



**Verksamhetsberättelse
2019**

Göteborg Kraftsportklubb

Verksamhetsberättelse 2019



Styrelse 2019

Ordförande: Tobias Nilsson

Sekreterare: Sandra Jakobsson

Kassör: Pelle Arve

Ledamöter: Sandra Smoler Eisenberg, Carl Öberg, Daniella Troje, Albin Björkman

Suppleant: Niclas Håkansson

Valberedning: Börje Lindh, Cecilia Thulin

Revisorer: Martin Krisell, Ingrid Råde

Inledning

Innan vi djupdyker in i 2019 vill vi blicka tillbaka till slutet av 2018. GKK stod då inför en ofrivillig flytt, klubben hade fått besked att vi inte längre kunde bedriva vår träning på Slottsskogsvallen. Dåvarande styrelse - Stort tack till er! - jobbade hårt för att finna en lösning och klubben stod inför två alternativ Friskis & Svettis i Majorna eller Fysiken, båda alternativen med för- och nackdelar. På Fysiken fanns all utrustning vi skulle behöva men det skulle innebära en konkurrens med övriga Fysiken-medlemmar samt övriga klubbar. Det fanns en oro för att tappa vår GKK-gemenskap. Å andra sidan fanns Friskis i Majorna, där skulle vi få möjlighet att hyra ett eget klubbрум och på så sätt kunna bevara vår klubbkänsla och gemenskap. Däremot skulle det innebära att vi skulle stå utan en stor mängd utrustning, vi ägde endast våra järn- och gummivikter samt två viktställ.

Efter ett medlemsmöte fattades beslutet att vi skulle flytta till Majorna. Under december höll vi ett extra årsmöte för att fatta ett beslut om ökade medlemsavgifter för att kunna möjliggöra de investeringar som skulle krävas. Kärleken till GKK ledde till att flera medlemmar gick samman för att investera i två skivstänger och ytterligare en medlem valde att själv köpa en skivstång för att kunna låna ut till klubben. Stort tack till er! Så vid årsskiftet kom flytten till Majorna och i samband med detta även flera nya medlemmar. Det ökade antalet medlemmar tillsammans med ökade medlemsavgifter möjliggjorde att vi kunde köpa loss två Eleiko-ställningar från Slottsskogsvallen, där startar verksamhetsberättelsen för 2019.

Vid tangentbordet sitter Sandra Jakobsson, sekreterare för Göteborg Kraftsport Klubb år 2019.

Kvartal 1

Första serietävlingen på hemmaplan

Under årets första månad gjorde vi ytterligare investeringar och vid januari slut hade vi två egna tävlingsgodkända Eleikoställningar samt två ER-ställningar tillsammans med sex skivstänger. Kort efter flytten arrangerade vi tillsammans med Friskis årets första serietävling, vilket gick av stapeln 9:e februari. Uppvärmningen hölls i vårt klubbrum och tävlingen hölls i stora gruppträningsalen. Vi ser tillbaka på tävlingen som mycket lyckad och även startskottet för årets kommande populära tävlingar.

Brons på Lag-SM

2:a februari skickade GKK iväg våra bänkdamer för att slåss om det eftertraktade Lag-SM guldet för 2018. Ellen Staveborg Kerkelä, Sandra Smoler Eisenberg, Sandra Hansson tillsammans med Sandra Jakobsson (reserv) och Magnus Larsson (coach) tog tillsammans hem ett välförtjänt brons.

VM 2019 - 2 GKK:are i landslaget!

Under Februari månad fick vi den goda nyheten att två av våra klubbmedlemmar Isabella Von Weisenberg och Filip Lindström var uttagna till landslaget för VM 2019 på hemmaplan i Helsingborg. Lite senare under året fick vi besök av Philip Wildenstam som gjorde en mycket trevlig intervju med Filip aka *Göteborgs svar på Bamse* - denna finns att lyssna på här: <https://www.styrkelabbet.se/styrkelyftare-filip-lindstrom/>

Årsmöte 2019

2:a mars hölls GKK's årsmöte för 2019 och 26 röstberättigade medlemmar var på plats. Tobias Nilsson valdes som ordförande för 2019. Sandra Jakobsson valdes som ledamot på två år och utsågs senare av styrelsen som sekreterare. Pelle Arve sitter kvar som kassör även år 2019. Albin Björkman valdes in som ledamot på två år och Carl Öberg valdes in på ett år (han ersätter Fredrik Westlund). Niclas Håkansson valdes som suppleant på ett år. Sandra Smoler Eisenberg och Daniella troje sitter kvar som ledamöter 2019. Börje Lindh och Cecilia Thulin valdes till valberedningen och Martin Krisell och Ingrid Råde valdes som revisorer.

Kvartal 2

Finfina tävlingsprestationer

27:e april var det dags för årets första mästerskap i form av U/j/V-SM i klassisk styrkelyft och klubben ställde upp med fyra starka deltagare som samtliga kom hem med en medalj!

- Carola Åkermark, -52 M1. Guld med 292.5 kg. Carola satte även svenskt rekord i böj, mark och totalen.
- Albin Björkman, -74 J. Silver med 545 kg.
- Ingrid Råde, -52 M2. Guld med 230.5 kg.
- Johanna Wallberg, -72 J. Brons med 395 kg.

6:e maj var det dags för serie 2. Rutinerade från serie 1 tillsammans med nyutbildade funktionärer och klovare gjorde att tävlingen blev mycket lyckad och populär.

11:e maj arrangerade Fysiken Götalandsmästerskapen i klassisk bänkpress och styrkelyft och GKK ställde med 4 deltagare i bänkpress och 10 deltagare i styrkelyft och tillsammans kammade GKK hem hela 9 medaljer:

Bänkpress

- Karl-Erik Malmberg, -83. Guld med 170 kg.
- Ellen Staveborg Kerkelä, -63. Guld med 100 kg.
- Sandra Smoler Eisenberg, -84. Guld med 102.5 kg.
- Sandra Jakobsson, -84. Silver med 100 kg.

Styrkelyft

- Carl Öberg, -74. Brons med 574 kg.
- John Wedin, -83. Brons med 575 kg.
- Klaes Petersson, -120. Guld med 735 kg.
- Simon Böttcher, +120. Guld med 630 kg.
- Carola Åkermark, -52. Guld med 282.5 kg.

Förutom våra medaljörer deltog Martin Krisell, Viktor Mattsson, Viktor Eryd, Pelle Arve, Björn Bondemark samt Daniella Troje på Götalandsmästerskapen 2019.

Dags för VM!

Den 13:e juni kom så dagen vill alla väntat på - dags för Bella att representera GKK och Sverige på årets VM i klassisk styrkelyft. (Filip kom tyvärr inte till start pga skada). Bella tog hem en bronspeng i totalen samt ett nytt världsrekord i knäböj på 203 kg. Fullständigt resultat blev 203 kg i böj, 102.5 kg i bänk, 222.5 kg i mark och en total på 528 kg. Vi i GKK är mycket stolta över vår egen *Världens Starkaste Bella!*

Och sedan dags för SM!

Två veckor senare var det dags för SM i klassisk bänkpress och styrkelyft. Självklart med ett gäng GKK:are, närmare bestämt 3 bänkpressare och 6 styrkelyftare. Tillsammans kammade vi hem 2 guld och 2 silver:

Bänkpress

- Sandra Smoler Eisenberg, -84. Guld med 102.5 kg.
- Sandra Jakobsson, -84. Silver med 97.5 kg.
- Karl-Erik Malmberg, -83. Silver med 177.5 kg.

Styrkelyft

- Ellen Staveborg Kerkelä, -63. Guld med 420 kg

Övriga starka GKK:are på SM var Sandra Hansson, Alexandra Dahlqvist, Carl Öberg, Martin Krisell samt Klaes Petersson

Kvartal 3

Välförtjänt sommarvila och klubbhäng

Efter vårens mästerskap var det dags för lite välförtjänt träningsvila och firande av vårt första halvår i vår nya lokal. Detta genom ett mycket trevlig sommarfest med god mat och dryck på Ölstugan Tullen.

Nyrenoverat klubbrum

Under hela sommaren från slutet av maj hade vi fått träna ute i stora gymmet, detta på grund av att golvet behövde repareras. På grund av semestrar och lite oförutsedda överraskningar tog det lite längre tid än väntat för oss att få komma tillbaka. Så äntligen 24:e augusti samlades medlemmarna för att flytta tillbaka in i vår nyrenoverade lokal. Och med det drog hösten igång med ny motivation och med det även flera nya starka och träningsugna medlemmar.

Mästerskap på hemmaplan

7:e september arrangerade GKK årets distriktsmästerskap i bänkpress samt utrustad styrkelyft. Med hjälp av sponsringintresserade medlemmar fick vi besök av MM Sport som sponsrade med produkter och bjöd på smakprov. Även Tyngre sponsrade med vinster som besöksbiljett till Tyngre 8 i oktober. Hela 53 bänkpressare samt 7 styrkelyftare kom till start varav 17 GKK-medlemmar (endast i bänkpress) och tillsammans kammade vi hem 13 medaljer:

- Sandra Jakobsson, -84. Guld med 95 kg.
- Katja Vaever Kronborg, -84. Silver med 82.5 kg.
- Daniella Troje, +84. Silver med 80 kg.
- Simon Böttcher, -120 Junior. Silver med 150 kg.
- Calle Öberg, -74. Silver med 145 kg.
- Martin Krisell, -74. Brons med 140 kg.
- Karl-Erik Malmberg, -83. Guld med 175 kg.
- Filip Lindström, -105 kg. Guld med 200 kg.
- Viktor Eryd, -105 kg. Brons med 157.5 kg.
- Björn-Eric Abrahamsson, -120. Silver med 167.5 kg.
- Oscar Troje, -120. Brons med 160 kg.
- Klaes Petersson, +120. Guld med 180 kg.

Utöver våra medaljörer deltog även Viktor Mattsson, Lars Viklund, Dan Jentzen samt Niclas Håkansson. Dagen efter DM arrangerade vi serie 3 och vi kan stolt se tillbaka på en helhelg med tävlingar tillsammans med Friskis.

Pranafestivalen

29:e september arrangerade Friskis & Svettis i Åby Pranafestivalen, en träningsfestival där flera träningsformer och företag var representerade. Bland annat höll Friskis i 4 stycken marklyftseminarier och de bad oss i GKK om hjälp. 6 medlemmar ställde upp och hjälpte till på de mycket populära seminarierna.

Kvartal 4

Tyngre GKK-Atleter

Oktober inleds med Tyngre 8 - en uppvisningstävling i styrkelyft och bänkpress. Vi är stolta över att hela 4 GKK-medlemmar får en inbjudan att delta: Karl Malmberg, Ellen Staveborg Kerkelä, Sandra Hansson och Sandra Jakobsson.

Mästerskap i styrkelyftmeckat Vedum

8-9:e november arrangerar Vedum distriktsmästerskap i utrustad bänkpress samt klassisk styrkelyft. GKK ställer upp med 2 bänkare och 11 styrkelyftare och tillsammans lyfter vi hem hela 12 medaljer:

Bänkpress

- Viktor Mattsson, -74. Guld 137.5 kg.
- Katja Vaeveer Kronborg, -84. Silver 97.5 kg.

Styrkelyft:

- Calle Öberg, -74. Guld med 587.5 kg.
- John Wedin, -83. Brons med 610 kg.
- Niclas Börjesson, -93. Brons med 575 kg.
- Albin Björkman, -74 junior. Guld med 560 kg. Albin satte även samtliga distriktsrekord.
- Erik Ahlstrand, -74 junior. Silver med 480 kg.
- Sebastian Selander, -05 kg junior. Silver med 592.5 kg.
- Carola Åkermark, -47. Guld med 287.5 kg.
- Sandra Hansson, -63. Guld med 400 kg.
- Jenny Karlsson, -52 junior. Silver i kefficientklassen med 305 kg. Jenny satte även distriktsrekord i bänk, mark och totalen.
- Daniella Troje, +84. Silver med 400 kg.

Dessutom tävlade Victor Eryd och Börje Lind som lyfte hem en varsin stark 4:e placering i sina viktklasser.

Sammanfattning serien 2019

17:e november var det dags för årets sista tävling på hemmaplan - serie 4. Och när sista serieomgången står klar kan vi konstatera att alla våra lag har presterat på topp:

- Elitserien Dam KL Bänkpress: 3:a med 1088.32 poäng.
- Elitserien Dam KL Styrkelyft: 1:a med 4699.74 poäng.
- Allsvenskan Herr KL Bänkpress: 3:a med 2010.75 poäng.
- Allsvenskan Herr KL Styrkelyft: 2:a med 7881.70 poäng.

Våra herrlags placering i allsvenska innebär att de går upp till högsta divisionen 2020 - Elitserien. Grattis och varmt tack till er som har engagerat er och lyft för lagen!

GKK-Kärlek

Helgen därefter var det dags för årets säsong avslutningsfest - i år på Pichers i Majorna. Vi vill passa på att ge ett speciellt tack till Victoria Tauson som planerade och arrangerade hela kvällen. Nästan 50 medlemmar slöt upp, vi fick ett alldeles eget utrymme med tillgång till egen bar, tv, ljudanläggning och plats för väldigt roliga lekar. Kvällen slutade i sedvanlig GKK-anda på ett dansgolv någonstans i stan - undertecknad vill minnas att klockan var 4 på morgonen när det var dags att gå hem. Återigen visar vi en mycket fin klubbgemenskap och värme till varandra.

GKK:are drar på sig dräkten

Tävlingsåret är inte riktigt slut än. Under hösten har några medlemmar dragit på sig dräkten för att testa utrustad styrkelyft och 7:e december var det dags för SM. Med för att slåss om medaljerna var Viktor Matsson -74 som lyfter hem ett starkt silver med en total på 570 kg. Även John Wedin -83 visar att GKK har en framtid i den utrustade grenen, han lyfter hem ett silver med en total på 675 kg.

Tack!

Året börjar lida mot sitt slut och vi kan konstatera att vi har gått från att stå utan lokal och utrustning till att ha en alldeles egen klubblokal fullt utrustad med ställningar och vikter. Klubben har vuxit snabbt och under året har GKK fått många nya medlemmar. Slutet av 2018 var vi 55 medlemmar och ett år senare är vi hela 95 betalande medlemmar! Vi i styrelsen vill passa på att tacka alla er medlemmar för ert engagemang och ideella arbete. Det är med er hjälp klubben har kunnat tackla de utmaningar som har varit under året! Det är med er hjälp vi har kunnat arrangera 4 fantastiska serietävlingar samt ett mästerskap på hemmaplan! Nu drömmer vi framåt mot ett nytt starkt träningsår med nya spännande utmaningar.



Stort tack för detta år önskar Styrelsen för Göteborg Kraftsport Klubb!