIS	903	976	979	948	3 806
3	Stockholms AK	984	970	874	903	3 731
4	Kalmar AK	919	780	824	912	3 435
5	Sundbybergs TK	884	853	840	844	3 421
6	Nordic AK	754	813	806	687	3 060
7	Vallentuna TK 2	883	815	471	768	2 937
8	Karlstads AK	243	633	515	817	2 208
9	Malmö LK	428	548	255	711	1 942
10	HAK Greppet	614	880	0	290	1 784
11	Jönköpings AK	725	243	237	388	1 593
12	Bergsjö AK	172	861	486	0	1 519
...						
15	Målilla TK	0	255	0	0	255



U-14:

Placering	Lag	Omgång 1	Omgång 2	Omgång 3	Omgång 4	Totalt
1	Spårvägens TLK	780	776	828	832	3216
2	Sörby BoIS	572	634	712	599	2517
3	Fit4Life TK	520	570	646	734	2470
4	Falköpings AIK	562	505	621	670	2358
5	Spårvägens TLK 2	439	515	576	685	2215
6	TLK Lidköping	420	108	508	644	1680
7	Landkrona AK	528	584	534	0	1646
8	Örebro KK	385	479	507	199	1570
9	Olofströms FK	372	433	456	0	1261
10	Jönköpings AK	0	162	480	558	1200
11	Landskrona AK 2	428	423	287	0	1138



Historik för 2019:

2019-02-03

Serieomgång 1, Norrköping:

Igår lördag var vi i Norrköping för den 1a serieomgången i årets allsvenska serier. 17st lyftare från Jönköpings AK deltog.

Herrar sen lag 1, 1492p, damer sen 524p, herrar sen lag 2, 1131p, herrar jun 792p, damer jun 237p, herrar ung 461p, herrar vet 725p.

I damlaget så slog Emelie Svensson personligt med 10kg totalt när hon lyfte över 100kg totalt för första gången. 105kg lyfte hon. Matilda Modin gjorde "comeback" och gjorde sin först tävling sedan 2013. Hon lyfte nu 144kg totalt. Ellen Alavik och Alice Ekholm gjorde både sin första riktiga tävling. Ellen genom att lyfta 90kg totalt och Alice lyfte 76kg totalt. Alice är junior och Ellen senior.

Bland våra killar hade vi också debutanter, Gustav Unnerbrant, Noa Franzén och Jacob Estlund. Gustav lyfte 88kg, Noa 118kg och Jacob 163kg. Gustav och Noa är juniorer medan Jacob är senior. Lukas Svensson slog personligt i båda lyften och lyfte 92kg totalt.

Vårt herrseniorlag gjorde en stark första omgång i serien med 1492p i div 1. I laget ingick David Wannling som persade i både lyften och lyfte 221kg totalt. Kul att se honom tillbaka efter den otäcka fotskadan. Viktor Bergqvist lyfte 225kg, Stefan Holst 193kg och Erik Blomfjord 220kg. Mattias Kristoffersson lyfte 188kg vilket var personligt totalt med 1kg och Oscar Hinnersson persade med hela 20kg totalt när han lyfte 215kg.

Anton Estlund som efter att ha bantat ner sig en viktklass slog personligt med 9kg när han lyfte 192kg totalt.

Stefan ingick även i veteranlaget som även bestod av Carl-Magnus Svensson som lyfte 185kg och Robert Andersson som lyfte 175kg.

2019-02-24

Årsmöte:

Årsmötet för Jönköpings AK hölls söndag den 24 februari kl 1800 i Triangelsalen KFUM.

Robert Andersson blev omvald som ordförande i 1 år.

Ledamot 2 år: Stefan Holst (omval)

Ledamot 2 år: Tobias Gustafsson (nyval)

Ledamot 1 år: Anders Eriksson (nyval/fyllnadsväl)

Suppleant 1 år: Matilda Modin (nyval)

Revisor 1 år: Tommie Lundstedt (nyval)

Valberedning 1 år: Tommy Fors och Tobias Ekvall

Efter konstituerande mötet efter årsmötet ser styrelsen ut enligt nedan:

Ordförande: Robert Andersson

Kassör: Stefan Holst

Vice ordförande: Tobias Gustafsson

Sekreterare: Göran Simonsson

Ledamot: Anders Eriksson

2019-03-30*Serieomgång 2, Kalmar:*

Den andra omgången i serien genomfördes i Kalmar lördagen den 30 mars. Övriga klubbar som deltog var Kalmar AK, Norrköpings AK och Målilla TK.

Herrar sen lag 1, 1502p, damer sen 563p, herrar sen lag 2, 828p, herrar jun 828p, damer jun 354p, herrar ung 638p, herrar vet 243p.

Herrlaget ligger 5a i div 1, damlaget 2a i div 2, herrjuniorlaget 4a, damjuniorlaget 7a, ungdomslaget 6a.

I damseniorlaget så var Matilda Modin bäst i laget med 151kg, Matilda siktar mot att försöka kvala till SM under våren och för det behöver hon lyfta 160kg. Emelie Svensson lyfte 105kg vilket var tangerat personligt, men i stöt slog hon personligt med 58kg. Alice Ekholm slog personligt totalt med 14kg när hon lyfte 90kg. Linda slog personligt totalt med 12kg när hon lyfte 95kg. Ida Melin-Sjö gjorde sin tävlingsdebut i damjuniorlaget när hon lyfte 75kg. I juniorlaget ingick även Emelie och Alice.

Vårt herrseniorlag följde upp de 1492p de gjorde i 1a omgång med att göra 1502p denna gång i div 1. I laget ingick Tommy Fors som persade i både lyften och lyfte hela 265kg totalt. Det var även SM-kval i klass -96kg. Erik Blomfjord lyfte 230kg vilket var personligt totalt med 5kg. Oscar Hinnersson persade med 10kg totalt när han lyfte 225kg. Han ryckte även 100kg för första gången. Viktor Bergqvist lyfte 223kg och Stefan Holst 182kg. I laget ingick även Matilda Modin, för ja man får ha mixade lag i herrlag förutom elitserien.

För våra juniorer och ungdoms-killar gick det också bra med många nya personliga rekord. Lucas Svensson persade med 17kg totalt när han lyfte 109kg vilket alltså var över 100kg för första gången. Både Jesper Svensson och Noa Franzén slog pers med 7kg totalt när de lyfte 130kg respektive 125kg. Tävlingsdebut gjorde Hady Moosawy när han lyfte 105kg totalt.

Nästa tävling blir USM i Landskrona den 4-5 maj och därefter DM i Kalmar den 25 maj.

2019-05-05*Ungdoms SM, Landskrona:*

I helgen har Jönköpings AK varit med 6st (4killar och 2 tjejer) deltagare i Landskrona för USM.

Lukas Svensson lyfte i klass -49kg och tog brons i ryck, stöt och sammanlagt. Det var personligt i ryck och tangerat personligt totalt.

Noa Franzén lyfte i klass -67kg och tog guld i ryck, silver i stöt och guld sammanlagt. Noa slog personligt med 11kg totalt.

Gustaf Unnerbrant lyfte i klass -67kg och tog silver i ryck, brons i stöt och silver i sammanlagt. Han lyfte 46+55=101kg vilket var första gången över 100kg totalt samt personligt med 13kg totalt.

Jesper Svensson lyfte i klass -73kg och tog ett brons i ryck. Han blev sedan 4a i stöt och sammanlagt men enbart slagen av 1kg. Jesper lyfte 58+77=135kg vilket var personligt med 5kg.



På söndag så lyfte Linnette Rohani och Ida Melin-Sjö båda två i klass -64kg.

Ida blev 5:a totalt efter ha lyft 38+55=93kg

Linnette blev 7:a totalt efter ha lyft 38+50=88kg.

I lagtävlingen blev Jönköpings AK 4:a av totalt 28st klubbar.

Nästa tävling blir DM i Kalmar den 25/5.



2019-05-28

DM, Kalmar:

I lördags var Jönköpings AK i Kalmar för DM. Vi ställde upp med 4 tjejer och 11 killar.

Våra tjejer gjorde alla en väldigt bra tävling. Bästa senior blev Matilda Modin, bästa junior Alice Ekholm och bästa ungdom Ida Melin-Sjö.

Matilda Modin vann givetvis sin klass -76kg med 160kg totalt, bara 5kg från SM kvalgränsen. Linda Grännö blev 2a i -59kg med nya personliga rekordet 96kg totalt. Alice Ekholm slog personligt med 93kg totalt när hon vann -71kg för juniorer och 2a för seniorer. Ida Melin-Sjö hon vann -64kg för ungdomar med 96kg totalt, även det nytt pers.

Lukas Svensson tävlade i -49kg ungdom och vann där med 107kg totalt. Noa Franzén och Gustaf Unnerbrandt lyfte i -67kg ungdom och blev där 1 och 2 på 131kg och 94kg totalt. I -81kg ungdomar blev Jesper Svensson 2a och bland juniorer 3a med 125kg totalt.

Bland seniorer blev Stefan Holst 2a i -81kg med 186kg, Oscar Hinnersson vann -89kg med 220kg och Tommy Fors blev 2a i -102kg med 254kg.

Bästa lyftare:

Damer:

Senior: Matilda Modin, Jönköpings AK

Junior: Alice Ekholm, Jönköpings AK

Ungdom: Ida Melin-Sjö, Jönköpings AK

Herrar

Senior: Jesper Emilsson, Kalmar AK

Junior: Carl Melin, Värnamo AK

Ungdom: Max Bona, Ronneby AK

LAG DM:

Damer:

Kalmar AK 643p

Jönköpings AK 567p

Ronneby AK 339p

Herrar:

Ronneby AK 1359p

Jönköpings AK 1330p

Kalmar AK 1313p

2019-08-23

Träningshelg med Patric Bettembourg:

Då kan vi summera vår JAK weekend.

Vi startade upp i fredags med ett ordentligt fredagsmys.

Träning klättring o grekisk buffé med härlig gemenskap, här välkomnade vi Patric Alisa och Ida.

Lördagen startades upp med gemensam frukost innan vi delade upp oss.

Tjejerna gick upp i lyftar lokalen med Patric och killarna följde med Tommy och Oskar till sporthallen för tester.

Själv följde jag med Patric och tjejerna till förmiddagens lyft/fyspass.

Alisa och Ida skötte uppvärmningen.

Därefter fick tjejerna instruktioner om att dom skulle köra ryck och gå upp till ca 92% av dags max.

Här fick vi se härlig kämpa anda och fina lyft.

JAK's Ida satte ett fint pb med 52kg då det syntes kvickt att hon var pigg idag.

Efter gemensam lunch och vila så var det dags för eftermiddagens pass.

Återigen fick dom instruktioner av Patric att gå upp till ca 92% men denna gången i frivänd med stöt.

Här fick vi se fina tekniska lyft.

När lyft delen var avslutad så tog Alisa och Ida kommandot och tog med alla in i gymmet för ett grymt cirkeltränings pass.

Även killarna ägnade eftermiddagen åt cirkelträning.

Det var ett verkligen trött men glatt gäng som samlade sig för fotografering och efterföljande snack.

Detta har varit en fantastiskt rolig och givande helg.

Vi ger verkligen tummen upp för detta koncept att i detta fall från förbundet åka till klubbarna med riktad träning för tjejer.

Vi välkomnar Patric tillbaka med aktiva lyftare från våra ungdoms/juniorlandslag.

Samarbete mellan förbund klubbar och aktiva och erfarenhetsutbyte är oerhört viktigt.

JAK välkomnar alla i lyftare Sverige som önskar besöka oss.



2019-09-02*Serieomgång 3, Jönköping:*

I lördags arrangerade Jönköpings AK den 3e omgången i de allsvenska serierna i tyngdlyftning i KFUM Ungdomens hus. Vi hade besök av Kalmar AK och Norrköpings AK.

Herrar sen lag 1, 1342p, damer sen 275p, herrar sen lag 2, 456p, herrar jun 884p, damer jun 275p, herrar ung 502p, herrar vet 237p.

I damseniorlaget så var Ida Melin-Sjö bäst i laget med 104kg vilket var nytt personligt med 8kg totalt. Emelie Svensson lyfte 103kg där hon tangerade sitt personligt i stöt 58kg. Tyvärr så saknade laget 2 lyftare.

Vårt herrseniorlag lyfte ihop 1342p. Bäst i laget var Tommy Fors som lyfte ihop 257kg totalt, där han bl.a. gjorde ett bra försök på 150kg i stöt som han var nära att klara. De andra som ingick i laget var Oscar Hinnersson, Stefan Holst, Noa Franzén, Andy Toha och Hady Moosawy. Oscar lyfte ihop 210kg och Stefan Holst lyfte 177kg. Noa slog nytt personligt totalt med 12kg när han lyfte ihop 148kg. Andy gjorde sin allra första tävling genom att lyfta 142kg totalt. Hady slog personligt med 15kg när han lyfte 120kg totalt. Andy, Noa och Hady har inte varit med i seniorlaget tidigare.

Våra övriga lyftare som deltog var Mohammed Musavi som gjorde tävlingsdebut när han lyfte 118kg totalt.

Nästa tävling blir JSM i Eskilstuna den 21-22 september.

2019-09-23*Junior SM, Eskilstuna:*

Jönköpings AK hade anmält 7 deltagare, 5 killar och 2 tjejer till JSM i Eskilstuna. Totalt tog JAK ett silver och två brons.

I klass -61kg hade vi Andy Toha med som tog brons i en klass med 4 deltagare. Han blev 4 i ryck med 61kg, 4kg efter både silver och brons. Men i stöt kunde han genom att lyft 83kg ta brons både i stöt och sammanlagt. Till silvret saknades det 2kg i stöt o 6kg totalt.

Klass -67kg hade 3 deltagare varav två var från Jönköping, Noa Franzén och Hady Moosawy. Åt guldet fanns inget att göra för det vanns av hemmaklubben Allmänna SKs Kevin Kurula på 196kg men silvret gick till Noa med 141kg totalt (61+80) men han hade bra försök på både 66 i ryck och 89 i stöt. Hady lyfte 125kg och tog bronset.

I klass -81kg hade vi Mohammed Musavi med i en klass med 7 lyftare. Mohammed som bara hållt på med tyngdlyftning några månader lyfte fint och blev 7a med 126kg totalt vilket var nytt personligt rekord.

I klass -64kg hade vi två tjejer med i en klass med 5 lyftare. Ida Melin-Sjö blev 4a med 115kg totalt och Emelie Svensson blev 5a med 108kg totalt. Båda tjejerna slog nya personliga rekord. Upp till närmsta medalj, bronset, saknades det 10kg för Ida. Ida är dock bara 14år och på JSM får man vara upp till 20 år.

Tyvärr kunde inte Lucas Svensson ställa upp då haft feber under veckan. Annars hade han med facit i hand kunnat ta ett brons i klass -55kg.

Nästa tävling blir den 4e och sista serieomgången i allsvenska serierna den 19/10.





2019-10-20

Serieomgång 4, Falköping:

Här kommer resultaten för Jönköpings AK som i lördags var i Falköping och mötte Falköpings AIK och TLK Lidköping för den 4e och sista omgången i tyngdlyftnings serier.

Resultat för våra lag:

Damlaget 400p
Damjunior 274p
Herrlag 1, 1343p
Herrlag 2, 763p
Herr junior 947p
Herr ungdom 703p
Herr veteran 388p
U14-laget 480p

Damerna:

Alice Ekholm lyfte totalt 99kg fördelat på 41kg i ryck och stöt 58kg. Pers i båda lyften.

Ellen Alavik lyfte totalt 97kg fördelat på 41kg i ryck och stöt 56kg. Pers i båda lyften.

Ida Melin-Sjö lyfte totalt 114kg fördelat på 53kg i ryck och stöt 61kg. Pers i ryck.

Herrarna:

Tommy Fors lyfte mest av herrarna med 248kg fördelat på 105+143.

Näst bäst var Andy Toha som lyfte 161kg fördelat på 70+91 och som visar att hans träning gett bra utveckling. Det var mer än SM-kvalgränsen i hans klass som är 155kg men SM-kvalperioden för 2020 börjar först i december.

Oskar Hinnerson lyfte 200kg totalt fördelat på 90kg i ryck och 110kg i stöt.

Lukas Svensson som haft lite ont i knän tog det lugnt och lyfte 102kg totalt fördelat på 45kg i ryck och 57kg i stöt.

Jesper Svensson lyfte 134kg vilket var 1kg från personligt, fördelat på 58kg i ryck och 76kg i stöt.

Mohammad Moosawy lyfte 130kg vilket var personligt med 4kg, fördelat på 60kg i ryck och 70kg i stöt. Pers i stöt och totalt.

Noa Franzén lyfte 140kg fördelat på 60kg i ryck och 80kg i stöt.

Stefan Holst lyfte 180kg fördelat på 82kg i ryck och 98kg i stöt.

Vi kan summera en bra tävling av våra lyftare med många personliga rekord vilket lovar gott inför nästa tävling som är Götalandsmästerskapen i Landskrona den 7-8 december.

Vårt ungdomslag satte nytt klubbrekord med sina 703 poäng

2019-10-22

Träningshelg, Trelleborg:

13 aktiva och 1 ledare var i helgen på träningsläger i Trelleborgs ABK träningslokal tillsammans med Malmö LK.

2019-12-09*GM, Landskrona:*

I helgen var vi i Jönköpings AK i Landskrona för att delta på Götalandsmästerskapen. Vi hade 8st anmälda lyftare. Dock fick Matilda Modin lämna återbud pga. magsjuka.

På lördagen hade vi 5 lyftare och på söndag 2 lyftare.

I klass -55kg blev Lucas Svensson 2a med 116kg totalt, bara 1 kg efter vinnaren. Men Lucas slog personligt med 5kg i ryck och 1 kg i stöt samt 7kg totalt.

I klass -61kg vann Andy Toha när han lyfte 170kg vilket var personligt med totalt 9kg. 170kg var även över SM-kvalgränsen till SM nästa sommar.

I klass -67kg blev Noa Franzén 3a med 148kg totalt, vilket var tangerat personligt totalt med personligt med 3kg i stöt.

I klass -64kg blev 14-åriga Ida Melin-Sjö 4a totalt med 118kg vilket är personligt med 3kg totalt samt 4kg i stöt.

I klass -81kg blev 14-åriga Mohammed Musavi 10a med 155kg totalt. Det var personligt med 25kg totalt.

I klass -89kg lyckades Oscar Hinnersson precis väg in på 89,00. Han blev där 6a med 210kg totalt.

I klass -96kg hade Tommy Fors hoppats att klara SM-kvalgränsen på 265kg om han hade en bra dag, men så blev det tyvärr inte. Han blev 5a med 250kg men gjorde iallafall ett bra försök på 150kg i stöt.



Det var årets sista tävling. Nästa tävling blir förmodligen serieomgång 1 i början av februari.

**Ranking Sinclair 2019**

Damer	Vikt	Sam	Poäng	Ort	Datum	Herrpoäng
Matilda Modin -890712	74,90	160	190,73	Kalmar	2019-05-25	202,75
Ida Melin-Sjö -050416	62,60	118	155,25	Landskrona	2019-12-07	166,96
Emelie Svensson -010722	62,35	108	142,44	Eskilstuna	2019-09-22	153,22
Linda Grännö -910725	58,30	96	132,15	Kalmar	2019-05-25	142,74
Ellen Alavik -830324	63,60	97	126,40	Falköping	2019-10-19	135,80
Alice Ekholm -010503	69,90	99	122,27	Falköping	2019-10-19	130,57
Linnette Rohani-Takveh -031109	63,90	88	114,35	Landskrona	2019-05-05	122,82

Herrar	Vikt	Sam	Poäng	Ort	Datum
Tommy Fors -900719	95,20	265	299,44	Kalmar	2019-03-30
Erik Blomfjord -951010	88,80	230	267,64	Kalmar	2019-03-30
Oscar Hinnersson -960318	86,45	225	265,03	Kalmar	2019-03-30
Viktor Bergqvist -930126	91,60	225	258,32	Norrköping	2019-02-02
David Wannling -970502	88,50	221	257,56	Norrköping	2019-02-02
Andy Toha -010108	57,20	170	256,28	Landskrona	2019-12-07
Stefan Holst -820813	79,90	193	236,25	Norrköping	2019-02-02
Mattias Kristoffersson -990509	84,50	188	223,84	Norrköping	2019-02-02
Anton Estlund -921008	93,20	192	218,84	Norrköping	2019-02-02
Noa Franzén -030403	63,45	148	207,53	Jönköping	2019-08-31
Carl-Magnus Svensson -810203	97,30	185	207,26	Norrköping	2019-02-02
Mohammed Musavi -050810	77,70	155	192,53	Landskrona	2019-12-07
Lucas Svensson -041203	51,10	116	190,72	Landskrona	2019-12-07
Jacob Estlund -961022	89,20	163	189,30	Norrköping	2019-02-02
Robert Andersson -680920	123,60	175	182,17	Norrköping	2019-02-02
Jesper Svensson -030228	71,80	135	175,24	Landskrona	2019-05-04
Hady Moosawy -990212	64,45	125	173,48	Eskilstuna	2019-09-21
Gustav Unnerbrant -030828	63,50	101	141,55	Landskrona	2019-05-04

Juniorer	Vikt	Sam	Poäng	Ort	Datum
Andy Toha -010108	57,20	170	256,28	Landskrona	2019-12-07
Mattias Kristoffersson -990509	84,50	188	223,84	Norrköping	2019-02-02
Noa Franzén -030403	63,45	148	207,53	Jönköping	2019-08-31
Mohammed Musavi -050810	77,70	155	192,53	Landskrona	2019-12-07
Lucas Svensson -041203	51,10	116	190,72	Landskrona	2019-12-07
Jesper Svensson -030228	71,80	135	175,24	Landskrona	2019-05-04
Hady Moosawy -990212	64,45	125	173,48	Eskilstuna	2019-09-21
Gustav Unnerbrant -030828	63,50	101	141,55	Landskrona	2019-05-04

Ungdomar	Vikt	Sam	Poäng	Ort	Datum
Noa Franzén -030403	63,45	148	207,53	Jönköping	2019-08-31
Mohammed Musavi -050810	77,70	155	192,53	Landskrona	2019-12-07
Lucas Svensson -041203	51,10	116	190,72	Landskrona	2019-12-07
Jesper Svensson -030228	71,80	135	175,24	Landskrona	2019-05-04
Gustav Unnerbrant -030828	63,50	101	141,55	Landskrona	2019-05-04

U-14	Vikt	Sam	Poäng	Ort	Datum
Mohammed Musavi -050810	77,70	155	308,05	Landskrona	2019-12-07
Ida Melin-Sjö -050416	62,60	118	250,44	Landskrona	2019-12-07

veteraner damer	Vikt	Sam	Poäng	Ort	Datum
Ellen Alavik -830324	63,60	97	136,89	Falköping	2019-10-19

Veteraner herrar	Vikt	Sam	Poäng	Ort	Datum
Stefan Holst -820813	79,90	193	258,93	Norrköping	2019-02-02
Robert Andersson -680920	123,60	175	236,27	Norrköping	2019-02-02
Carl-Magnus Svensson -810203	97,30	185	229,85	Norrköping	2019-02-02

**Verksamhetsplan 2020:**

Månad	Datum	Aktivitet
Januari	14	Styrelsemöte
Februari	08	Serieomgång 1, Jönköping
	14	Styrelsemöte
Mars		
April	21	Styrelsemöte
Maj	24	Årsmöte
Juni		
Juli		
Augusti	29	Serieomgång 3, Norrköping
September	26-27	SM Juniorer
Oktober	24	Serieomgång 4
November		
December	05-06	GM, Götalandsmästerskap



Robert Andersson

Ordförande

Göran Simonsson

Sekreterare

Stefan Holst

Kassör

Tobias Gustafsson

Ledamot