



*Östra Svealands Styrklyftförbund*

## Verksamhetsberättelse 2017

*Verksamhetsåret 2017 i distriktet har karaktäriserats av samförstånd och sämja men också växtvärk. Vi fick dessutom en tråkig påminnelse om varför det är viktigt att fortsätta med vårt anti-dopingarbete.*

Lyftare från ÖSSF, har representerats i landslagen för; klassisk SL junior och senior, Utrustad SL, junior och senior. Klassisk bänk, senior och veteran. Utrustad bänk, senior och veteran. Se separat resultatbilaga samt Svenska Styrklyftförbundets hemsida.

Tre olika tävlingar anordnades av Östra Svealands Styrklyftförbund årligen; distriktsmästerskap (delades upp i styrklyft och bänkpress), landsdelmästerskap och den så kallade Stadsmatchen mellan Helsingfors, Stockholm (i praktiken ÖSSF:s hela område) och Tallinn.

Distriktsmästerskapet i styrklyft klassisk stil hölls av Katrineholms AK, i utrustag stil an Järfälla AK, distriktsmästerskapet i bänkpress av STK. Syftet med Stadsmatchen är dels att uppmuntra internationellt utbyte, för lyftare, funktionärer och domare. Från ÖSSF:s sida har vi också idén om att ge lyftare precis under elitskiktet, möjligheten att få erfarenhet av att tävla på internationell nivå, ändå lyckas vi ofta bra. 2017 års Stadsmatch hölls i Stockholm, på Bosön. Stockholm vann, Helsingfors kom två och Tallin blev trea.

DM lockar numer många deltagare och håller hög nivå rent sportsligt. Arrangemanget är både stort och krävande för de arrangerande föreningarna, för våra domare och för distriktsstyrelsen. Se separat resultatbilaga samt Svenska Styrklyftförbundets hemsida.

Distriktsrekord har under 2017 uppdaterats löpande på Östra Svealands hemsida, baserat på vad som finns registrerat i den nationella resultatdatabasen. Se Östra Svealands hemsida för rekord.

Under 2017 ställde Nynäshamns Atletklubb upp som arrangörer för Landsdelmästerskapet i

Svealand och genomförde det förtjänstfullt. Tävligen uppskattades både av lyftare från vårt eget distrikt och från Västra Svealands Styrkelyftdistrikt.

Vad gäller jämställdheten inom distriktet har vi en allt jämnare balans mellan könen när det gäller tävlande. När det gäller representation i föreningsstyrelser har vi fortfarande mycket att åtgärda, vi behöver få in fler kvinnor i styrelserna.

Vi har genomfört två domarutbildningar i distriktet under 2017 och fått ett välbehövligt tillskott i domarkåren med flera nyutbildade domare i vårt distrikt.

Då det såg lite annorlunda ut för att få ut pengar från idrottslyftet 2017 så fick vi i ÖSSF's styrelse en idé om att prova på att anordna utbildningar på Bosön. Två workshop-helger blev av med nyttiga utbildningar från SISU varvat med egna föreläsningar i bland annat i coachning, tävlingsarrangemang, klovarutbilning m.m. Dessa har fått väldigt bra mottagande och enligt enkäten som delades ut på sista workshophelgen var intrycket från dagarna som helhet mycket bra. Vi hoppas kunna fortsätta med liknande aktiviteter även utan stödet från idrottslyftet framöver.

I antidopingarbetet fick vi tyvärr ett bakslag under året, på ASK Eskilstuna gjordes en dopingkontroll som fick till följd att två lyftare fälldes för dopingbrott. Fram till det var ÖSSF det distrikt i Sverige som varit utan aktuella dopingärenden längst av alla.

Styrelsen i Östra Svealands Styrkelyftförbund har under 2017 bestått av: Mats Löfström ordförande, Josephine Werngren sekreterare, Elvelind Nordström kassör, Per Nilsson ledamot, Helena Lindén ledamot, Marilea Nordström ledamot och Michal Marciniowski ledamot.

Revisor: Arnold Boström

Valberedning: Göran Björkman och Anna Maria Nöglegaard.

*Mats Löfström*

-----

*Josephine Werngren*

-----

## Internationell representation 2017

|                               |                |             |
|-------------------------------|----------------|-------------|
| <b>EM klassisk styrkelyft</b> |                |             |
| Emelie Pettersson + 84        | Södertälje AK  | Guld        |
| Gustav Hedlund - J 93         | Södra SK       | Guld        |
| Martin Engqvist - J 83        | Sundbybergs TK | Brons       |
| <b>VM klassisk bänkpress</b>  |                |             |
| Sofie Johansson - 72          | Roslagens LK   | Fjärdeplats |
| Per Hörnkvist - M2 105        | Södra SK       | Fjärdeplats |
| Andreas Henning - 105         | Sundbybergs TK | Sjätteplats |
| <b>EM styrkelyft</b>          |                |             |
| Alexander Eriksson - J 74     | Sundbybergs TK | Guld        |
| Matilda Vilmar - J 63         | Sundbybergs TK | Guld        |
| Frida Wik - 84                | Sundbybergs TK | Fjärdeplats |
| <b>VM bänkpress</b>           |                |             |
| Matilda Vilmar - J 63         | Sundbybergs TK | Guld        |
| Alexander Eriksson - J 74     | Sundbybergs TK | Silver      |
| Mikael Jaldefors - M2 120+    | ASK Eskilstuna | Silver      |
| Peppe Nilsson - 120           | Sundbybergs TK | Femteplats  |
| Tomas Ring - M2 83            | Håbo AK        | Femteplats  |
| Frida Wik - 84                | Sundbybergs TK | Sjätteplats |
| Mio Dabeski - M2 105          | ASK Eskilstuna | Sjätteplats |
| Robert Davidowicz - M1 93     | Täby AK        | Sjundeplats |
| <b>VM klassisk styrkelyft</b> |                |             |
| Gustav Hedlund - J 93         | Södra SK       | Guld        |
| Emelie Pettersson - 84+       | Södertälje AK  | Silver      |
| Katarina Ruus - M1 84         | ASK Eskilstuna | Brons       |
| <b>Master-EM Styrkelyft</b>   |                |             |
| Britten Fernström - M3 63     | Täby AK        | Silver      |
| Rüdiger Hopp - M3 105         | ASK Eskilstuna | Femteplats  |
| Tomas Ring - M2 83            | Håbo AK        | Sjätteplats |
| <b>EM klassisk bänkpress</b>  |                |             |
| Anders Henriksson - M1 105    | Sundbybergs TK | Guld        |
| Marcus Grahn - 93             | ASK Eskilstuna | Silver      |
| Emil Gustavsson - J 120       | Sundbybergs TK | Silver      |
| Per Hörnkqvist - M2 105       | Södra SK       | Silver      |
| Niilo Maliniemi - M4 120      | ASK Eskilstuna | Silver      |
| <b>U/J-VM styrkelyft</b>      |                |             |
| Alexander Eriksson - J 74     | Sundbybergs TK | Guld        |
| Matilda Vilmar - J 63         | Sundbybergs TK | Silver      |

|   |                 |            |
|---|-----------------|------------|
|   |                 |            |
| <b>U/J-NM klassisk styrkelyft</b>               |                 |            |
| Emil Gustavsson - J 120                         | Sundbybergs TK  | Guld       |
| Agnes Rudin - U 63                              | Sundbybergs TK  | Guld       |
| Carl Andersson - J 83                           | Upsala TK       | Silver     |
|   |                 |            |
| <b>U/J-NM klassisk bänkpress</b>                |                 |            |
| Emil Gustavsson - J 120                         | Sundbybergs TK  | Guld       |
|   |                 |            |
| <b>U/J-NM styrkelyft</b>                        |                 |            |
| Henrik Magnusson - J 83                         | Katrineholms AK | Femteplats |
|   |                 |            |
| <b>West European Cup styrkelyft</b>             |                 |            |
| Linus Hedberg - 83                              | Sundbybergs TK  | Femteplats |
|   |                 |            |
| <b>Master-VM styrkelyft</b>                     |                 |            |
| Emil Ahlin - M4 120                             | Lidingö AK      | Guld       |
| Hans Ring - M4 120+                             | ASK Eskilstuna  | Guld       |
| Britten Fernström - M3 57                       | Täby AK         | Guld       |
| Katarina Ruus - M1 84                           | ASK Eskilstuna  | Silver     |
| Mikael Folkesson - M1 120                       | Katrineholms AK | Brons      |
| Carin Gustavsson - M2 63                        | Upsala TK       | Brons      |
| Mats Bergstedt - M3 83                          | Lidingö AK      | Femteplats |
|   |                 |            |
| <b>EM bänkpress</b>                             |                 |            |
| Alexander Eriksson - J 74                       | Sundbybergs TK  | Guld       |
| Matilda Vilmar - J 63                           | Sundbybergs TK  | Guld       |
| Mio Dabeski - M2 105                            | ASK Eskilstuna  | Guld       |
| Niilo Maliniemi - M4 120                        | ASK Eskilstuna  | Guld       |
| Marcus Holmgren - M1 74                         | Sundbybergs TK  | Silver     |
| Tomas Ring - M2 83                              | Håbo AK         | Silver     |
| Frida Wik - 84                                  | Sundbybergs TK  | Brons      |
| Robert Davidowicz - M1 105                      | Täby AK         | Brons      |
| Jukka Siltanen - M2 74                          | Sundbybergs TK  | Brons      |
|   |                 |            |
| <b>European Classic Cup klassisk styrkelyft</b> |                 |            |
| Alexander Eriksson - 74                         | Sundbybergs TK  | Guld       |
| Gustav Hedlund - 93                             | Södra SK        | Guld       |

Förenklat årsbokslut  
för  
**Östrasvealands Styrkelyftsförbund**  
802405-5256

År  
2017

# Östrasvealands Styrkelyftsförbund

## 802405-5256

Förenklat årsbokslut för räkenskapsåret 2017

| <b>Resultaträkning</b>                               | <b>2017</b>       | <b>2016</b>       |       |
|--|-------------------|-------------------|-------|
| <b>Intäkter</b>                                      |                   |                   |       |
| Medlemsavgifter                                      | 24 000,00         | 27 000,00         |       |
| Gåvor och bidrag                                     | 79 685,00         | 38 905,00         | Not 1 |
| Verksamhetsintäkter                                  | 3 300,00          | 56 550,00         |       |
| Försäljningsintäkter                                 | 0,00              | 0,00              |       |
| Övriga intäkter                                      | 0,00              | 0,00              |       |
| <b>Summa intäkter</b>                                | <b>106 985,00</b> | <b>122 455,00</b> |       |
| <br>   |                   |                   |       |
| <b>Kostnader</b>                                     |                   |                   |       |
| Verksamhetskostnader                                 | 34 204,27         | 64 666,50         | Not 2 |
| Försäljningskostnader                                | 0,00              | 0,00              |       |
| Övriga externa kostnader                             | 12 185,13         | 6 339,45          |       |
| Personalkostnader                                    | 38 128,00         | 12 880,00         | Not 3 |
| Avskrivningar av materiella<br>anläggningstillgångar | 0,00              | 0,00              |       |
| Övriga kostnader                                     | 0,00              | 0,00              |       |
| <b>Summa kostnader</b>                               | <b>84 517,40</b>  | <b>83 885,95</b>  |       |
| <br>   |                   |                   |       |
| <b>Verksamhetens överskott</b>                       | <b>22 467,60</b>  | <b>38 569,05</b>  |       |
| <br>   |                   |                   |       |
| Finansiella intäkter                                 | 0,00              | 3,10              |       |
| Finansiella kostnader                                | 75,87             | 0,00              |       |
| <br>   |                   |                   |       |
| <b>Överskott efter finansiella poster</b>            | <b>22 391,73</b>  | <b>38 572,15</b>  |       |
| <br>   |                   |                   |       |
| Bokslutsdispositioner                                | 0,00              | 0,00              |       |
| <br>   |                   |                   |       |
| <b>Årets överskott</b>                               | <b>22 391,73</b>  | <b>38 572,15</b>  |       |

# Östrasvealands Styrkelyftsförbund

## 802405-5256

| <b>Balansräkning</b>                  | <b>17-12-31</b>    | <b>16-12-31</b>    |
|---------------------------------------|--------------------|--------------------|
| <b>Tillgångar</b>                     |                    |                    |
| Immateriella anläggningstillgångar    | 0,00               | 0,00               |
| Byggnader och mark                    | 0,00               | 0,00               |
| Inventarier                           | 0,00               | 0,00               |
| Varulager                             | 0,00               | 0,00               |
| Kundfordringar                        | 0,00               | 0,00               |
| Övriga fordringar                     | 0,00               | 33 905,00          |
| Finansiella placeringar               | 0,00               | 128 560,24         |
| Kassa och bank                        | 251 322,23         | 66 465,26          |
| <b>Summa tillgångar</b>               | <b>251 322,23</b>  | <b>228 930,50</b>  |
| <b>Eget kapital</b>                   |                    |                    |
| Balanserade överskott                 | -228 530,50        | -189 961,45        |
| Årets överskott                       | -22 391,73         | -38 569,05         |
| <b>Summa eget kapital</b>             | <b>-250 922,23</b> | <b>-228 530,50</b> |
| <b>Obeskattade reserver</b>           |                    |                    |
| <b>Skulder</b>                        |                    |                    |
| Låneskulder                           | 0,00               | 0,00               |
| Leverantörsskulder                    | 0,00               | 0,00               |
| Skatteskulder                         | 0,00               | 0,00               |
| Övriga skulder                        | -400,00            | -400,00            |
| <b>Summa skulder</b>                  | <b>-400,00</b>     | <b>-400,00</b>     |
| <b>Summa eget kapital och skulder</b> | <b>-251 322,23</b> | <b>-228 930,50</b> |

2018-03-15

Elvelind Nordström

# Östrasvealands Styrkelyftsförbund

## 802405-5256

### Noter

#### Not 1

5 000 kr Bidrag SSF  
30 313 kr Bidrag Stockholmsidrotten  
44 372 kr Idrottllyftet

#### Not 2

10 200 kr T-shirts för DM och andra arrangemang  
3 413 kr Medaljer och priser  
12 265 kr Stadsmatchen  
7 339 kr Domarutbildningar

#### Not 3

36 570,00 Lokalhyror för bosön utbildningshelgerna





*Östra Svealands Styrklyftförbund*

## Verksamhetsplan 2018

**Östra Svealands styrklyftförbund är Sveriges största distrikt, räknat i medlemmar och i antal föreningar. Vi har också ambitionen att vara ledande även i andra avseenden. Att göra det där extra, för våra medlemmar och för styrklyft i stort.**

Ramarna för vad vi gör och hur vi gör det kommer i stor utsträckning från Svenska Styrklyftförbundet och från Riksidrottsförbundet, men i många avseenden hänger det på oss i styrelsen, på våra föreningar och medlemmar hur vi gör det vi ska, det vi borde och det vi verkligen vill.

Utöver att vi står bakom tävlingar som DM, landsdelsmästerskap och den internationella Stadsmatchen har vi även andra uppgifter. Fler av dessa har vi valt att koncentrera i tid till workshops, där vi både genomför utbildningspass av olika slag och för dialog med företrädare för distriktets klubbar.

Vi har fått mycket god respons på dessa workshop-dagar, vi vet att fler distrikt provar samma modell, och vi avser att fortsätta arbeta efter den modellen.

### **Mål och visioner**

Under 2018 arbetar vi mot samma mål som förra året, de återfinns i Svenska Styrklyftförbundets "Måldokument 2014-2018".

Under avsnittet Aktiviteter finns handfasta anvisningar om vad vi bör ägna oss åt. Några av de punkter som är direkt tillämpbara på förenings- och distriktsnivå är:

- Rekrytera och behålla lyftare i våra föreningar
- Jobba för jämställdheten och öka mångfalden
- Rekrytera, engagera och utbilda fler organisations- och aktivitetsledare
- Involvera fler kvinnliga ledare och lyftare

- Rekrytera ledare som en viktig del i ledarförsörjningen
- Öka tillgängligheten till våra styrketränningslokaler samt att kompetenta, utbildade ledare entusiasmerar, instruerar och följer upp träningen för de individer som så önskar
- Införliva knattelyftningen inom förbund, distrikt och föreningars verksamhet
- Utveckla möjligheter till rekryteringstävlingar

Av dessa har vi i flera fall lyckats väl, men haft svårare för andra, till exempel "Öka tillgängligheten till våra styrketränningslokaler" där vi i stor utsträckning är beroende av de som är hyresvärdar till våra föreningars lokaler.

På ett övergripande plan verkar vi också för att inrikta oss efter vad Riksidrottsförbundet säger och vill. På RF:s sida kan vi bland annat läsa:

*"I dagsläget vänder medlemskurvan nedåt med 11-åringarna – en trist verklighet som många idrottsföreningar känner igen från sin egen vardag. Sedan det sker ett successivt tapp av medlemmar till någonstans mellan 35-50 årsåldern då det blir en svag ökning i form av de föräldrar som kommer tillbaka antingen som aktiva eller som barn- och ungdomsledare. Efter 50-årsåldern sluttar kurvan nedåt igen.*

Samtidigt beskriver [Centrum för idrottsforskning](#) hur bara 44 procent av pojkarna och endast 22 procent av flickorna når de rekommenderade nivåerna av daglig fysisk aktivitet."

När vi lyckas locka fler att träna bidrar vi alltså på flera olika sätt till bättre nationell hälsa, samförstånd, välmående.

Redan förra året tog vi upp RF:s "Strategi 2025" och att RF-stämman fattat beslut om ny verksamhetsidé för idrottsrörelsen:

*"Vi bedriver idrott i föreningar för att ha roligt, må bra och utvecklas under hela livet."*

Det är en bra och utvecklingsbar ledstjärna för oss, att inte bara arbeta för resultat och medaljer utan också komma ihåg att ha roligt, må bra och utvecklas både som idrottsutövare och människor.

### **Tävlingsverksamhet**

Våra DM har de senaste åren varit både välfrekventerade och uppskattade, men också blivit så stora att vi överväger kvalgränser. 2018 arrangerar vårt granddistrikt VSSF Landsdelsmästerskap i Örebro. Vi kommer sedvanligt även i år att delta i den så kallade Stadsmatchen mellan Stockholm, Helsingfors och Tallin, i år i Helsingfors.

### **Domare**

Efter att länge ha arbetat fokuserat på att rekrytera fler domare har vi nu i Östra Svealandsdistriktet nu uppnått en nivå där domartillgången stabiliserats och vi kan lägga allt större fokus på kvalitet och kompetensutveckling. Vi har till exempel sedan något år arbetet med förberedande domarutbildningar, fått bra respons på det och tack vare det fått fler godkända domare vid första försöket till examination.

### **Barn och ungdomsverksamhet**

På ungdomssidan har vi fortsatt tillväxt. På barnsidan har vi haft svårt att få riktig fart på verksamheten med bara en tävlande för Sundbybergs Tyndlyftningsklubb under föregående år, men fortsätter uppmuntra barnträning och -tävling.

### **Antidopingarbete**

ÖSSF har en antidopingansvarig, som också är distriktets och SSF:s kontakt i antidopingfrågor. Vi kommer även fortsättningsvis att ständigt bevaka dessa frågor, som fått förnyad aktualitet genom två aktuella dopingfall under 2017.

### **Mötesformer**

ÖSSF styrelse kommer under överskådlig framtid att fortsätta verka utan egen lokal. Fördelar i detta är att vi i viss mån roterar värdskap för möten, att vi alla får se olika ställen där våra medlemmar tillbringar tid. Om vi har någon plats så är det snarast våra olika digitala mötesforum, även i en så fysisk sport som vår så är vår bas molnet, cyberspace.

### **Öppenhet**

Vi kommer att fortsätta arbeta för öppenhet i vår verksamhet och fortsätta uppmuntra dialog i sociala medier, även om det ofta är ansträngande och ställer stora krav på oss i styrelsen. Våra medlemmar har visat sig uppskatta att veta vad vi står för, att vi svarar på frågor och att vi genom det också skapar en gemenskap i distriktet.

Mats Löfström

-----

Josephine Werngren

-----

# Budgetförslag för verksamheten 2018

## Östra Svealands Styrkelyftsförbund

### Intäkter

Medlemsavgifter 25 000

Bidrag tot. 35 000

---

**Summa 60 000**

### Kostnader

Stadsmatchen 25 000

Administration 10 000 *\*Not1*

Tävlingsverksamheten 5 000 *\*Not2*

Resekostnader 5 000 *\*Not3*

Utbildning 15 000

---

**Summa 60 000**

\*Not 1 Magasinering och möteskostnader

\*Not 2 DM medaljer och administrativa kostnader

\*Not 3 Möten och uppsökande verksamhet

# Valberedningens förslag till styrelse för Östrasvealands styrkelyftsförbund 2018

## Ordförande på en tid av ett år.

Valberedningen föreslår omval av Mats Löfström

## Sittande ledamöter som sitter kvar ett år.

Josephine Werngren

Michał Marciniowski

## Ledamot på en tid av två år

Valberedningen föreslår:

Per Nilsson

Levi Bergstedt

Malin Eveman

## Fyllnadsval på en tid av 1 år

Valberedningen har inget förslag.

Övriga inkomna förslag som har tackat ja till att ställa upp är Karin Caesar.

## Valberedning

Följande har tackat ja till att ställa upp till valberedningen;

Sandrine Quignaudon

Christoffer Hultin