



# Årsmöte 2024

## Lunds Tyngdlyftningsklubb

---

Plats: Fontänhuset, Magle st. kyrkogatan, Lund

Datum: 03/03

Tid: 18:00

---

1. Val av ordförande och sekreterare för mötet
2. Val av två justeringsmän, tillika rösträknare, att jämte ordföranden justera protokollet
3. Fråga om mötets behöriga utlysning
4. Fastställande av röstlängd för mötet
5. Fastställande av dagordning
6. Föredragning av verksamhetsberättelse och kassaberättelse
7. Föredragning av revisionsberättelse
8. Fråga om ansvarsfrihet för styrelsen för den tid som revisionen avser.
9. Förslag till stadgeändring
10. Val av vakanta poster:
  - a. **Ordförande** för en tid av **2 år**
  - b. **Sekreterare** för en tid av **2 år**
  - c. **1 ledamot** för en tid av **1 år**
  - d. **1 ledamot** för en tid av **2 år**
  - e. **2 suppleanter** för en tid av **1 år**
  - f. **Revisor** för en tid av **1 år**
  - g. **Revisorssuppleant** för en tid av **1 år**
  - h. **2 ledamöter till valberedningen** för en tid av **1 år vardera**
11. Fastställande av årsavgift
12. Fastställande av eventuell verksamhetsplan och budget
13. Behandling av i rätt tid inkomna motioner
  - a. Vision och värdegrund som styrande dokument
14. Övriga frågor
15. Mötets avslutande

Underskrifter

---

Justerare (XXXXXXXXXX)

---

Justerare (XXX XXX)

---

Ordförande (XXX XXX)



## 1. Kallelse



---

# Årsmöte Lunds TK 2024

Lunds TK kallar samtliga medlemmar till årsmöte, den 3:e mars kl 17:00 i Lunds Fontänhus (Magle St kyrkogata 5, 223 50 Lund)\*

*\*Det kan förekomma ändring gällande datum, tid och plats för årsmötet. I sådant fall kommer ny information så fort som möjligt.*

Under mötet kommer vi att etablera en röstlängd där endast medlemmar som har betalat medlemsavgift samt gjort ett konto på vår webbplats kan skriva upp sig och därmed har rösträtt på mötet.

Motioner att avhandla på årsmötet ska vara styrelsen tillhanda senast två veckor innan årsmötet. Skicka eventuella motioner digitalt till [info@lundstk.se](mailto:info@lundstk.se) senast den 18:e februari. Samtliga motioner som inkommit i tid kommer att avhandlas på årsmötet.

Under mötet kommer följande roller väljas:

- Ordförande, 2 år
- Sekreterare, 2 år
- Ledamot, 1 år
- 2 suppleanter, 1 år vardera
- Revisor samt revisorssuppleant, 1 år vardera
- Ordförande samt ledamot i valberedningen, 1 år vardera

Om du har frågor gällande poster, kontakta Albin Nilsson (valberedning) eller styrelsen.

***Det kommer finnas kaffe och lättare tilltugg!***

Vi ses!

Lunds TKs styrelse

---

## 2. Budget

| Utgifter            |        | Inkomster   |        |        |
|---------------------|--------|-------------|--------|--------|
| Lokal               | 98000  | Meldlemmar  | Ungdom | Senior |
| Städ-lön            | 20000  | 140         | 20     | 100    |
| Städmaterial        | 8000   | 272400      | 32400  | 240000 |
| Magnesium           | 5000   | T-shirts mm | 3000   |        |
| Admin               | 1500   | Total       | 275400 |        |
| Styrelse ersättning | 19000  |             |        |        |
| Underhåll           | 5000   |             |        |        |
| Fortnox             | 7500   |             |        |        |
| Inköp               | 45000  |             |        |        |
| Tävling             | 65000  |             |        |        |
| Total               | 274000 |             |        |        |

\* framlagd på styrelsemöte 2023-01-23

### 3. Nomineringar

#### a. Styrelse (valberedningens nomineringar)

| Namn                   | Styrelseroll    | Kommentar              |
|------------------------|-----------------|------------------------|
| Albin Nilsson          | Ordförande      |                        |
| Simon Söderlund        | Vice ordförande | Sittande, vald på 2 år |
| Love Berger            | Sekreterare     |                        |
| Leona Vikander         | Ledamot         |                        |
| Felicia Nilsson Faller | Ledamot         |                        |
| Johan Humle            | Kassör          | Sittande, vald på 2 år |
| Valdemar Alsin         | Suppleant       |                        |
| Suzanne Janzi          | Suppleant       |                        |

#### b. Valberedning

Valberedningens ordförande: Albin Nilsson (sittande)

Ledamot i valberedningen: Stefan Jamroz (sittande)

#### c. Revisor

Revisor: Ninette Hansson (sittande)

Revisorsuppleant: Simon Brandt



#### 4. Verksamhetsberättelse

# Verksamhetsberättelse Lunds TK verksamhetsåret 2023

## Styrelse

Styrelsen har sedan det ordinarie årsmötet 2023 haft följande konstellation:

|                 |                              |
|-----------------|------------------------------|
| Ordförande      | Erik Hartman                 |
| Vice Ordförande | Simon Söderlund              |
| Kassör          | Johan Humle Waldeborn Gaming |
| Sekreterare     | Sebastian Acosta             |
| Ledamot         | Suzanne Janzi                |
| Suppleant       | Abraham Kiflom               |
| Suppleant       | Wilma Overgaard              |

## Övriga poster

**Revisor:** Ninette Hansson (revisor), Kevin Hevele (suppleant)

**Valberedningen:** Albin Nilsson (ordförande) och Stefan Jamroz (ledamot)

**Tävlingsansvariga:** Fram till årsskiftet 2023/2024 var Matilda Hjälle och Fredrik Ottenklev tävlingsansvariga. Både Matilda och Fredrik avsedde att avgå i årsskiftet, och 3 nya tävlingsansvariga tillsattes: Ebba Holk, Emil Jörgensen och Kevin Hevele. Fredrik och Matilda har varit med i överlämningsprocessen, och Fredrik kommer fortsätta vara ett stöd för de nya tävlingsansvariga.

## Medlemmar

Under kalenderåret 2023 hade Lunds TK 116 betalande medlemmar. Antalet betalande medlemmar har minskat med 29 st jämfört med förra året.

## Inre verksamhet

Under verksamhetsåret har styrelsen haft 8 styrelsemöten varav ett konstituerande möte i samband med årsmötet.



## Berättelse

Lunds TK har haft ett aktivt och händelserikt år. Årsmötet innebar ett stort utbyte av styrelseledamöter och strax efter årsmötet började därför en inskolningsperiod av de nya ledamöterna. Vi är glada att vi nu har fler medlemmar som är insatta i hur föreningen fungerar.

Efter att ha ansökt om pengar från svenska styrkelyftförbundet genomförde vi distrikts-gemensamma aktiviteter tillsammans med Malmö LK. Detta innebar 3 aktiviteter, där alla medlemmar i hela distriktet var bjudna. Aktiviteterna innefattade: gemensam träning och "prova-på" av utrustat styrkelyft hos Malmö LK. Gemensam resa till Eleikos högkvarter i Halmstad med efterföljande middag och bad. En föreläsning av Jacob Gudiol om styrketräning och träning på Lunds TK. I helhet var dessa aktiviteter uppskattade, även om deltagandet var något under det förväntade.

Vi höll också i elit-breddläget i september, vilket var lyckat och uppskattat.

I oktober hade vi en föreningsdag tillsammans med RF-SISU där flera medlemmar närvarade. Under dagen pratade vi om föreningens framtid och vision, och etablerade även förslag till dessa dokument. Vi genomförde också en anonym enkätundersökning för att få en bättre förståelse kring hur medlemmar uppfattar föreningen, hur de trivs, och inom vilka områden vi behöver förbättras. Vi är glada att undersökningen resulterade i en väldigt positiv bild av föreningen. De flesta förbättringsområden gällde lokalen och dess utrustning.

I november tillämpade Lunds kommun sitt efterlängtade arbete med att införa taggar i alla idrottslokaler. Därmed blev vi av med vårt eget taggsystem, och tyvärr har kommunen inte fullföljt sin lovan att ge oss taggar innan årsskiftet. Detta orsakade fortsatt förstörelse i lokalen på kvällstid, och att flera medlemmar inte kommer in i lokalen när de vill träna.

I helhet har året varit bra för föreningen. Vi ser den främsta förbättringen i medlemmarnas engagemang vilket vi anser är extremt positivt och viktigt för klubbens fortsatta utveckling.

## Tävlingsverksamhet 2023

### Seriespel

Tävlingsåret 2023 började med att Lunds TK arrangerade serie 1, där totalt 55 lyftare deltog. Klubben lyckades på egen hand anordna tävlingen med funktionärer, dock med erbjudande från andra klubbar att ställa upp.

Då antalet lyftare har ökat markant i distriktet de senaste åren så har klubbarna delat upp ansvaret för serietävlingarna genom att fler än en klubb arrangerade tävling vissa serieomgångar. För serieomgång 2 så hölls både en tävling av MKSK samt en av TK Trossö. Serieomgång 3 delades i sin tur upp av MLK, HAK och TK Trossö.

Inför slutet av serien, så arrangerades DM, som också räknas in till serie 4, av TK Trossö. Lunds TK arrangerade även en extratävling under serieomgång 4. I denna tävling deltog 14 lyftare, och var möjlig tack vare ett fåtal individer i klubben. Antalet funktionärer var dock



färre än vad som hade behövts och vad som kan förväntas av en klubb där tävlande medlemmar ska ta ansvar och hjälpa till. Detta gjorde det till en stor utmaning för ansvariga. Detta speglar ett problem som varit närvarande de senaste åren, där kravet på funktionärshjälp inte har uppfyllts av samtliga aktiva lyftare. För att få bättre kontroll över detta, så har man börjat med en mer noggrann dokumentation av vilka som har hjälpt till på vilka tävlingar och städdagar. Detta kommer användas för att veta vilka som uppfyller funktionärskraven, där lyftare kan nekas licens om de inte upplevs som uppfyllda.

Efter de 4 serieomgångarna så avslutades året med en andra placering i elitserien klassisk styrkelyft herr och en fjärde plats, klassisk bänkpress dam, vilket ledde till lag-SM inbjudan. Efter en stark insats från båda lagen så slutade man med en fjärde plats för damerna och ett brons till herrarna.

### **Nationella och internationella tävlingar**

Under årets SM tävlingar så hade klubben lyftare som deltog i diverse kategorier i klassisk bänkpress och styrkelyft, veteran/senior/junior/ungdom. Med totalt 21 deltagare så blev det även 15 medaljer..

Det var även medlemmar på klubben som deltog i internationella tävlingar under året såsom NM, universitets EM samt EM i klassisk bänkpress.

### **Allmänt**

Under året löste klubben 40 licenser vilket kan jämföras med de 44 licenser som löstes förra året.

Inför 2024 så avgick Matilda Hjälle från sin post som tävlingsansvarig efter stort engagemang i klubbens tävlingsverksamhet. Tre nya tävlingsansvariga har tillkommit, Ebba Holk, Kevin Hevele och Emil Jörgensson. Fredrik Linell kommer att vara delaktig under första halvan av 2024, och har en succesiv överlämning av arbetet för att sedan avgå helt från posten.



## Tävlingsmeriter 2023

### Senior SM Klassisk Bänkpress och Klassisk Styrkelyft

5 lyftare deltog och följande medaljer togs:

Bänkpress:

- Andreas Nilsson, 83 Brons
- Matilda Hjälle, 84+ Guld, Bästa Lyftare
- Simon Söderlund, 93 Brons

Styrkelyft

- Matilda Hjälle, 84+ Brons

### Ungdom, Junior och Veteran SM i Klassisk och Utrustad Bänkpress

5 lyftare deltog och följande medaljer togs:

Bänkpress Klassisk:

- Alex Hertler, U 93 Silver
- Alex Thübeck, J 120 Guld
- Katarina Beremark, M2 84+ Guld

Bänkpress Utrustad:

- Teodor Eriksson, 83 Guld

### Universitets EM

Klassisk styrkelyft:

- Erik Hartman, 93 Silver
- Simon Söderlund, 93, Brons

### Ungdom och Junior SM i Klassisk Styrkelyft

8 lyftare deltog och följande medaljer togs:

Ungdom:

- Tofan Serin Batak, 120+, Guld

Junior:

- Rasmus Sjödin, 66, Brons
- Alex Thübeck, 120, Brons
- Sigrid Niemi, 69, Silver
- Leona Vikander, 52, Brons

### EM klassisk bänkpress

- Katarina Beremark, 84+, Silver

### Nordiska mästerskapen, junior

- Alex Thubeck, 120, silver

### Universitets VM

- Erik Hartman, 93, Brons
- Simon Söderlund, 93, 9e plats





## Veteran SM - klassisk styrkelyft

3 deltagare och följande medaljer togs:

- Tammy Jara, 76, Brons
- Katarina Beremark, 84+, Guld

/ Erik Hartman och Fredrik Ottenklev

## 5. Kassaberättelse

|                                       |                 |                 |              |
|---------------------------------------|-----------------|-----------------|--------------|
| <b>Totalt för 2023</b>                |                 |                 |              |
|                                       |                 |                 |              |
|                                       | <b>UT</b>       | <b>IN</b>       | <b>Summa</b> |
|                                       |                 |                 |              |
| <i>Medlemskonto</i>                   | 0,00            | 291301,82       | 291301,82    |
| <i>Lokal</i>                          | 184004,46       | 6010,00         | -177994,46   |
| <i>Försäljning</i>                    | 4146,00         | 6143,00         | 1997,00      |
| <i>Övrigt</i>                         | 12531,10        | 9872,50         | -2658,60     |
| <i>Tävling</i>                        | 97324,35        | 92554,00        | -4770,35     |
| <i>Administration och förbrukning</i> | 34942,83        | 0,00            | -34942,83    |
| <i>Overaller/Tröjor</i>               | 12290,00        | 10010,00        | -2280,00     |
| <i>Idrottslyftet</i>                  | 13216,00        | 10316,00        | -2900,00     |
| <i>Minnesfond</i>                     | 0,00            | 0,00            | 0,00         |
| Ränta Sparkonto<br>1195 30 15034      | 0               | 5 038,87        | 5 038,87     |
|                                       |                 |                 |              |
| <b>Summa kolumn:</b>                  | 358454,74       | 431246,19       | 72791,45     |
|                                       |                 |                 |              |
| <b>In minus ut</b>                    | 72791,45        |                 |              |
|                                       |                 |                 |              |
|                                       |                 |                 |              |
|                                       |                 |                 |              |
| <i>Totalt</i>                         |                 | <b>72791,45</b> |              |
|                                       |                 |                 |              |
|                                       |                 |                 |              |
| Sparkonto 1195 30<br>15034            | 259971,02       |                 |              |
| Plusgirot                             | 85943,13        |                 |              |
| Handkassa                             | 694,00          |                 |              |
| Kvar från 2022                        | 273816,70       |                 |              |
| <b>Resultat</b>                       | <b>72791,45</b> |                 |              |

År 2023 har varit ekonomiskt gynnsam för klubben och vi har gått plus med nästan 73000 kr under 2023.

### Medlemskontot

Medlemsintäkterna för 2023 ligger på 291301,82 kr vilket är 11278,59 kr mindre än föregående år, vilket motsvarar en minskning på 3,73% av intäkterna jämfört med det föregående året.



### **Lokal och inventarier**

Vår lokal och våra inventarier har 2023 kostat 23063.34 kr mer än år 2022, detta beror på att gymmet har krävt mer underhåll i jämförelse med år 2022. Noterbara utgifter gällande inventarier inkluderar våra nya Eleiko tävlingsvikter, reparation av våg och reparation av flera av våra gymmaskiner. Hyran för lokalen har kostat 96570 kr i år vilket är ungefär samma summa som för föregående år som kostade 98501 kr

### **Tävlingsverksamhet**

Tävlingsverksamheten har varit större än föregående år. År 2022 hade vi 38600 kr in på tävlingskontot och 61304 kr ut från kontot. År 2023 har det skett en markant ökning till 92554 kr in och 97324,35kr ut från tävlingskontot. Detta tyder på en kraftig ökning av antalet tävlande och tävlingar som lyftare har deltagit på. Tävlingskontot har gått minus med 4770,35 kr vilket är förväntat men är lägre än föregående år.

### **Övrigt**

Den största händelsen under "Övrigt" var Jacob Gudiols föreläsning. Kostnaderna för föreläsningen återbetalades av Svenska Styrkelyftsförbundet. Utöver detta har kategorin "Övrigt" inte sett några större händelser. Under "Övrigt" har vi gått minus med 2658,60 kr under 2023.

### **Försäljning**

År 2023 introducerades något nytt; försäljning av kosttillskott och energidryck. Samarbetet med 5VE MORE och Café Vrå har underlättat och möjliggjort försäljning av Nocco, kreatin och bars. Trots stölden av Noccon under sommaren har vi fortfarande tjänat 1997 kr på försäljning under 2023.

### **Sammanlagt**

År 2023 har varit ett ekonomiskt gynnsamt år för klubben med mycket nytt och en större emphasis på tävlingsverksamheten och lokalen. Vi kan med gott samvete konstatera att klubben har återhämtat sig ekonomiskt från pandemin.

Johan Humle Waldeborn Gamming, Kassör

