



Svenska styrkelyftförbundet

Verksamhets- berättelse 2024

Styrelsen

Styrelsen har under verksamhetsåret från årsmötet 2024-04-21 till årsmötet 2025-04-27 bestått av ordförande Levi Bergstedt, vice ordförande Josephine Verngren, kassör Patrik Björk, sekreterare Sofia Kamlund, samt ledamöterna Ann Jordebo, Edvin Forslund och Jenny Wahlberg.

Styrelsen har haft sju styrelsemöten under 2024, samt tre styrelsemöten under 2025. Utöver detta har styrelsen behandlat några beslut via per-capsulam beslut. Styrelsens möten hålls företrädesvis via Teams, om inte mötestiden planeras i samband med annat arrangemang där styrelsen möts.

Ordförande har ordet

Det gångna året har varit en tid av både utveckling och utmaningar för förbundet. I vår strävan efter att stärka förbundets position och framtid har vi genomfört ett antal större förändringar – kanske den mest synliga är att vi avslutat den tidigare tjänsten som ”förbundschef” och istället infört en ny roll, ”generalsekreterare”. I samband med detta har vi rekryterat Ola Silvdahl, som redan visat sig vara en viktig kraft. Ola tillför både entusiasm och strukturell potential när det gäller att leda förbundets dagliga och strategiska arbete.

I takt med att vår organisation mognar, ökar också kraven på stabila ekonomiska förutsättningar. Under året har vi därför agerat i ett par nyckelfrågor som påtagligt rör vår ekonomiska framtid: dels genom att med andra idrottsförbund kalla till ett extra riksidrottsmöte, där vi tillsammans agerade för att behålla elitstödsmedel som för förbundet rör sig om 360 000 kronor under 2024 respektive 2025; dels har vi författat ett remissvar kring Riksidrottsförbundets förslag att avskaffa den så kallade ”takprincipen”, vilket i vårt fall skulle kunna kosta oss runt 300 000 kronor årligen. Vi har också tecknat samarbetsavtal med Eleiko – en viktig partner som förstärker och cementerar vårt arbete både när det gäller utrustning, kvalitet och varumärkesexponering.

Trots satsningar står vi fortfarande inför en ekonomisk verklighet där vi från 2026 står inför att tappa cirka 1,5 miljon kronor i årliga bidragsintäkter. Vi har därför redan under 2025 och med fokus på 2026 och framåt sett över förbundets omkostnader. Ett annat betydelsefullt ämne under året har också varit diskussioner om avgiftshöjningar. Vi är fullt medvetna om att detta är ett känsligt område för våra föreningar och lyftare, och att förändringar i avgiftsstrukturen ofta väcker blandade reaktioner.





Samtidigt är vi övertygade om att en justering av avgifterna tillsammans med god kostnadshantering är nödvändig för att skapa en motståndskraftig ekonomi och, i förlängningen, ett förbund som fortsätter att växa och ge ännu bättre stöd till både elit och bredd.

När vi blickar framåt känner jag stolthet över hur förbundet – trots ovisshet och yttre påfrestningar – aldrig tappat fokus på vår huvudsakliga uppgift: att stärka och utveckla idrotten styrkelyft i Sverige, för alla som vill ta del av den. Vi har nu en ny ledningsstruktur med en generalsekreterare som kan samordna den dagliga verksamheten mer effektivt, vi arbetar aktivt med att säkra ekonomiska medel genom både idrottspolitiskt påverkansarbete och nya partnersamarbeten, och vi har en uppdaterad och delvis implementerad avgiftsmodell som, hur krävande den än kan vara, gör oss redo att möta kommande utmaningar.

Jag vill rikta ett varmt tack till alla som bidragit det senaste året: styrelseledamöter, föreningar, aktiva och samarbetspartners. Tillsammans skapar vi en starkare, bredare och mer hållbar bas för svenskt styrkelyft!

Organisationsförändring

Styrelsen beslutade under våren om att genomföra en organisationsförändring i förbundet. För att ta nästa steg i vår organisationsutveckling beslutade styrelsen att rollen som förbundschef utgick till förmån för en generalsekreterare. I denna förändring lämnade vår mångåriga förbundschef Robert Ericsson. Rekrytering av en generalsekreterare startade i början av sommaren och ett stort antal kandidater intervjuades.

Styrelsen valde efter processen att erbjuda rollen till Ola Silvdahl, som har en lång erfarenhet från idrottsrörelsen. Ola tillträdde sin tjänst den 1 december.

Uppföljning av verksamhetsplan 2024

På årsmötet den 21 april 2024 fastslogs en verksamhetsplan för året 2024. Verksamhetsplanen hittas [här](#). Styrelsen har det övergripande ansvaret för att verksamhetsplanen uppfylls, men har till sin hjälp i det praktiska arbetet dels de anställda på kansliet, dels kommittéer och arbetsgrupper, dels distrikt och idrottsföreningar.

Organisation och arbetsätt

Under året har våra distriktsledarträffar fortsatt att ge oss en bra dialog mellan förbundsstyrelsen och distriktsstyrelsen. Detta är viktigt för att förankra vårt arbete och vi kan hela tiden bli bättre på detta. Arbetet med tydliga roller, arbetsordningar och utnämningar till olika poster är i skrivande stund inte färdigställt. Det arbetet pausades delvis under rekryteringsprocessen av en ny GS, eftersom styrelsen anser att en GS ska vara med i detta arbetet. Det kommer under 2025 att tas fram tydliga roller, mandat och rutiner för utnämning till utskott och arbetsgrupper.

Vi har under 2024 utlyst de poster i utskott och arbetsgrupper som varit vakanta via hemsida och sociala medier, för att ta in intresserade kandidater från hela landet.

Utveckling och utbildning

Under 2024 lanserades det nya tävlingsprogrammet, vilket finns tillgängligt att använda för alla och på alla tävlingar. I början av 2025 lanserades även den nya och efterlängtdade databasen. Den har integrerats med tävlingsprogrammet och fler funktioner kommer att tillkomma, men redan nu har den förenklat administration runt tävling.

Vi har under året etablerat ett utbildningsutskott. Detta utskottet har diskuterat våra stegutbildningar till styrkelyftstränare och beslutat att vi ska göra en halvhalt i arbetet för att säkerställa att vi har utbildningar som uppfyller det behov vi har i styrkelyftssverige.

Fler utbildningar har implementerats i plattformen "Idrottens utbildningsplattform (IUP)". Detta gör att vi kan säkerställa att olika målgrupper går de utbildningar som är riktade till dem. Ett exempel är att alla som är potentiella för ett landslagsuppdrag måste närvara på en föreläsning med Antidoping Sverige. Detta administreras med IUP och deltagandet kan bekräftas med ett intyg från IUP efter föreläsningen.

Antidopingutskottet har under året varit synliga på tävlingar och därmed kunnat verka kunskapshöjande för våra medlemmar.





Elitverksamhet

Svenskt styrkelyft har en stor och stark elitverksamhet. Tyvärr återspeglas inte denna av RFs ekonomiska medel, vilket bland annat gjort att vi under 2024 har infört möjligheten för vissa landslagslyftare att självfinansiera sitt landslagsuppdrag.

I början av 2025 beslutades om numeriska riktlinjer för uttag till landslag. Förutom att uppnå dessa riktlinjer behöver en lyftare även uppfylla andra kriterier, som tex att vara en god ambassadör för sporten, för att tas ut till ett landslagsuppdrag. Uttagningsprocessen till landslag kommer att fortsätta att utvecklas under 2025.

Tävlingsåret 2024 inleddes starkt med en svensk vinnare av Sheffield, i Gustav Hedlund. Gustav, tillsammans med Alba Boström, gjorde resultat på VM 2024 som kvalificerade dem till Sheffield 2025.

2024 var även kvalår för World Games, som arrangeras under sommaren 2025. För förstas gången arrangeras World games både i klassisk och utrustad styrkelyft. Detta gör att IPF valt att minska storleken på grupperna på tävlingen. Detta leder till att kvalifikation till World Games är svårare än vanligt, ändå har Sverige en stor trupp att skicka.

I klassiskt styrkelyft har Gustav Hedlund, Emil Norling och Alba Boström kvalificerat sig, och Eddie Berglund reser. I utrustad styrkelyft har Alexander Eriksson, Matilda Vilmar, och Frida Wik kvalificerat sig, samt att Oliver Dahlkvist är reserv.

Tävlings- och serieverksamhet

Det nya tävlingssystemet har rullats ut i landet och bland annat används på alla SM-tävlingar. Till detta har nu den nya databasen kommit, vilket kommer att utveckla och minska administrationen för alla runt tävlingar.

1725 st Tävlingslicenser

Utbildning

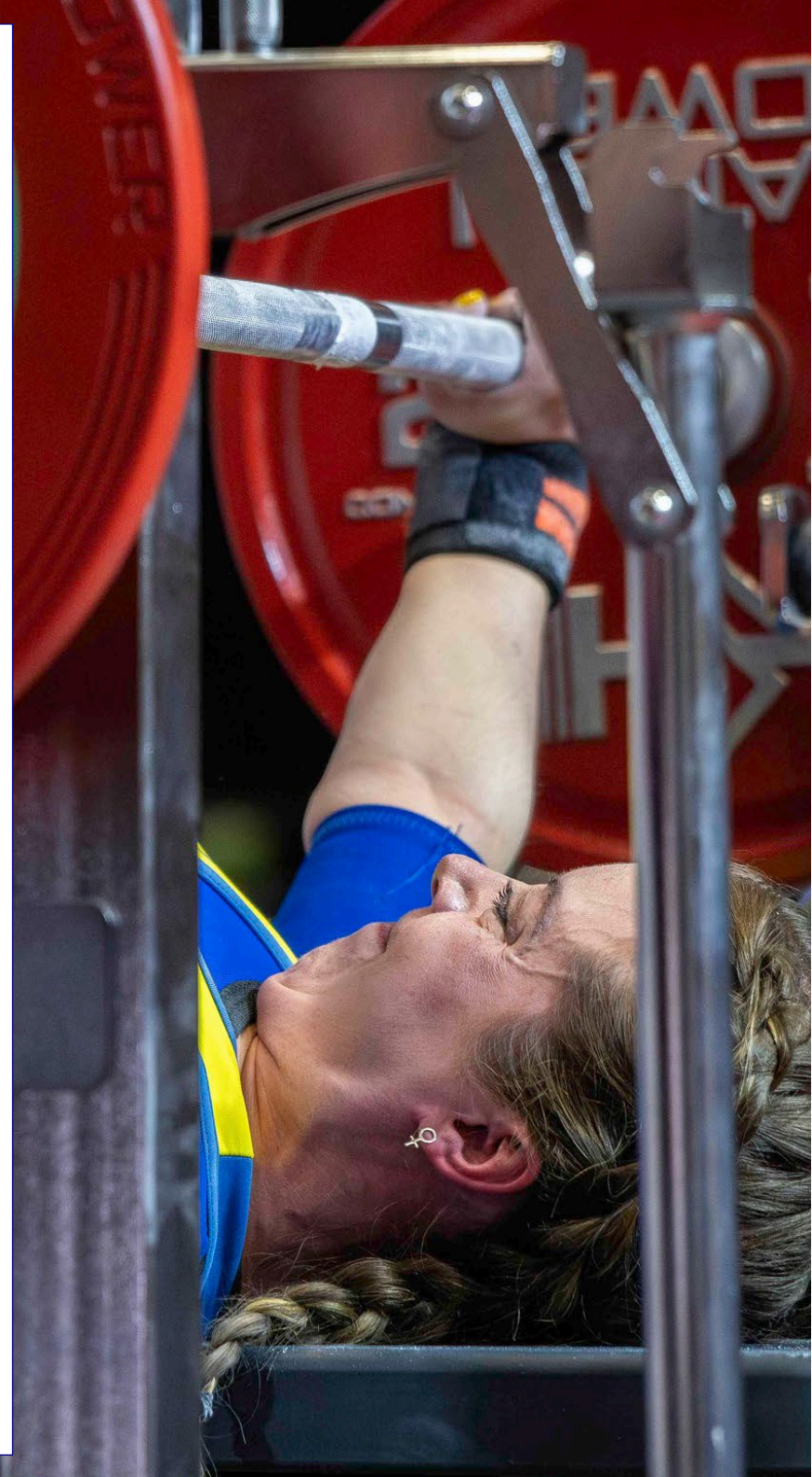
Under 2024 har Svenska Styrklyftförbundets utbildningsverksamhet tagit ytterligare kliv för att erbjuda mer utbildning. Detta har genomförts genom att bland annat erbjuda fler digitala utbildningar som:

- **Grundtränarutbildning A:** Introduktion till styrklyft och ledarskap
- **Trygga lyftare:** Information kring hur vi tillsammans skapar en trygg idrottsmiljö inom Svenska Styrklyftförbundet.
- **Styrklyft på skoltid:** Genomgång av Svenska Styrklyftförbundets skolsamverkan och hur styrklyft på skoltid kan gå till.
- **Inspelad föreläsning: Det är väl bara att skärpa sig! Eller? Med Mikael Ericsson** riktar sig till alla ledare som möter personer med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar inom styrklyft.
- **Sverige ska må bättre – en utbildning om barns och ungas hälsa:** Om barns och ungas hälsa kopplat till fysisk aktivitet, hälsosam mat och beteendeförändringar av GenerationPep
- **I CARE – Idrottsledarutbildning om ätstörningar:** Utbildningen är framtagen av Frisk & Fri - Riksföreningen mot ätstörningar, med stöd av PostkodLotteriets Idrottsstiftelse. Utbildningen baseras på material som är granskat av KÄTS - Kunskapscentrum för Ätstörningar.

Under 2024 inledde vi ett samarbete tillsammans med Frisk & Fri – Riksföreningen mot ätstörningar i syfte att kunskapshöja våra tränare, lyftare och medlemmar i att upptäcka, bemöta och förebygga ätstörningar. Detta samarbete möjliggör att samtliga medlemmar kan genomföra webbutbildningen I CARE – Idrottsledarutbildning om ätstörningar **kostnadsfritt** via Svenska Styrklyftförbundets utbildningsplattform IUP.

Utöver utbildningsinsatser via IUP har vi även tillsammans med Frisk & Fri – Riksföreningen mot ätstörningar genomfört en temavecka om styrklyft och ätstörningar via våra sociala medier. Veckan gick ut på att sprida information samt svara på medlemmars frågor. Som ett resultat av årets arbete lanserade vi även **Förebyggande åtgärder och handlingsplan för ätstörningar inom styrklyft** för att föreningar ska kunna utveckla sin förening! Samarbetet med Frisk & Fri – Riksföreningen mot ätstörningar fortsätter även under 2025.

Svenska Styrklyftförbundet har även arrangerat två tillfällen av Ungdom/Junior Tränarutbildning 1 och ett tillfälle av utbildarutbildning.





Barn och Ungdom

Under 2024 genomfördes *Liftingcamp* i Linköping, där vi tillsammans med ledare och ungdomar från hela Sverige spenderade fyra inspirerande dagar i samarbete med Svenska Tyngdlyftningsförbundet (STF). Deltagarna hade möjlighet att både träna, delta i olika aktiviteter och bygga relationer med andra ungdomar runt om lyftarsverige.

Under året har även flera SDF-läger genomförts riktade mot barn och ungdomar. SDF har haft möjlighet att ansöka om medel för att genomföra dessa läger, och syftet har varit att skapa mervärde för ungdomarna och öka deras engagemang i föreningarna.

Vi har också genomfört en gemensam satsning med STF för att skapa och implementera trygga lyftarmiljöer, ett arbete som nu är färdigt. Med *Trygg Styrkelyft* kan föreningar arbeta med att bygga och upprätthålla trygga miljöer för sina medlemmar, vilket är av stor betydelse för att säkerställa trygghet för barn och ungdomarna inom styrkelyft.

Skolsamverkan fortsätter att göra framsteg. För närvarande finns 33 skolkit för styrkelyft distribuerade över hela Sverige, och vi har nu fått möjlighet att disponera ytterligare 25 kit. Dessa skolkit har haft en hög nyttjandegrad, och vi ser en tydlig positiv utveckling av styrkelyft och styrketräning i skolmiljöer.

Inom ramen för våra projektstöd för barn och ungdomar har det genomförts flera satsningar för att engagera fler ungdomar i föreningsidrott. Många av dessa projekt har följt ett framgångsrikt koncept där föreningen har visat upp styrkelyft, genomfört öppet hus och sedan startat med ledarledda träningar.

Dessutom har det genomförts projekt i segregerade områden, där målet har varit att få fler barn och ungdomar i dessa områden intresserade av föreningsidrott.

Vuxenutbildning och 65+

Med vuxenidrott avses idrottsverksamhet som vuxna över 25 år deltar i för att utöva motion. Fokus inom detta område ligger inte på elit- eller elitförberedande verksamhet såsom landslagsverksamhet. Målet är att öka antalet vuxna motionärer som idrottar i förening och antalet föreningar som erbjuder verksamhet för målgruppen. Om dessa sedan väljer att tävla för sin förening är det en bonus men inte ett huvudmål.

Intresset för styrketräning som motionsform är fortsatt stor med en tydlig ökning av tjejer och kvinnor i alla åldrar som söker sig till våra föreningar och även deltar i tävlingsverksamhet.

Som SF har vi en utmaning i hur vi bäst stöttar föreningar med nödvändig och relevant kompetens för att både ta hand om sina befintliga medlemmar, växa i antal och bli starkare som organisation. Utöver introduktionsutbildning till styrkelyft och den lanserade Grundtränarutbildning A som erbjuds digitalt i förbundets utbildningsplattform har våra konsulenter löpande stöttat föreningar i deras utvecklingsarbete. Mervärdet av att vara medlem i våra föreningar istället för att träna på ett vanligt kommersiellt gym är ett av våra starkaste kort i rekrytering av nya medlemmar.

I arbetet med 65+ har vi under 2024 samarbetat med RF-SISU-distrikten och RFs utbildningsansvariga för att revidera en tidigare framtagna utbildning av Korpen för hur man leder idrottsverksamhet för 65+. Denna utbildning kommer erbjudas via RF-SISU med start 2025 och är en basutbildning som erbjuds både fysiskt och digitalt.

Förbundet har under 2024 haft möjlighet att dela ut projektstöd till de föreningar som önskar starta upp alt. utveckla redan befintlig verksamhet för 65+. Idrottsutvecklaren har regelbundet erbjudit digitala drop-in tider för att serva med, att formulera och avgränsa projektidéer, stöd med ansökan eller återrapporter. Flera föreningar har nyttjat projektmedel, bland annat ett par goda exempel:

Sundsvalls Atletklubb som hade ett projekt under hösten där medlemmar i 65+ ålder tog på sig ledarrollen och introducerade styrketräning för en grupp i samma ålder med Parkinsons sjukdom. Gruppen kom från boxningsklubben i lokalen bredvid och de kommer nu fortsätta träna på Atletklubben som komplement till boxningen.

Borås AK som fick befintliga medlemmar i träningsgrupp att bjuda med sig vänner till Atletklubben där de tränade och fikade tillsammans samt deltog i korta föreläsningar om kost och träningsrelaterade ämnen. En satsning som resulterade i flera nya medlemmar till föreningen.

Medel finns kvar att söka under 2025.





Parautskottet

VÅR MÅLBILD FÖR 2024

Under 2024 fortsatte Parautskottet arbetet med att göra styrkelyft tillgänglig för alla, överallt. Styrkelyft ska vara en inkluderande idrott för personer med funktionsnedsättning oavsett förutsättningar och ambitionsnivå.

I verksamhetsplanen för 2024 valde vi att fokusera på:

- Vidareutveckla verksamheten genom att flera föreningar kan erbjuda paraverksamhet så att barn, unga, vuxna och äldre med funktionsnedsättning får möjlighet lokalt att idrotta i förening hela livet.
- Fortsätta utveckla egna idrottspecifika utbildningar som säkerställer kompetens i förening så att parautövare oavsett förutsättningar och ambitionsnivå kan utvecklas och må bra i vår idrott hela livet.
- Starka samarbetet internationellt med grannländer och internationella förbund.
- Vara en naturlig samarbetspartner till andra nationer och andra paraidrotter/SF både inom utbildning, tävling och lägerverksamhet.
- Kontinuerligt förbättra den nationella kompetensen & förmågan bland föreningar och distrikt att arrangera tävlingar i parabänkpress och Styrkelyft IFN
- Fortsätta utbilda tränare, ledare och lyftare inom paraverksamheten som lever och lär enligt Svenska Styrkelyftförbundets värdegrund.
- Ta ut lyftare och ledare internationellt för tävlande och möten inom parabänkpress och styrkelyft IFN.

PLANERADE & GENOMFÖRDA AKTIVTETER UNDER 2024

Under verksamhetsåret planerade vi att arbeta med följande områden och aktiviteter för att nå den uppsatta målbilden för ökad tillgänglighet och inkludering av paraidrott i våra föreningar:

1. Att tillsammans med föreningar arrangera minst fyra tävlingar i parabänkpress där två tävlingar ska vara i samarbete med förening/ort som ej arrangerat tävling i parabänkpress tidigare.
2. Vidareutveckla och digitalisera idrottspecifikt utbildningsmaterial samt arrangera fysiska och digitala utbildningar för lyftare och ledare.
3. Fortsätta producera anpassad utrustning och stödja med uppstart, prova-på verksamhet, material och vidareutveckling av befintlig verksamhet i förening.
4. Samarbeta med andra paraidrotter/SF på olika nivåer och bland annat erbjuda utbildning kring generell styrketräning för parautövare.
5. Deltaga på internationella tävlingar och konferenser med paralyftare och ledare både inom Parabänkpress och Styrkelyft IFN.
6. Skapa arbetsgrupp tillsammans med norska förbundet för att se över möjligheter att göra egen klassificering och på sikt skapa nya tävlingsmöjligheter för lyftare som ej faller under befintliga klassificering inom dagens paraidrott.

Av planerade aktiviteter har vi genomfört aktivitet 1-3, 4 och 6. Vi har arrangerat tävlingar, arbetat löpande med utbildningsmaterial under året, arrangerat digitala föreläsningar för lyftare och ledare samt utbildat våra lyftare vid fysiska träffar. Flera föreningar har fått paramodul till sig, vi har varit ett stöd i uppstart/utveckling av verksamhet och haft prova-på tillfällen tillsammans med bland annat RF-SISU. Vi har löpande samarbete, dialog och utbyte med andra SF och Parasportförbundet genom RFs satsning på Kompetenslyftet. Vi har haft dialog med Norge kring klassificering och även med Svenska Tyngdlyftningsförbundet. Vi är öppna för att fortsätta arbetet men avvaktar tills övriga är redo. Aktivitet 5 har vi ej genomfört, se utvärdering nedan.

Utöver de planerade aktiviteterna har vi även:

- Under vårterminen 2024 genomfört praktisk och teoretisk omtenta för de högskolestudenter som inte fullföljde utbildningen året innan.
- Genomfört ett projekt tillsammans med Sundsvalls AK, Sundsvalls Kommun och Friskis & Svettis Sundsvall. 8 veckor med lätt teoretisk utbildning och träning tillsammans med brukare från kommunens LSS-verksamhet. Ett mycket lyckad projekt som avslutades med att 3 st vågade ställa upp på föreningens prova-på tävling i styrkelyft som var öppen för alla medlemmar utan licens.

UTVÄRDERING KRING HURUVIDA VI NÅTT VÅR MÅLBILD

För att utvärdera huruvida vi har uppnått vår målbild för 2024 gällande att göra styrkelyft tillgänglig för alla, överallt mäter vi följande parametrar:

Kriterier	Utfall	Kommentar
<i>Vi har nya föreningar som erbjuder paraverksamhet.</i>	<i>Ja, totalt 5 nya föreningar har anpassad utrustning i sina lokaler.</i>	
<i>Vi ska i 2024 ha klart en tydlig tränarstege för paraverksamheten.</i>	<i>Vi har fått skjuta på deadline för en ny tränarstege men arbete med utbildningsmaterial och utvecklingsmodell för paralyftare har löpt på under hela året.</i>	<i>Vi har provat ut materialet, provat ut och tagit fram testbatteri och genomfört dessa på lyftare under två tillfällen.</i>





Kriterier	Utfall	Kommentar
<i>Vi har genomfört 2-4 idrottspecifika utbildningsinsatser under 2024.</i>	<i>Ja, vi har genomfört idrottspecifika utbildningsinsatser av befintliga ledare och lyftare vid 2 tillfällen.</i>	
<i>Vi har genomfört 2 pilotutbildningar kring styrketräning för andra paraidrotter.</i>	<i>Vi har ej genomfört specifika pilotutbildningar, men vi har haft med parautövare och ledare från andra paraidrotter vid läger/utbildning och fått utbyte samt feedback på utbildningsmaterial på detta vis.</i>	<i>Vi har genomfört 2 pilotutbildningar kring styrketräning för andra paraidrotter.</i>
<i>Vi har genomfört insatser tillsammans/bjudit in andra internationella förbund till genomförda aktiviteter.</i>	<i>Vi har bjudit in lyftare och ledare från Norge till egna tävlingar men tyvärr har det inte gått att få de hit vid aktuella tidpunkt. Vi har under hösten haft dialog med Finland kring både tävling och läger inför framtiden.</i>	<i>Vi kommer ha löpande dialog och samarbeta med Finland under 2025. Vi kommer se över möjligheten att ha gemensamma utbildningar och såklart även kolla på gemensamma tävlingar och läger.</i>
<i>Vi har nationellt arrangerat minimum fyra (4) tävlingar i parabänkpress tillsammans med lokala föreningar/distrikt.</i>	<i>Vi har haft tävlingar i parabänkpress i Malmö (Malmö Open), Luleå (SM-veckan), Eskilstuna och Sandviken under året. Malmö och Luleå var första gång vi besökte med våra paralyftare.</i>	
<i>Vi har under 2024 deltagit internationellt med lyftare och ledare internationellt i tävling och konferens. 1 tävling för Parabänkpress och 2 tävlingar för Styrkelyft IFN.</i>	<i>Nej, vi valde att inte åka ut internationellt med lyftare av både ekonomiska och sportliga skäl.</i>	<i>Kostnader att åka ut för tävlingar i parabänkpress är ohöört stora då dessa tävlingar ofta ligger långt bort, exempelvis Dubai, Sydamerika etc. När det gäller IFN har det varit stor otydlighet från IPFs in i det sista och vi har valt att avstå för att satsa nationellt.</i>

Parautskottet har under 2024 bestått av:

Anett Langva, anställd SSF

Peter Karlsson, ledamot, Broddetorps GOIF

Ulf Eriksson, landslagsansvarig para, Westbo AK

Amit Selberg, ordförande, Sundsvalls AK

Pernilla Röhr, ledamot, Vedums AIS

Patrik Björk, ledamot, Borås AK

Tekniska utskottet

Tekniska utskottet (TU) har som huvuduppgift att ansvara och se till att Sverige har en väl fungerande och utbildad domarkår inom styrkelyft och bänkpress. I detta ingår att tillgodose utbildningsmöjligheter och uppföljning av aktiva domare och därmed skapa möjlighet att anordna tävlingar i hela landet med välutbildade och väl renommerade domare. TU jobbar även med att upprätthålla internationella kontakter med de internationella förbunden och delta i arbetet med regelfrågor och utveckling av sporten.

Medlemmar i utskottet skall bestå av internationella domare (Cat 1) och till antalet fem som väljs på en fyraårsperiod. Omval för nuvarande medlemmar blir därmed år 2028 och då inom gruppen av internationella domare. Ordförande är Patrik Björk och de övriga ledamöterna är Anett Langva, Peter Karlsson, Patrik Thur samt Ola Arvidsson.

I slutet av år 2024 bestod den svenska domarkåren av 14 IT-domare, 23 Förbundsdomare och 142 Distriktsdomare totalt 179 domare totalt. Målsättningen är att varje distrikt ska ha tillräckligt med domare för att kunna administrera tävlingar. Vi samarbetar med distriktens domaransvariga för att hålla utbildningar för nya domare men även att vi har en god tillsättning av Förbundsdomare för SM-arrangemang. Under 2024 examinerades tre nya IT-domare, därmed är kvoten fylld då vi begränsat antalet för att årligen kunna skicka ut alla på ett internationellt uppdrag.

Under året har fokus lagts på att standardisera och digitalisera utbildningar och fortbildningar så vi dels håller en hög klass på undervisningen dels för att utbildningar ska genomföras på likvärdigt sätt oavsett utbildare och vara lättillgängligt. Ett nytt domarsystem har införskaffats och har under året använt både på SM-tävlingar och lokalt av en del föreningar och distrikt. Målet är att detta system skall finnas tillgängligt för alla som arrangerar en tävling.

Patrik Björk / Ordförande Tekniska utskottet



Antidopingutskottet

VÅR MÅLBILD FÖR 2024

Vi ska vara bollplank för föreningar i Svenska Styrkelyftförbundet gällande frågor som rör antidoping, samt synas på tävlingar. Under 2024 var våra valda fokusområden följande:

- Säkerställa att vi har en välfungerande och uppskattad lösning för antidopingfrågor, där föreningar känner att de kan ställa frågor till utskottet och få välgrundade svar.
- Sträva mot att inga dopingförseelser uppstår
- Vara synliga på samtliga SM-, LDM- och DM-tävlingar

PLANERADE & GENOMFÖRDA AKTIVITETER UNDER 2024

1. Vara synliga på alla SM-, LD- och DM-tävlingar
2. Vara tydliga med tävlingsarrangörer att skicka in blanketten "Tävlingsinfo för dopingkontroll" som ska skickas både till utskottet samt Antidoping Sverige (ADSE)
3. Vara bollplank för föreningar och lyftare angående antidopingfrågor

Av dessa planerade aktiviteter har vi genomfört aktivitet 1, 2 och 3. Vi har varit på tävlingar för att synas, påmint arrangörer att skicka in blankett och svarat på frågor från föreningar och lyftare.

UTVÄRDERING KRING HURUVIDA VI NÅTT VÅR MÅLBILD

Kriterier	Utfall	Kommentar
Representera utskottet på alla SM-tävlingar	5 av 6 tävlingar	
Vara tydligare med tävlingsarrangörer gällande blankett	Samma nivå som innan	Blev bättre mot slutet av året
Sträva mot att inga dopingfall sker	3 fall av doping	

Slutord

Sammanfattningsvis har målen för 2024 delvis uppnåtts. Vi har varit synliga på tävlingar och påmint tävlingsarrangören om dopingblanketten. Tråkigt med dopingfall, nollvision inför nästa år.

Utskottet består av: Michael Törnberg SSSF, Patrik Westerlund SÖSF, Georg Schwartz VGSF, John Råd Juvas ÖSSF, Linnea Wallander VSSF, Yngve Gustafsson SNSF, Frida Pettersson MNSF, Emelie Olin ch Per-Thomas Steggo NNSF



Redaktionsutskottet

Redaktionsutskottets huvudsakliga arbete består i att bevaka mästerskap, resultatrapportera, kommunicera med våra medlemmar, skriva texter, göra intervjuer, sprida och dela information från förbundsstyrelsen, kansliet, våra utskott och vårt internationella förbund.

Syftet med utskottet är att skapa ett engagerande mervärde i våra sociala medier för alla som är intresserade av styrkelyft. Under 2024 var våra valda fokusområden följande:

- Att **bevaka** nationella tävlingar på plats och i nära samarbete med distrikt/förening. Att redovisa resultat och i möjligaste mån presentera de internationellt tävlande.
- Bidra till **ökad kännedom** om styrkelyft genom att rapportera om idrottsliga prestationer.
- **Sprida information** om det som skrivs om vår sport i traditionell media.
- Att **skapa mervärde** genom att visa upp allt som sker hos våra föreningar och i våra distrikt men även genom att göra intervjuer med för vår värld relevanta personer.
- Att **utbilda** medlemmar och publik vad styrkelyft är, vad vi gör, hur det fungerar, hur distrikten arbetar och vad man bör tänka på som lyftare.
- Att **förmedla central information** från våra utskott, SSF, IPF/EPF/NPF och RF..
- **Utveckla dialogen** med SDF och IF så att de blir en naturlig del i våra publiceringar.
- Tillsammans med kansliet och anställda ta fram en **gemensam strategi** för arbete med hemsida och Sociala medier

PLANERADE & GENOMFÖRDA AKTIVTETER UNDER 2024

Vi har gjort följande för att nå den uppsatta målbilden om att "bevaka mästerskap":

1. Vi har bevakat den absoluta majoriteten av internationella mästerskap via Instagram, själva eller med hjälp av lyftare/coacher/förening på plats.
2. Vi har bevakat större delen av de svenska mästerskapen via Instagram, på plats eller med hjälp av lyftare/coacher/förening på plats.
3. Vi har presenterat lyftare inför mästerskap
4. Vi har redovisat och sammanställt resultat under och efter mästerskap.

Vi har gjort följande för att nå den uppsatta målbilden för "ökad kännedom":

1. Kontinuerlig publicering och rapportering för att uppmärksamma och synliggöra våra befintliga medlemmar, lyftare, anställda och ideellt engagerade för att sprida kännedom om vår sport bortom befintliga medlemmar.





Vi har gjort följande för att nå *den uppsatta målbilden om att sprida information från traditionell media:*

1. Vi har delat artiklar och länkar till artiklar som handlar om styrkelyft.

Vi har gjort följande för att nå *den uppsatta målbilden om att "Skapa mervärde":*

1. Närvarat på Lifting Camp i Halmstad
2. Gjort flertalet och olika typer av intervjuer.
3. Kontinuerligt delat förenings- och individers innehåll.
4. Inför mästerskap presenterat lyftare.

Vi har gjort följande för att nå *den uppsatta målbilden om att "utbilda":*

1. Genomfört intervjuer med kunskapsfokus med för vår sport adekvata personer.
2. Länkat och berättat om regler, tävlingsregler och stöd för bidrag och eventuella förändringar.
3. Informerat om vårt nya tävlingssystem
4. Berättat och informerat om vårt Antidopingarbete.
5. Genomfört ett samarbete med organisationen "Frisk och Fri"
6. Publicerat information om "Trygg styrkelyft"
7. Varit närvarande under Almedalsveckan på Gotland.

Vi gjort följande för att nå *den uppsatta målbilden om att "förmedla information":*

1. Påmint om deadlines gällande anmälan till tävlingar
2. Presenterat vår nya Generalsekreterare.
3. Synliggjort förbundsinformation på sociala medier.
4. Puffat för interna och externa utbildningar

Vi gjort följande för att nå *den uppsatta målbilden om att "Utveckla dialogen med distrikten och förening":*

1. Här har vi tyvärr inte gått helt i mål även fast vi såklart har en kontinuerlig dialog med föreningar och distrikt.

Vi gjort följande för att nå *den uppsatta målbilden om "En gemensam strategi för arbete med hemsida och Sociala medier":*

1. Vi har tillsammans med Lisa på kansliet arbetat fram olika typer av policydokument och uppdaterat de befintliga.

UTÖVER DESSA AKTIVITETER HAR VI ÄVEN:

1. Etablerat Teams som den huvudsakliga digitala plattformen.
2. Skapat en grafisk profil
3. Utökat samarbetet med kansliet för synkronisering av publiceringar.
4. Tyvärr har vi inte setts fysiskt i år men haft kontinuerliga månadsmöten.

MÄTBARA KPIer:

- Redaktionsutskottets ledamöter har under 2024 skapat över 1400 (Under 2023 var det 1600) publiceringar på Instagram.
- Vi har ökat vårt följantal på Instagram från 7381 till 7929 (+ 548) (11 januari) (8136 den 2 mars)
- Vi har ökat vårt följantal på Facebook från 4007 till 6182 (+2175)
- På Instagram har vi under 2024 nått ut till nästan 5,6 miljoner unika konton en ökning med över 12 600 procent.
- Vi har på Instagram haft 8 275 048 visningar och nästan 110 000 interaktioner.
- På Facebook är räckvidden 3,8 miljoner och vi har haft 2,8 miljoner visningar om man bortser vår mest visade video som visats runt 5 miljoner gånger, bara på Facebook.
- Det är extrema siffror men vi har också över 300 000 visningar på två andra publiceringar och ett av rekorden under SM-veckan i Luleå har setts av nästan 98 000 personer och i mars 2025 har vårt konto nästan 470 000 visningar.

SLUTORD:

Vi har med råge genomfört det vi skrev i vår verksamhetsplan för 2024.

Tittar vi på räckvidd, exponering och antalet följare så har det varit ett extremt och helt unikt år. Vi har siffror som andra föreningar eller organisationer i vår storlek inte ens vågar drömma om. Bara som en jämförelse så har Riksidrottsförbundet ca 6600 följare på Instagram och SM-veckan 7800.

Det gångna året har varit intensivt, fyllt av många mästerskap och stora händelser inom vår sport. Som ideellt arbetande utskott är det en utmaning att bevaka alla våra mästerskap, särskilt eftersom resultat och tävlingar snabbt blir inaktuella.

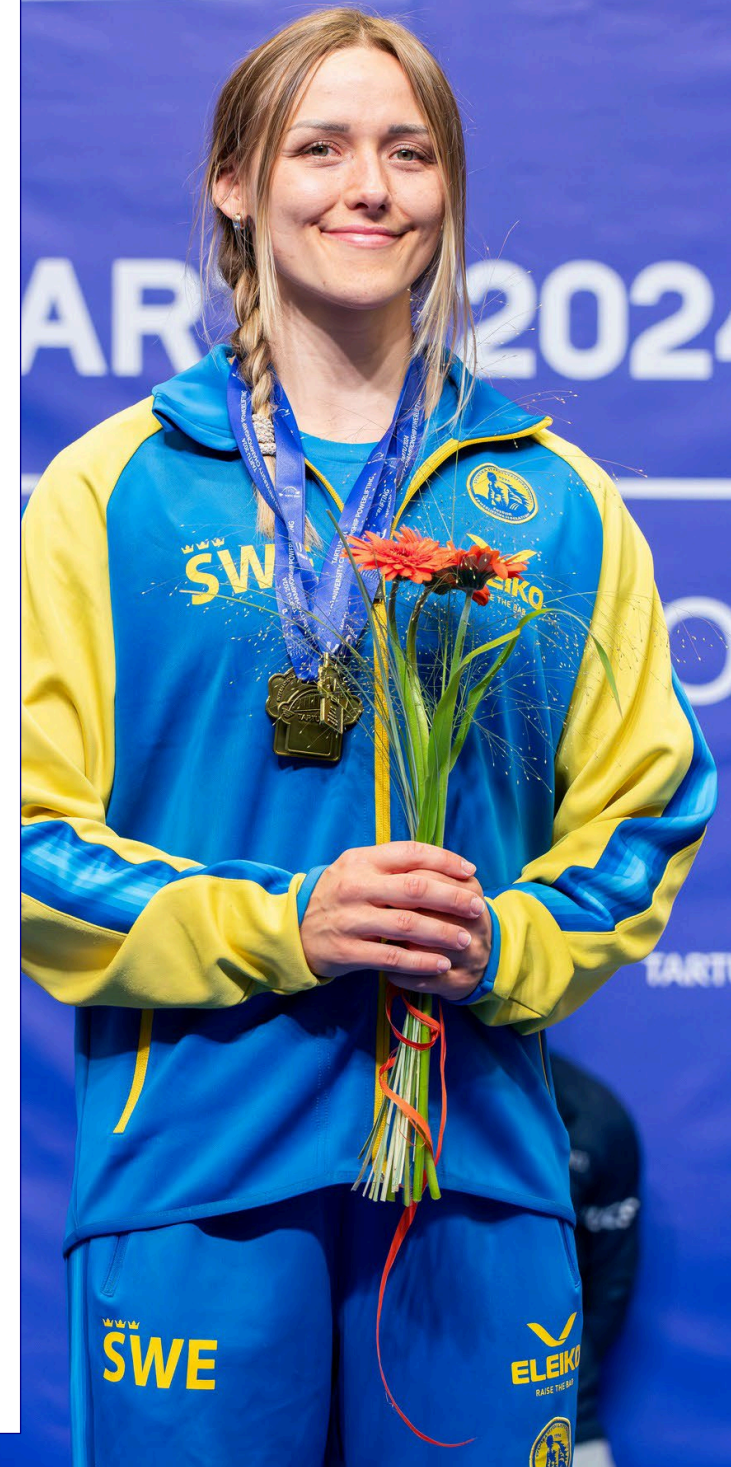
Vi strävar alltid efter att vara närvarande när och var det än händer i världen.

Under 2024 har redaktionsutskottets ledamöter gjort enastående insatser på så många plan och arbetat under årets alla 365 dagar, vilket det imponerande antalet publiceringar tydligt visar.

Redaktionsutskottet har under året bestått av följande personer:

Niklas Ek Sammanställande, Elsa Sörman Pulsson, Daniel Pan Arenaz, Lisse-Lotte Bylund, Matilda Hjälle, Ayda Kayedpours, Richard Kårström, Jenny Wahlberg

Lämnat sitt uppdrag har: Anna-Lena Bellqvist





VÅR MÅLBILD FÖR 2024

Vårt uppdrag har varit:

- Att utse arrangör av de SM-tävlingar som ligger utanför SM-veckan
- Att se över och vid behov korrigera kvalgränser till SM-tävlingar
- Att kontrollera att anmälda lyftare till SM-tävlingar uppnått kvalgräns
- Att se över och vid behov korrigera tävlingsbestämmelserna
- Att ge dispenser vid eventuella tävlingar utanför kalendern som uppfyller SSF:s krav
- Att svara på frågor som riktats till utskottet

PLANERADE & GENOMFÖRDA AKTIVTETER UNDER 2024

Under verksamhetsåret har vi utsett 5 arrangörsföreningar som SM-arrangörer enligt följande:

- SM i KL BP U/J/S/V och utr BP alla åldrar: Sundbybergs TK
- SM i KL SL U/J: Nässjö AMK
- SM i UTR SL alla åldrar: Vedum AIS
- SM i KL SL veteran: Huddinge SK
- Lag-SM: Falkenberg KSK

Vi har gjort justeringar i tävlingsbestämmelserna för att harmonisera med tävlingsreglernas ändringar samt sett över kval på ranking.

Vi har granskat samtliga anmälningar till respektive SM och vid behov meddelat strykningar.

Vi har svarat på otaliga mail med frågor och varit bollplank åt kansli, förbundschef och styrelse, samt lämnat några dispenser för tävlande utanför kalendern.

Vi har också sett över kvalgränser för alla åldrar och säkerställt att det finns en uppsatt kvalgräns i alla kategorier.

UTVÄRDERING KRING HURUVIDA VI NÅTT VÅR MÅLBILD

Vi har utfört de uppdrag som förväntats 2024.

SLUTORD

Vi har haft ett intensivt år med hög arbetsbelastning inför varje SM-tävling och många möten. Vårt utskott har fungerat bra och haft ett mycket bra samarbete.

Tävlingsutskottet 2024 har bestått av:

Jonas Télegin, Nora AK, Pernilla Röhr, Vedum AIS,

Thomas Wulffeld, Sundsvalls AK, Cecilia Cederblad, Sundbybergs TK

Veteranutskottet

Genomförda aktiviteter

- Aktiviteter som har genomförts är att delta med officiella SSF coacher på samtliga veteran EM och VM i både utrustad och klassisk styrkelyft och bänkprens.
 1. EM i styrkelyft utrustad – Hamm, Luxemburg
 2. EM i styrkelyft klassisk – Malaga, Spanien
 3. VM i styrkelyft utrustad – Sun city Sydafrika
 4. VM i styrkelyft klassisk – Sun city Sydafrika
 5. EM i bänkprens utrustad – Istanbul, Turkiet
 6. EM i bänkprens klassisk – Istanbul, Turkiet
 7. VM i bänkprens utrustad – Austin, Texas USA
 8. VM i bänkprens klassisk – Austin, Texas USA
- Inget träningsläger arrangerades utifrån SSF ekonomiska riktlinjer att kostnaderna skall hållas nere.

Utvärdering av utfall av verksamhetsplanen

- Utskottet har skickat coacher till samtliga uppdrag vilket är 100 % enligt plan. Vissa tävlingar har det visat sig att 2 stycken coacher har varit i underkant få för att säkerställa en god matchning, EM klassiska styrkelyft.
- Inget träningsläger arrangerades:
 1. Förändringar för SSF övergripande ekonomiska situation

VÅR MÅLBILD FÖR 2024

Målbilden 2024 var att tillhandahålla minst ett kvalitativt läger och att samtliga veterandeltagare på internationellt uppdrag som har valt att ha SSF utsedda coach upplever att de har fått en professionell coaching på sin tävlingsdag.





PLANERADE & GENOMFÖRDA AKTIVITETER UNDER 2024

Planerade aktiviteter:

1. Tillhandahålla och utföra professionell coaching till de lyftare som har valt SSF utsedda coacher.
2. Ökat samarbete med resterande bänkprenslandslag i syfte till att hjälpa varandra på plats med coachningen.

Genomförda aktiviteter:

1. Tillhandahöll professionell coaching till de lyftare som hade valt att ha SSF utsedda coacher på sin tävlingsdag.
2. Ett ökat samarbete mellan landslagens coacher som medförde att vi kunde spara in på coachomkostnader.

UTVÄRDERING KRING HURUVIDA VI NÅTT VÅR MÅLBILD

Kriterier	Utfall	Kommentar
Tillhandahålla och utföra professionell coaching till de lyftare som har valt SSF utsedda coacher.	<i>8 av 8 skickade utskottet coacher</i>	En av tävlingarna visade det sig att 2 coacher var för få.
Tillhandahålla och utföra minst 1 läger.	<i>0 av 1 läger hölls</i>	Planen var att hålla minst ett läger, pga ekonomi valdes läger bort detta år.

Slutord

Att bedriva verksamheten 2024 har gått bra, dock är en av stora anledningarna till att coachningen flyter på är att vissa deltagare har med sig privata coacher. Utan dessa privata coacher hade det varit mycket svårt/betydligt sämre kvalitet på coachningen då antal lyftare är för många för SSF utsedda coacher. Vi ser en stor utmaning i denna fråga när IPF och EPF kommer troligen ändra förutsättningarna, alla coacher skall vara utbildade. Dock vet ni ej i vilken utsträckning kravet ligger på. I och med denna förändring kommer det bli svårt att upprätthålla en god kvalitet på coachningen.

Amit Selberg
Ordförande för Veteranutskottet

Elitutskottet

Elitutskottet har under året bestått av landslagsansvariga och en representant från styrelsen.

Thomas Wulffeld – ungdom och junior klassisk styrkelyft och bänkpress

Mikael Rundqvist – ungdom och junior utrustad styrkelyft

Olof Wiklund – utrustad styrkelyft senior

Karolina Arvidsson – klassisk styrkelyft senior

Peppe Nilsson – utrustad bänkpress senior och junior

Amit Selberg – veteranlandslaget

Ulf Eriksson – parasport

Matilda Vilmar/Jimmy Karlsson – klassisk bänkpress senior och junior. Matilda var ansvarig ca halva året, och Jimmy kom in i slutet av 2024.

Josephine Hirvonen Verngren har varit länken mellan utskottet och styrelsen.

Under året har utskottet jobbat med att få en struktur på sitt arbete och har haft en konferens på Bosön samt tre till protokollförda möten. Frågorna som har dominerat har rört hur vi kan ta fram transparenta och konkreta kriterier för att ta sig in i ett landslag. Under året togs det fram både mjuka kriterier, vad vi förväntar oss av en landslagslyftare ifråga om exempelvis sportsmannaskap samt hårda i form av kilogränser per kategori, viktklass och tävling.

Vi öppnade upp för möjligheten för kvalificerade lyftare att själva finansiera sitt deltagande på internationella mästerskap. Utskottet har också tittat på sina egna processer för uttagningar och tagit fram rutiner för att säkerställa rimliga och rättvisa uttagningar och undvika jäv.

Sveriges landslag lade under 2024 beslag på totalt 125 st individuella internationella mästerskapsmedaljer. Några världs- & europarekord blev det också.

Truppen till 2024 års NM för ungdom/junior bestod av 17 lyftare i klassisk styrkelyft/bänkpress och 4 i utrustad styrkelyft/bänkpress. 12 ungdomar och 9 juniorer där de flesta var debutanter i landslaget. Vi ligger alltid i topp med medaljer och topplaceringar när det gäller nordiska mästerskapet och så även detta mästerskap med många bra prestationer och personliga rekord. Den utrustade ungdoms- och juniorlyftningen kämpar lite med vikande underlag men har ändå representerats både på EM och VM med två guld genom Axel Isberg som främsta resultat.





Vid VM i Klassisk styrkelyft i Litauen vann Gustav Hedlund guld i -93kgs klassen. Emil Norling -105kg tog brons vid VM och vid EM i Kroatien vann han sitt 5e raka EM guld . På EM i -74kg blev det dubbelt svenskt genom Eddie Berglund silver och Alexander Eriksson brons. EM- silver och brons blev det även genom Agnes Rudin 2a i klass -76kg och Matilda Hjälle 3a i +84kg. På juniorsidan krossade Alba Boström allt motstånd vid J-VM på Malta, Alba blev även bästa lyftare totalt på poäng och noterade även ett par världsrekord. Emelie Olin tog silver i en mycket jämn -57kgs klass. EM silver blev det också till Emelie. Vid Ungdoms EM bärgade Josephine Norén Wallner efter fin lyftning tämligen ohotat hem guld i +84kg.

I Utrustad styrkelyft på Island grejade Alexander Eriksson ett guld i -66kgs klassen. Silver till Matilda Vilmar -69kg och brons till Frida Wik -76kg. Frida tog även silver vid EM där Sandrine Quignaudon i -52kg vann bronset. Den urstarke junioren Axel Isberg i +120kg vann såväl J-VM som J-EM. Om ett par år har vi förhoppningsvis åter äntligen en svensk världslyftare på seniorsidan i supertungvikten. Brons till Oscar Dahlkvist på J-EM i -83kg.

Vid VM i Bänkprens i Texas, USA visade vi vilka som har världens bästa klassiska damlag bl.a. genom guld till Emelie Åslund -47kg, Annika Zelander -84kg och Matilda Hjälle +84kg. Matilda blev för andra året i rad VMs bästa dam på poäng. Tre juniorvärldsmästare fick vi också i klassisk bänkprens genom suveränerna Emil Lundgren -74kg, Jonathan Henningsson -93kg (nu J-världsrekord i tre klasser) och Hilma Westerberg -63kg, de bägge sistnämnda blev bästa lyftare i resp. kategori. Följande kan titulera sig Europamästare, Klassisk: Emelie Åslund -47kg, Vilma Olsson -76kg, Eddie Berglund -66kg, Josef Eriksson -93kg samt J-EM guld till Emelie Olin -57kg, Emil Lundgren -83kg, Jonathan Henningsson -105kg. Utrustat: Oliver Dahlkvist -105kg och Rasmus Mirblom +120kg. Emelie Olin -57kg kan titulera sig Junioreuropamästare. Därutöver blev det ett flertal EM- och VM medaljer i både Klassisk och Utrustad bänkprens.

Sverige har deltagit med framgång vid flertalet veteranmästerskap, Student VM och Västeuropeiska mästerskapet.

Under året har följande kvalificerat sig till World Games 2025

Klassisk Styrkelyft: Alba Boström, Gustav Hedlund, Emil Norling, Reserv-Eddie Berglund.

Utrustad Styrkelyft: Matilda Vilmar, Frida Wik, Alexander Eriksson, Reserv-Oliver Dahlkvist.

Under året har det också hållits läger och träningsträffar i syfte att landslagen, som kan vara vitt utspridda, ska få träffas, och att de coacher som ska åka med på tävlingen lär känna lyftarna och deras behov. Tack till föreningarna som välkomnade gängen att få använda lokalerna.

Internationella Totalmedaljer

KLASSISK STYRKELYFT

VM Klassisk Styrkelyft Senior

Guld – Gustav Hedlund

Brons – Emil Norling

EM Klassisk Styrkelyft Senior

Guld – Emil Norling

Silver – Eddie Berglund, Agnes Rudin

Brons – Alexander Eriksson, Matilda Hjälle

VM Klassisk Styrkelyft Junior

Guld – Alba Boström

Silver – Emelie Olin

EM Klassisk Styrkelyft Junior

Guld – Agnes Rudin

Brons – Ida-Therese Lindeberg

EM Klassisk Styrkelyft Ungdom

Guld - Josephine Wallner Norén

WEC (Västeur. Mästersk.) Senior

Guld – Ellen B. Åkesson, Sofia Kollenhag

Silver – Jonas Wallqvist

FISU WUC (Student VM) Senior

Guld - Ellen B. Åkesson, Stina Lindkvist

Silver – Elias Kenneryd

VM Klassisk Styrkelyft Veteran 3

Guld - Katarina Beremark

Brons – Ann Jordebo

EM Klassisk Styrkelyft Veteran 1

Guld - Frida Wittberg

Brons – Olof Arvidsson

EM Klassisk Styrkelyft Veteran 2

Guld – Mia, Öhrnell, Lawrence Hackley

Brons - Malin Wahlberg

EM Klassisk Styrkelyft Veteran 3

Guld - Marianne Thynelius,

Katarina Beremark

Silver – Carina Jönsson, Ann Jordebo,

Niklas Yngvesson, Magnus Apell

Brons – Jannika Ingersdotter, Monika

Norberg, Reino Puska, Voitto Riihimäki

EM Klassisk Styrkelyft Veteran 4

Guld – Anders Källberg

Silver - Britten Fernström

UTRUSTAD STYRKELYFT

VM Utrustad Styrkelyft Senior

Guld – Alexander Eriksson

Silver – Matilda Vilmar

Brons – Frida Wik

EM Utrustad Styrkelyft Senior

Silver – Frida Wik

Brons – Sandrine Quignaudon

VM Utrustad Styrkelyft Junior

Guld – Axel Isberg

EM Utrustad Styrkelyft Junior

Guld – Axel Isberg

Brons – Oscar Dahlkvist

VM Utrustad Styrkelyft Veteran 2

Guld – Annelie Izindre, Ulrika Johansson

VM Utrustad Styrkelyft Veteran 3

Guld – Helen Birath-Lilja

Silver – Lars Högländer

EM Utrustad Styrkelyft Veteran 3

Guld – Lars Högländer, Annelie Izindre, Ulrika Johansson

Brons – Tomas Berg,

KLASSISK BÄNKPRESS

VM Klassisk Bänkpress Senior

Guld – Emelie Åslund, Annika Zelander, Matilda Hjälle

Silver – Josef Eriksson, Elsa Marin Karlsson

EM Klassisk Bänkpress Senior

Guld – Eddie Berglund, Josef Eriksson, Emelie Åslund, Vilma Olsson

Silver – Micaela Ödling, Matilda Hjälle

VM Klassisk Bänkpress Junior

Guld - Emil Lundgren, Jonathan Henningsson, Hilma Westerberg

Brons – Axel Samuelsson

EM Klassisk Bänkpress Junior

Guld - Emil Lundgren, Jonathan Henningsson, Emelie Olin

Silver – Axel Samuelsson

EM Klassisk Bänkpress Veteran 1

Brons – Petra Höglund

EM Klassisk Bänkpress Veteran 2

Guld – Kenneth Ekborg, Caroline Svarven

Brons – Martin Haglöf, Carina Solhag

EM Klassisk Bänkpress Veteran 3

Guld – Åsa Halvarsson

Silver – Tomas Ring, Susanne Bäckström

- **Sverige tog 23 medaljer i Styrkelyft & Bänkpress vid Ungdoms- & Junior NM i Danmark.**
- **Vid inbjudningstävlingen SBD Sheffield som avgörs på poäng vann Gustav Hedlund, och Carl Johansson kom 6a.**

UTRUSTAD BÄNKPRESS

VM Utrustad Bänkpress Senior

Brons – Rasmus Mirblom

Silver – Agnes Rudin

Brons – Matilda Hjälle

EM Utrustad Bänkpress Senior

Guld – Oliver Dahlkvist, Rasmus Mirblom

Brons – Thomas Edvinsson, Linnea Forslund

Silver – Sofia Kamlund, Matilda Hjälle

VM Utrustad Bänkpress Junior

Guld – Linnea Forslund

EM Utrustad Bänkpress Junior

Guld – Emelie Olin

VM Utrustad Bänkpress Veteran 2

Guld – Ulrika Johansson

Silver – Pernilla Röhr

Brons – Annelie Izindre

VM Utrustad Bänkpress Veteran 3

Guld – Tomas Ring

Brons – Lars Högländer

EM Utrustad Bänkpress Veteran 1

Guld – Petra Höglund

EM Utrustad Bänkpress Veteran 2

Guld – Pernilla Röhr

Silver – Jukka Siltanen

EM Utrustad Bänkpress Veteran 3

Guld – Tomas Ring

Silver – Torleif Carlsson

EM Utrustad Bänkpress Veteran 4

Guld – Britten Fernström

