



VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2022

Inledning

Efter två kraftigt reducerade tävlingsår på grund av pandemin blev 2022 äntligen ett nästan normalt och komplett år, med undantag för några inställda tävlingar under början av året. Året fylldes därefter av medaljer och fina resultat, nya medlemmar och många minnesvärda händelser.

Styrelsen 2022

Ordförande: Carl Öberg

Sekreterare: Martin Krisell

Kassör: Jenny Karlsson

Ledamöter: Tobias Nilsson, Albin Björkman, Niklas Håkansson (suppleant från 2022-08-21), Maria Klintarp.

Suppleanter: Ida Anemyr, Simon Böttcher (ordinarie ledamot från 2022-08-21)

Övriga förtroendevalda

Valberedning: Viktor Mattsson, Niclas Börjesson

Revisorer: Elena Sanz Carmona, Kalle Wallgren



Vid tangentbordet: Styrelsen

Kvartal 1

Inställda tävlingar

Coronapandemin befarades få ny fart i början av året och första serieomgången ställdes in med relativt kort varsel för att förutsättningarna runt om i landet var alltför ojämlika. Några i föreningen siktade även in sig på att göra en stark laginsats på Hallsberg AKs tävling Järnvägspressen men även den blev inställd.

Klädleveranser

I slutet av 2021 sattes föreningens nya webbshop för föreningskläder upp i samarbete med Intersport och i början av 2022 började kläderna nå medlemmarna. Styrelsen har under året samlat in feedback ang. utbud och uppdaterat detta löpande. Under senare delen av 2022 förbättrades leveranstiderna avsevärt och med leverans direkt till medlem (tidigare behövde kläderna hämtas på Intersport i Högsbo).

Årsmöte 2022

För andra året i rad genomfördes årsmötet i digital form, och närvarade gjorde knappt 40 medlemmar. Under mötet godkändes en stadgeändring som förtydligade begreppet "hedersmedlem", och mötet utsåg Oskar Dahl till hedersmedlem. Det skedde också ett förtydligande angående antal suppleanter i styrelsen, och tillägg av tyngdlyftning som en del av föreningens verksamhet gjordes i stadgarna. Vid valen fick Carl Öberg förnyat förtroende som ordförande, liksom Niclas Håkansson, Tobias Nilsson och Jenny Karlsson som ledamöter. Maria Klintarp valdes in i styrelsen genom fyllnadsval och övergick från att vara suppleant till ledamot. Som nya suppleanter valdes Ida Anemyr och Simon Böttcher, och som revisor och revisorsuppleant valdes Elena Sanz Carmona och Kalle Wallgren. Viktor Mattsson och Niclas Börjesson valdes till valberedningen. Vi tackade också John för hans tid i styrelsen.

Kvaltävling

Den 26 februari arrangerades en kvaltävling i liten skala för att erbjuda möjlighet för de som ville försöka uppnå kval till SM. Sju lyftare deltog och flera av dessa lyckades med sin kvalambition. Värld att nämnas extra är Pelle Arve som för dagen kämpat ner sig till 66-kg-klassen och till ett massivt publikstöd lyckades klara SM-kvalet. Några av föreningens nya ungdoms- och junioraktiva deltog även för första gången och kvalade till U/JSM.

SM i Piteå

Under SM-veckan i Piteå hölls Senior-SM i klassisk styrkelyft och klassisk bänkpress den 24-26 mars. Lina Wennström tog brons i styrkelyft i -57, och Mathilda Andersson tog brons i bänkpress i 84+. Deltog gjorde även Carl Öberg i KSL -74 och Pelle Arve i KBP -66 som båda slutade på femte plats i sina klasser. Ett extra tack riktas också till Maria Klintarp som ställde upp som coach i sin hemstad.

Kvartal 2

Götalandsmästerskapen 9-10 april

I april hölls i Malmö Götalandsmästerskapen i klassisk styrkelyft, där 6 lyftare var med och representerade föreningen. Jenny Karlsson tog ett överlägset guld i 57kg-klassen och medaljer tog även Simon Böttcher i -120 (silver), Arvid Lager i -83 (brons) och Emma Lenander i -76 (brons). Fina lyft gjorde även Valdemar Alsin och Albin Björkman som kom på 5 respektive 6 plats i -93 samt Kalle Wallgren som slutade 4 i -120.

Serietävling 14 maj

I maj arrangerade föreningen första serieomgången med ett stort deltagande både från föreningen och utifrån. Två starttider och fyra grupper tävlande och kämpade för att samla fina poäng till sina lag och för att försöka kvala eller slå personbästan.

U/JSM i Örebro 5-8 maj

Till ungdoms- och junior-SM i Örebro skickade föreningen fyra lyftare. Simon Böttcher tog ett fint silver i 120kg-klassen i klassisk styrkelyft. Arvid Lager deltog i en tuff 83kg-klass och slutade på 11 plats. Ida Vingesand kom 5a i sin 63kg-klass. I klassisk bänkpress deltog Valdemar Alsin som slutade 7a i -93.

Mästarnas Mästare

Tidigare GKK-aktiva Sofia Loft, med både världsrekord och VM-guld på meritlistan, tog i maj hem segern i SVT-programmet Mästarnas Mästare.

Kvartal 3

Veteran-EM

Den 2 augusti representerade Lars Wiklund GKK på Veteran-EM i klassisk bänkpress som gick i Budapest. Lars gjorde en fin prestation och slutade på femte plats i -93.

Utrustade SM

Vid SM i utrustat styrkelyft och bänkpress representerades GKK av Sandra Jacobsson som tog hem en silverpeng på fina resultatet 122.5 kg i bänkpress i -84.

Serieomgång 2

Den 10 september arrangerade GKK återigen serietävling på hemmaplan. Åtta GKK-aktiva tävlade och samlade poäng till våra lag och därtill ett antal från andra föreningar. Detta arrangemang var dessutom genrep till det DM som arrangerades i november.

Distriktsmästerskapen i KBP i Falkenberg

Den 17 september gick DM i klassisk bänkpress i Falkenberg och för GKKs del blev tävlingen ett medaljregn. Segrade i sina respektive klasser gjorde Viktor Nilsson (-66), Martin Krisell (-74), Karl-Erik Malmberg (-83), Cornelia Hinnersson (-69 J), Valdemar Alsin (-105 J) och Ida Vingesand (Koeff. U). Silver tog dessutom Ines Kataoka (Koeff. U) och Elis Mild (Koeff. U). Pelle Arve tog brons i -74, och deltog gjorde även Lars Wiklund som slutade på en 5 plats.

Nordiska mästerskapen

Vid Nordiska Ungdoms- och Juniormästerskapen i Jönköping 17-18 september fick Simon Böttcher chansen att vara med och slåss om medaljerna i -120. Simon gick en jämn kamp mot en finländsk lyftare men drog till slut det längsta (tyngsta) strået och kammade hem guld!

Kvartal 4

Ungdomstränarutbildning 11-13 år

I Borås arrangerades 17 oktober en ungdomstränarutbildning för att träna aktiva i åldrarna 11-13 år. Deltog från GKK gjorde Simon Böttcher, Ida Vingesand, Elis Mild och Oskar Samuelsson.

DM

Under helgen 12-13 november arrangerade GKK DM i klassisk styrkelyft och utrustad bänkpress och med inte mindre än 140 deltagare var detta föreningens största tävling på många år. Eftersom vi har en ambition att tids nog arrangera större mästerskapstävlingar passade vi även på att göra detta till ett evenemang utöver det vanliga med exempelvis nyinköp av viss utrustning, sponsorpriser, hemsida, extra informationsskärmar och inhyrning av sittplatser för publik. Tidsprogrammet höll helt enligt plan och tävlingarna blev väldigt lyckade, med mycket beröm från olika håll efteråt. Det blev också ett tydligt positivt ekonomiskt positivt utfall trots en del inköp av material som naturligtvis kan användas även framgent. Vi vill rikta ett stort tack till alla medlemmar som hjälpte med både förarbete och som funktionärer under dagarna.

På tävlingsfronten var det flera GKKare som visade framfötterna. Höst upp på prispallen fick Carl Öberg (-74), Jenny Karlsson (-57), Elena Sans Carmona (-63) och Cornelia Hinnerson (-69 J) kliva. Silver tog Philip Larsson (-83), Daniella Troje (84+), Ines Kataoka (-63 U) och Ida Vingesand (Koeff. U). Bronsmedaljer gick till Magnus Carlsson (-74), Niclas Börjesson (-93), Victor Eryd (-105), Kalle Wallgren (-120), Arvid Lager (-83 J) och Felicia Lund Stenquist (-76). Ytterligare deltagare från GKK var Dick Mild (4 i -74), Albin Björkman (5 i -83), Oskar Samuelsson (7 i -93), Peter Eklund (12 i -105), Henning Holmgren (5 i -120), Andy Alavinasab (4 i -93 J) samt Emma Lenander (4 i -76). I utrustad bänkpress tog Sandra Jacobsson silver i -76.

Girls Games 3 november

I samarbete med SSF, RF-SISU och Göteborgs Styrkelyftarklubb (GSK), planerade och genomfördes Girls Games på Skälltorpsskolan. Ett evenemang av tjejer för tjejer med syftet att visa upp sporten och ge ungdomar möjlighet att testa på den under ledning av några av våra medlemmar. Huvudansvarig för planeringen från GKK var Maria Klintarp och ledare för dagen var Cornelia Hinnerson och Ida Vingesand. Eventet var mycket uppskattat och 60 personer fick testa på styrkelyft för första gången.

Unga ledarprogrammet

Under 2022 har Simon Böttcher genomgått en ledarskapsutbildning med inriktning mot unga föreningsledare. Utbildningen arrangerades av RF-SISU och Göteborg Stad och avslutades i november med en gemensam samling för alla deltagande föreningar. Där fick GKK möjlighet att presentera vårt påbörjade arbete med en ledarförsörjningsplan, dvs hur vår förening ska

rekrytera nya unga ledare samt kunna behålla dem på sikt. Maria Klintarp har under året jobbat med denna plan med stöd av Tobias Nilsson och Simon Böttcher.

Veteran-SM i Malmö

Den 25-27 november gick SM i masters-klasserna i klassisk styrkelyft och klassisk bänkpress och GKK representerades av 6 starka lyftare som samtliga tog medalj. Höst upp på prispallen klev Ulf Corneliusson med guld i bänkpress (M1 -105), Sandra Jakobsson med guld i bänkpress (M1 -76) och Emil Löfgren med guld i styrkelyft (M1 -83). Ulf tog dessutom brons i styrkelyft (M1 -105), vilket även Linda Bengtsson (M1 -57) gjorde. I bänkpress tog Karl-Erik Malmberg (M1 -83) och Lars Wiklund (M2 -93) brons.

Musikhjälpen

Hösten 2022 blev GKK kontaktade av arrangörerna till Musikhjälpen som frågade om vi ville vara med och visa upp vår sport. Vi tackade självklart ja! Tillsammans med en hel del funktionärer så lyckades vi få ihop tid i tv-rutan och på torget under kvällen. Det kom väldigt många ungdomar/barn främst och testade på sporten under kvällen. Styrkelyftförbundet stöttade oss med material och kunskap, och tackade för att vi presenterade sporten väl. Väldigt roligt och lyckad kväll!

Bronsmedalj på Lag-SM

Genom en fin tredjeplats i elitserien fick GKK ställa upp med ett lag i Lag-SM-finalen som gick i Falkenberg den 10 december. Dit skickades ett lag bestående av Carl Öberg, Philip Larsson, Victor Eryd samt som reserv Viktor Mattsson, och dessa gjorde en fantastiskt fin tävling och tog hem ett brons till GKK. Vi vill också tacka de som åkte med som åskådare denna dag för att stötta vårt lag. Pokalen från denna dag finns numera att betrakta i vår lokal.

Nedan följer slutpositionen i serien för alla våra serielag:

Dam KSL Elitserien: 8

Dam KSL Div 2: 2

Dam KBP Elitserien: 6

Herr KSL Elitserien: 3

Herr KSL Div 2: 5

Herr KBP Elitserien: 6

Bänkbaddaren

Den 3 december var det återigen dags för den årliga sammandrabbningen och för vandringspokalen att byta ägare. Vinsten går till den medlem som gör flest godkända repetitioner i bänkpress på 50 % av sitt 1RM, och 16 medlemmar vågade ställa upp i kampen. Det allra längsta strået drog Emma Lenander med fantastiska 50 repetitioner, men tätt följd av Niclas Börjesson och Janina Berggren.

Året som helhet

Styrelsens arbete

Under verksamhetsåret har 12 styrelsemöten hållits, och protokoll från dessa har delgivits medlemmarna löpande på våra interna medlemssidor. Mötena har skett uteslutande i digital form via kommunikationsverktyget Discord och närvaron har varit god. Via samma plattform har även skriftliga diskussioner fortgått löpande under året, och kommunikationen ut till medlemmar har också det skett där, likson i form av epost, via hemsidan samt anslag i träningslokalen.

Ny hemsida

Under året har en helt ny publik hemsida lanserats, och löpande förbättringar har gjorts till det inloggade läget för medlemmar ("Insidan"). Den nya hemsidan presenterar föreningen med mer uppdaterad information än tidigare och innehåller medvetet mindre av sådant som lätt kan bli utdaterat. Förhoppningen är att få medlemmar engagerade i att fortsätta utveckla hemsidan vad gäller innehåll och design.

Medlemsutveckling

Under året har 23 helt nya medlemmar tillkommit, och det totala antalet betalande medlemmar låg vid årets slut på 81 st. Naturligtvis finns det också några som har flyttat från Göteborg och lämnat sporten eller bytt till andra föreningar.

Ungdomsträning

Från januari 2022 har vår ungdomsgrupp tränat regelbundet 2 gånger i veckan (och individuellt ytterligare pass). Detta har lockat flera nya intresserade att prova på sporten. Ungdomarna har tävlat flitigt under året och dessutom bidragit med mycket positiv energi och stort engagemang vid många event under året.

Klubbrekord

Under året har inte mindre än 19 klubbrekord slagits. Dessa finns att hitta på vår hemsida och uppdateras löpande.

Slutord

Styrelsen tackar för ett lyckat och händelserikt verksamhetsår med både tävlingar och en stor mängd andra inslag där föreningen och sporten fått mycket positiv uppmärksamhet.