

Verksamhetsplan, STK 2008.

Under 2008 har Sundbybergs Tyngdlyftningsklubb för avsikt att:

Fortsätta bedriva styrketränningsverksamhet och tävla i styrkelyft – genom Svenska Styrkelyftförbundet, som är anslutet till Riksidrottsförbundet.

Vår verksamhet i tyngdlyftning kommer att aktiveras genom Thomas Norlander, som bland annat åtagit sig att ställa upp som tränare på fast tid en gång i veckan. Vi är anslutna till Svenska Tyngdlyftningsförbundet som även de lyder under Riksidrottsförbundet.

Klubbkultur

Vår motionärsverksamhet är mycket uppskattad och bitvis unik i Sundbyberg. Bland de som tränar hos oss, men inte tävlar för oss, finns elitidrottare i friidrott, simning och brottning. Den är unik också därför att vi tillåter barn och ungdomar i vår lokal, vilket ingen annan klubb och inget annat kommersiellt gym i Sundbyberg med omnejd gör. Dessa unga får nu träna under överinseende av erfarna vuxna och komma med i en gemenskap där de också fostras i traditionella idrottsliga värderingar, till exempel i;

- gott kamratskap
- sportsligt uppträdande
- hänsyn till andra
- respekt för individer och kollektiv
- att bli medvetna om att bruk av droger eller doping vare sig är tillåtet eller accepterat

När vi får in nya unga lyftare är vi noga med att skola in dessa och på bästa sätt lära ut hur man lägger upp sin träning för att nå allt bättre resultat utan överträning eller onödiga skador. STK kommer under 2008 att sträva vidare i att förmedla denna inställning och dessa ideal till såväl våra yngre medlemmar som till våra äldre.

”Bästa klubben”

Genom Svensk Styrkelyftförbundet har STK erbjudits en utbildning i att driva klubb, hålla möten, söka bidrag, kommunicera med olika idrottsorganisationer och med Riksidrottsförbundet. Denna utbildning kommer att engagera flera olika medlemmar, även utanför styrelsen.

”Få fler att stanna längre”.

Till år 2008 har STK sökt och fått 30.000:- i projektmedel från det så kallade ”Idrottslyftet” i ett projekt som heter ”Få fler att stanna längre”. Dessa resurser ska användas till att arbeta med att få fler att stanna längre i idrotten, att rekrytera medlemmar och tävlande samt att motivera medlemmar till att engagera sig på olika sätt – inte minst genom att utbilda sig. Hur vi förvaltar dessa medel ska redovisas både separat till projektet och i vår årsredovisning. Inom klubben kommer det att sättas samman en arbetsgrupp för att administrera detta projekt.

Tävlingsverksamhet

2008 tävlar klubben styrkelyftlag för manliga seniorer i Allsvenskan, det manliga seniorbänkpresslaget i Elitserien.

Under år 2007 växte glädjande nog klubbens damlag i styrkelyft. Vi kvalificerade oss till lag-SM, vilket vi tyvärr fick lämna walk-over till på grund av sjukdom. Infört 2008 har vi fått tillskott av ännu en tävlande dam, en välmeriterad nyrekrytering, vilket innebär att vi siktar på att göra 2008 till STKs hittills bästa kvinnliga år.

Under de senaste åren har vi haft representanter i landslaget – Anders Henriksson och Stina Mittermaier. Vi hoppas att vi kommer att kunna se medlemmar i STK i landslagsoverall även under 2008.

Inför säsongen 2008 finns dock inte tillräckligt underlag för deltagande i juniorserien i bänkpress och inte heller i veteranserien i styrkelyft. Enskilda lyftares deltagande i junior-, ungdoms- respektive veterantävlingar på både regional och nationell nivå kommer givetvis ändå att stödjas.

Webbsite

Inom klubben finns för närvarande en arbetsgrupp som arbetar med detta och vi hoppas kunna lägga upp en första version innan sommaren är här. Syftet med denna webbsite är att primärt att upplysa om öppettider, vad vi har för verksamhet, vad vi står för, historia och kontaktfakta.

Stadgar

Styrelsen har fått i uppdrag av årsmötet att se över STKs stadgar och återkomma med ett förslag till justering av dessa.

Ombyggnad och renovering

Under ett antal år har det talats om att Löthallen, där STK har lokaler, ska renoveras. Vi har nu fått besked om att denna ombyggnad inte kommer att ske under 2008, preliminärt beräknas denna ombyggnad inträffa under våren 2009. Vi följer upp när detta kan komma att ske för att kunna agera på bästa sätt.

Detta kommer också att innebära att vi inför 2008 ser över våra egna möjligheter att fräscha upp lokalen samt att komplettera vår utrustning, både för motionärer och tävlingslyftare.

I övrigt kommer vi att arbeta hårt för att på bästa sätt förvaltar den utrustning, den lokal och det förtroende vi fått av Sundbybergs kommun och också fortlöpande kommunicera med kommunen om hur vi gör detta.

/Mats Löfström, för styrelsen i STK, 25 januari 2008.