



JSLK-BLADET

Nr.3 Januari 2010

INNEHÅLL

- Dagbok av en tävlande på Bänkpess-SM
- JSLK-bladet presenterar styrelsen del 2
- Lucialyftet 2009
- Träningsläger med toppinstruktör
- Exklusiva bilder från jubileumsfesten



Jokkmokks Styrkelyftklubb rusar vidare.

Talvatisloppet

Snart 1000st målmedvetna motionärer.

Styrelsen önskar alla gamla och nya medlemmar ett starkt 2010.

Bänkpress-SM 2009



Emil Högström på prisutdelning

Här kommer min egen berättelse om mitt och Emils första bänkpress-SM. Texten är till stora delar privata anteckningar och håller om möjligt ännu lägre journalistisk kvalitet än mina vanliga tävlingsreportage. Har gjort några ändringar och förtydliganden i texten men i övrigt får ni en inblick i en helt autentisk dagbok skriven av en tävlande.

Hyrbil från Jokkmokk till Luleå. Sedan flyg till Stockholm. Luften i flygplanet gjorde inte undervärk för luftvägarna direkt, jag låg dunder sjuk i början av veckan och kände mig fortfarande krasslig.

Hyrbil från Arlanda till Sundbyberg där tävlingen arrangerades i år. Tack till dom som uppfann GPS:en!

Vi åker till en liten (väldigt liten!) pizzeria och äter en ganska sen middag. Emil gnäller för att han är rädd att väga över om han äter för mycket. Jag äter hela pizzan. Köper en macka, yoghurt och frukt på macken innan vi lägger oss i sängarna och tittar på film. Är mätt efter pizzan länge. Har haft dålig aptit under hela sjukdomsperioden. Går ner och köper kaffe och en Polly-påse. Äter några godisar, en banan och dricker lite sportdryck... mer får jag inte i mig. Christer slocknar före kl 22.00 tror jag. Det är inte lätt att vara gammal. Jag och Emil kämpar lite längre. Vi ser någon film, jag minns inte ens vilken det var. Emil gnäller för att han inte ska få tävla förrän på söndag. Han låter lite nervös och tycker det är jobbigt att hålla igen på ätandet så länge.

Jag vaknar kl 02.30. Klarvaken. Inte bra. Går på toa. Ligger och vrider mig ett tag men somnar till slut om.

Vaknar av att gubben (Christer) går upp och duschar. Somnar om. Vaknar sedan igen av hans ljuva stämma som berättar att det är dags för frukost. Emil väger sig igen (vägde sig en miljard gånger under helgen). Jag väger mig. Allt lugnt, inte i närheten av att väga över. Äter ändå bara en liten macka och dricker kaffe till frukost. Har ingen lust att ge bort placeringar pga tyngre kroppsvikt om det är det som avgör. Känner mig fortfarande ganska lugnt.

Invägning.



Känns lite virrigt när vi kommer till arenan. Får passerkort och går ner och gör teknisk kontroll av utrustningen. Tar det lugnt. Ingen vet var man ska ta ställningshöjder eller var man ska meddela dom. Jag "screenar" bort det helt och Christer sköter sig exemplariskt och kollar allt sådant åt mig.

Vågen stannar på 71,6! Suck. Har alltså gått ner i vikt sedan DM. Inte planerat och **inte** bra. Lite chockad måste jag säga. Jag ska tävla i -75 kg så skulle kunna väga betydligt mer. Har iofs inte haft så bra aptit när jag varit sjuk men har ändå plågat i mig mat hela tiden... men

tydligt för små portioner. Får första kontakten med "storfräsarna" ("stjärnorna" i min viktklass) utanför invägningen. De två som senare skulle visa sig bli etta och tvåa i viktklassen står och samtalar. Båda spelar mindgames med varandra. Dom försöker psyka ut varandra ganska rejält. Intressant, men trodde inte sådant förekom i bänkpress och styrkelyft. Jag håller mig i bakgrunden som vanligt. Har inte så stort intresse av att lära känna dom för tillfället och är inte sugen att slösa energi på att låtsas som det heller.

Börjar vätska upp ordentligt efter invägning.

Uppvärmningen går bra. Jag känner mig stabil. Speciellt psykiskt. Bra fokus. Känner mig inte det minsta störd eller i obalans trots att detta är första SM jag är på.

Tävlingen.

Sitter på en stol med jacka runt axlarna först. Börjar sedan vandra när det är 3 lyftare före mig. Gillar att röra mig innan det är dags. Har alltid gjort det, även när jag tävlade i kampsport. Då stod jag hellre i ringhörnan och trampade lite mellan ronderna än satt. Vill att blodet ska pumpa runt lite. Dessutom får jag bättre pepp när jag vandrar.

Blir nervös på riktigt när speakern säger att jag ska göra mig redo (en lyftare före mig). Grymtar och halvskriker för mig själv. Tänker igenom hur jag vill att lyftet ska se ut. Fortsätter vandra in i det sista. Nervositeten släpper lite. Nu vill jag ut och få det gjort! Släpp ut mig på podiet! Grym pump i kroppen. Tror Christer ser det eftersom han uppmanar mig att "spara lite till nästa lyft".

"150kg Klovat och klart för David Stenström". Har inget minne av domarens röst. Tar ner stängen lugnt och kontrollerat som vanligt. Får fin träff. Får press-signal och stängen kommer upp med en jävla fart. Helt klart mitt bästa lyft någonsin. Så fruktansvärt lätt. Känns lite överkligt. Pratar med mig själv hela vägen ut... "så jävla lätt... så jävla lätt...".

Minns inte om jag mötte Christer på väg ut eller om han gick direkt och lämnade in höjningslappen. Går och sätter mig. Får veta att Christer valt 157,5kg som nästa vikt. Det känns helt okej. Första gick ju så lätt så jag känner mig inte orolig.

Samma procedur som innan. När det är tre eller fyra lyft kvar tills jag ska ut börjar jag vandra backstage. Känner mig stabil. Har ingen koll på vad de andra gör eller gjort. Ganska blockerad och inne i mig själv. Fokuserad. Har för mig att Christer pratar om dragning av tröjan men eftersom första lyftet gick så enormt lätt så vill jag inte att vi ska börja ändra något.



Dags för andra lyftet. Hör brorsan ropa någonstans i publiken, tror att han stod upp och viftade också, släpper dock inte stängen med blicken på väg in. Tar ner stängen. Kanske lite för nonchalant. Har ett svagt minne av att jag låter den "sjunka igenom" ner till bröstet istället för att "möta upp stängen med bröstkorgen". Det gör att stängen dippar ner mot magen lite och man tappar bryggan lite. Inte mycket, förmodligen bara någon cm men det gör ändå att jag tappar tryck. Pressar på men tänker för mycket på kraft i starten och pressar rakt upp istället för lite snett bak som jag måste göra i det kritiska skedet. Fastnar i det vanliga läget. Bökar en millisekund men känner att jag inte kan rädda det och säger åt passarna att ta stängen för att inte slösa energi i onödan. Öväntat att jag skulle missa. Christer har skrivit senare att han såg lite panik i mina ögon men jag skulle vilja dementera det. Kände absolut ingen panik. Var däremot väldigt förvånad.

Sista lyftet minns jag inte mycket av. Lite samma visa som på andra tror jag. Är lite tom inför sista. Har inte fullt lika mycket energi i kroppen. Mina triceps tar slut extremt fort nu och då orkar jag inte låsa ut vikterna efter ett fåtal lyft. Tror det hänger ihop med överträningen som jag drog på mig inför bänk-DM.



Fick bara ett lyft godkänt alltså. Känner mig ändå nöjd efteråt. Jag hade som mål att pressa 160 kg. Men det målet satt jag innan jag blev sjuk. 160kg hade inte gjort att jag klättrat mer än en placering i resultatlistan men det var inte det som var det viktigaste. Är lite besviken över att jag inte ens fick ett personligt rekord. Men jag är sjukt nöjd med laddningen, fokuset m.m under tävlingen. På DM kände jag inte igen mig själv. Var så sjukt nervös. Jag var nervös i perioder under SM också. Självklart. Men jag lyckades fokusera och vända det till någonting positivt. Blev extra skärpt kändes det som. På DM blev jag lite instabil och loj.

Det absolut viktigaste för mig denna säsong var att **kvala** till SM. Det var mitt stora mål och det fixade jag! Nu har jag fått uppleva en SM-tävling

och jag har lärt mig mycket. Kanske kan man ställa högre krav på sig själv på nästa SM (ja det blir fler!).

11 stycken som hade klarat kvalgränsen var anmälda till SM i min viktklass. 8 kom till start (vet inte om de andra alla vägrade över eller vad som hände). Jag kom på 7:e plats. Näst sist alltså. Låter inte så mäktigt. Men om man vrider lite på det så skulle man kunna säga att jag är Sveriges sjunde bästa bänkpressare i -75kg klassen... det låter inte helt illa he he he :-)

Efter jag hade tävlat klart stannade vi på arenan och tittade på övriga viktklasser. Vi fick se många fina prestationer. Två eller tre världsrekordförsök, dock inget som lyckades.

Sedan for vi tillbaka till hotellet och fräschade till oss innan vi begav oss ut och åt middag på Texas Longhorn tillsammans med min bror och hans sambo. Emil lämnade sina pomes nästa orörda då han fortfarande var orolig att väga över.

Vi kom hem ganska sent (körde fel ett par gånger på väg till hotellet trots GPS). Efter lite mer gnällande av Emil och 4 eller 5 gånger till med test-vägningar så somnade vi (Christer hade somnat långt före i vanlig ordning).

Upp för frukost (och mer prov-vägningar av Emil!). Emil vägde in på 73kg till slut! 2 kilo till goda med andra ord (han tävlade i ungdom -75kg). Gruppindelningarna blev omkastade lite så Emils start blev framflyttad. När det tillslut blev dags så lämnade jag gubben och den unge backstage och gick till publiken för att filma.



Här kommer Christers text som han skrivit om Emils tävlingsdag:



*"Söndag Emil Högström -75kg Ungdom.
Snacka om att fiberomvandla!
Under senaste veckorna har Emil blivit stenhårt pressad med tendens till överträning.
Förra söndagen missades 97,5kg varför vi valde 95kg som ingång. Vila i 7 dagar visade sig ha gjort underverk. Han formligen stänkte upp ingången. Nu kommer jag ihåg Davids lördagslyft och att Emil fler än en gång höjt från en till synes lätt vikt med 5kg och tvärnitat. Jag bestämde mig för att feja med sikte på 100kg gränsen. 97,5 kg kommer upp lika lätt som första lyftet.
Höjer till 100kg men förbereder 102,5kg för att ev knipa 5:e platsen.
Beslutar i sista stund för att behålla 100 i tredje när ändå pallplatsen visar sig hamna ca 15kg bort. Emil levererade med ett kanon fint lyft där det fanns massor kvar."*

Emil slutade på 6:e plats. I ungdoms och juniorklasserna behöver man inte kvala för att delta men detta var ändå Emils första bänkpress-SM. Jag tror att han i dagsläget ändå är relativt nöjd med sin insats, han fick ju äntligen spränga 100kgs-vallen!

*Text David Stenström
Foto: Privat samt luleaak.se*

Redan medlem och intresserad av att tävla i styrkelyft eller bänkpress?



Kontakta Christer Högström för mer information.
0971-10057

Hur blir man medlem?

Oavsett vad dina mål är med träningen så hittar du nog något på JSLK som passar dig. Förutom ett mycket stort utbud av hantlar, skivstänger och maskiner för styrketräning så finns här även löpband, roddmaskin, motionscykel, pilatesbollar, boxesäck, solarium, massagestol. Listan kan göras hur lång som helst men det bästa är såklart att du kommer ner till gymmet och tittar. Vi håller till bakom vårdcentralen (vid den nya skolmatsbispisningen).

Öppettider: Varje dag 06:00-21:00

Kortregistrering på gymmet varje onsdag kl 19:00-19.30

Vill du ha hjälp av instruktör för att komma igång? Ring Urban Wennberg tel 0971-12046

Avgifter: Ordinarie
(studerande/ålderspensionär)
Helår: **1400kr (850kr)**
Halvår: **900kr (650kr)**
Kvartal: **700kr (500kr)**
Månad: **400kr (300kr)**

Bankgiro 5801-9951 (vid betalning ange alltid för- och efternamn samt om du har rätt till någon rabatt eller ej)

JSLK-BLADET presenterar styrelsen del 2



Den jagande pinglan– Eva Öhlund

Den här 28åriga lärarinnan har suttit med i styrelsen i ungefär ett år. Hon är suppleant och har hand om lite specialprojekt på gymmet.

Ålder? **28**

Jobb/utbildning? **Gymnasielärare (som även jobbar på högstadiet..)**

Familj? **Absolut, en gammal (föräldrar) och en ny (sambo)**

Favoritfärg? **Turkos (vilket snart kommer synas på gymmet)**

Hobby förutom gym och dans? **Skoter och jakt.**

Meriter, medaljer etc? **Hmm...räknas jumboplatsen i 3:ans skidtävling..?**

Framtidsplaner? **Att nå pensionsåldern**

Hur mycket bänkar du? **Knappt stången...**

Vad saknar du på gymmet? **I dagsläget kan jag inte komma på något**

Vad saknar du i Jokkmokk? **Folk...!**

Hur ofta tränar du? **När andan faller på (har dock haft "andningsuppehåll" ett tag nu..)**

Förebilder, idoler? **Farmor Ruth!**

Favorit bland träningsövningar? **Allt som plågar magen**

Favoritmat? **Mammas**

Vad gör du om 10år? **Lever (förhoppningsvis), och då i Jokkmokk**

TJEJKVÄLL Styrkelyft

Detta är ett tillfälle för dig som är nyfiken på styrkelyft.

Knäböj, Bänkprens och marklyft.

Vi träffas och förklarar grunderna.

Instruktörer:

Gunilla Fagerström 0971-55905

Christer Högström 070-2529530



Du som är intresserad anmäler dig till ovanstående personer
Därefter bokar vi en lämplig tidpunkt.

Annonser.

Är du intresserad av att få ditt företags annons i JSLK-Bladet och samtidigt sponsra vår verksamhet? Ring då bara Christer Högström på tel 0971-10057

Kommande tävlingar.

Sista helgen i januari är det dags för serieomgång 1 igen. Denna gång är det Kiruna AK som står som arrangörer. De flesta av JSLKs lyftare ligger under grundträning nu och det är egentligen ingen som har lagt speciellt mycket krut för att toppa formen inför denna tävling.



Emil bänkar.

Framtiden för JSLK-BLADET. Tycker du om bladet du håller i din hand? Hjälp oss då att hålla det vid liv! Vill du skriva något för bladet? Synpunkter på vad vi kan göra bättre? Vad vill ni läsa om? Kontakta David Stenström jslk@jaktlycka.se



Nytt är nya möjligheter!
Vill du gå ner i vikt?



Vi söker deltagare till viktminskningsgrupper i Jokkmokk som startar i Januari.
 Välkommen att boka dig på en kostnadsfri informationsträff. Vi bjuder på fika!

Datum: Torsdagen 7/1 2010
 Plats: Aja
 Tid: 18.30-20.00

**Ring och boka plats:
 0739-34 05 58**

Begränsat antal platser.
 Föranmälan krävs.

Catrin, 15 kg lättare!
 - Genom xtravaganza hittade jag tid till mig själv och fick hjälp att bryta mina dåliga vanor. Förut hade jag jeansstorlek 34, tänk nu kan jag handla storlek 30! Det är en underbar känsla, säger Catrin.

**Läs mer på vår hemsida:
www.xtravaganza.se**

xtravaganza

JSLKs jubileumsfest.



Den 21:a november firade vi att Jokkmokks Styrkelyftklubb har fyllt 15 år. Kvällen inleddes med en liten tipsrunda innan det var dags för middag med thailändsk mat. Under kvällen anordnades även ett antal tävlingar och lekar där karaokeduellen mellan Christer, Stefan, Patrik och Magnus utan tvekan kom att bli den mest populära. Klubben visade även sin uppskattning för några betydelsefulla personer i klubben och bla fick vår vaktmästare "Affe" en "blomsterbukett" samt stående ovationer. Ordförande Christer Högström fick dessutom ett stipendium för "Årets eldsjäl" av Sparbanken Nord. Sällan har någon varit så välförtjänt av ett stipendium som vår eminente ordförande "Krille"!

David Stenström

Bilder från JSLKs jubileumsfest.



Boxning i Jokkmokk

Tränare: Jamshid från Afghanistan har tränat boxning i många år med fina diplom och utmärkelser. Träningen passar både tjejer och killar i alla åldrar. Det kommer att finnas boxningsutrustning att få testa. Kom och titta och se om det är något som passar dig!

Träningsstider: tisdag och fredag kl 18.30-19.30

I Jokkmokks Styrkelyfts lokaler (aktivitetsrummet).



Träningslägret i Jokkmokk.



Helgen den 21/22-11-2009 arrangerade JSLK en utbildning och träningsläger i sina lokaler. Utbildningsledare var riksinstruktören, styrkelyftaren, sjukgymnasten och förbundstränaren David Holmberg från Öjebyn. David har medaljer från SM och har även tävlat internationellt för landslaget. Han är dessutom tränare och coach för svenska mästare, världsmästare och världsrekordinnehavare. Som extra bonus hade David med sig den nyblivna ungdomsvärldsmästaren och världsrekordinnehavaren Erik Degerman. Erik var till stor hjälp under de praktiska momenten.

Lördag 10,00-13,00

Muskelfysiologi á la David.

Det blev en härlig start med den ena "aha-upplevelsen" efter den andra. David förklarade bla hur en muskel fungerar och är uppbyggd ända ner till den minsta beståndsdel och process. Mycket joner och atomer kändes det som till en början med snart såg man den röda tråden i händelsekedjan.

Massor händer även inom vår sport "styrkelyft" vilket vi fick lära oss både under teoripasset men även senare under den praktiska biten. David och Erik bankade även in under mer än ett tillfälle in att styrkelyft är en lagsport där hela laget måste samarbeta för att lyckas.

Träningstider och dagar måste följas av dom aktiva i så hög utsträckning som det är möjligt.

Lördag 13,00-17,30

Eftersom material utvecklas så ändras förutsättningen för hur man ska utföra varje delmoment.

Hur man lindar knän, farten, vinklar mm drillades där det visar sig att vissa tränat in aningen fel teknik i vissa delar medan andra visar upp klockrena lyft.

Fokus lades pga tidsbrist på böj och mark vilket kändes som viktigast så här första gången.

Böj med enbart stång där vi fick tex lära oss något som många lyftare även på elitnivå slösar bort energi och kilon. Att lyfta av och backa ut med en skivstång. Här kan man tjäna kilon.

Även i marklyftsmomentet korrigerades en hel del på oss som lyft allt från 1år och längre och våra nybörjare fick lära sig rätt från början. Här har laget en viktig uppgift att hålla koll på teknikmissar som leder till skador och missade lyft på tävling.

Dagen avslutades med middag och show som framkallade mardrömmar för vissa befarar jag.

JSLK firar nämligen 15år i år. Grattis på oss.

Söndag 09,00-13,00

Antidoping föreläsning.

Djupgående info om historik, bieffekter, kosttillskott och forskning gav en skrämmande men även optimistisk bild av ett segt arbete som dock går i rätt riktning.

Jämfört med för 10-15år sedan så tror jag att våran sport blivit renare medan andra sporter drabbats av skandal efter skandal.

Uppföljning under våren är redan nu inbokad.

Ett stort tack till alla lyftare (med undantag för 2st) som visade god sammanhållning under hela helgen.



Text: Christer Högström Bild: JSLK

Lucialyftet 2009

Lucialyftet är en tävling som anordnas i Öjebyn varje år till minne av Kåre Lundgren. Detta år var lite speciellt då Öjebyn AK precis hade flyttat till nya lokaler. Det var länge osäkert om det alls skulle bli någon tävling men till slut beslutades det att den skulle bli av. Det blev ett något "bantat" arrangemang utan något extra "lull lull". JSLK skickade 7 st tävlande, 2 matchare (**David**, **Tommy**), en domare (**Gunilla**) och 2 supporters.

Mest glädjande var att vi hade 3 st lyftare som gjorde sina styrkelyftdebuter på denna tävling. 16-åriga **Johan Blind** gjorde en riktigt fin första tävling och visade prov på förvånansvärt bra teknik med tanke på den korta tid han tränat med oss. Johan matchades väldigt försiktigt och han hade nog kunnat lyfta mycket mer i varje delgren om vi inte varit så fega i matchningen. **Paul Gasiun** hade lite problem med knäböjen men gjorde i övrigt en superb debut. Paul hade knälindor i böjen, tröja i bänken och körde RAW i marken. Jag och Tommy som matchade tyckte dock att domarna var lite för hårda i sin bedömning av Pauls knäböj. Vi var överens om att åtminstone den sista böjen borde ha blivit godkänd. Men vad vi tycker spelar ju tyvärr ingen roll, det är domarna som dömer och det är bara att acceptera.

Andreas Lindkvist var den tredje debutanten. "Ante" har varit med ett bra tag och tävlat i bänkpress i sina unga år men detta var alltså hans första riktiga SL-tävling. Ante körde med enbart knälindor i böjen, tröja i bänken och RAW i marken. Ante hade mycket fin teknik i böj och i bänken är han helt outstanding. Han tog 150kg i bänkpressen med en alldeles för stor tröja. Marken gick även den bra, med mer träning kommer han snart att vara och nosa på sin brors resultat. Dom kamperna ser jag fram emot!

Christer Högström tog personligt rekord med 10 kg i knäböj när han fick 270kg godkänt i sin sista böj. Det blev även ett pers med 10kg i bänkpressen när han pressade 190kg. Dessvärre gjorde "Krille" illa sin rygg under knäböjen och kunde därför inte gå för fullt under marklyftet.

Robin Wellander gjorde ett nytt försök att kvala till SM. Dessvärre räckte det inte den här gången heller. Men det var riktigt nära! Robin ska ändå vara nöjd med sin insats.

Peter Andersson tävlade i enbart bänkpress och satt 230kg i sitt sista lyft. På SM några veckor tidigare tog bronsmedaljören 225kg i denna viktklass... det säger en hel del om vilken klass Peter håller.

Emil Högström tävlade i bänkpress och försökte bättra på sitt personliga rekord från SM. Det gick inte vägen denna gång. Han stannade på 100kg, tangerat PB.

JSLKs ÅRSMÖTE

18/2 KI 19.00

Troligtvis på SV Nord med håll koll efter info nere på gymmet.

JSLKs resultat från
Lucialyftet 2009.

Styrkelyft.

Robin Wellander Herr senior –67,5 kg
Knäböj 185 Bänkpress 127,5 Marklyft 195
Totalt 507,5 kg poäng 392,46

Andreas Lindkvist Herr senior –82,5 kg
Knäböj 160 Bänkpress 150 Marklyft 170
Totalt 480 kg poäng 326,67

Paul Gasiun Herr junior –90 kg
Knäböj 0 kg Bänkpress 122,5 Marklyft 170
Totalt 292,5 kg poäng 192,76

Johan Blind Herr ungdom –67,5 kg
Knäböj 80 Bänkpress 65 Marklyft 110
Totalt 255 kg poäng 212,85

Christer Högström Herr master1 –100 kg
Knäböj 270 Bänkpress 190 Marklyft 230
Totalt 690 kg poäng 424,24

Bänkpress.

Emil Högström herr ungdom –75 kg
Resultat 100 kg poäng 71,52

Peter Andersson herr senior –100 kg
Resultat 230 kg poäng 140,23

Text: David Stenström

Kort om JSLK's tävlingsår 2009

Januari

31/1 Serieomgång 1 arrangeras i Jokkmokk.

Februari

Mars

April

25/4 Per Sundström tävlar på Athletic Umeå.



Maj

2/5 Norrlandsmästerskapen i Styrkelyft och bänkpress. JSLK tar 2 guld och 1 silver.

30/5 King of Stones arrangeras i Jokkmokk. Tom Andreassen vann klassen för tunga herrar. Tommy Lindkvist vann klassen för lätta herrar och Annika Länta vann damklassen. Alla vinnare från Jokkmokk.

30/5 Per Sundström deltar på en Fitness5-tävling i Umeå.



Juni

Juli

Augusti

September

1/9 JSLK arrangerar Talvatisloppet (se separat artikel).

7/9 Serieomgång 3 arrangeras i Jokkmokk.

12/9 Christer Högström deltar på veteran-SM i styrkelyft och kommer på 4:e plats.

13/9 Christer deltar på veteran-SM i bänkpress och kommer på 5:e plats.

Oktober

17/10 Bänkpress-DM. JSLK tar 2 guld och ett brons. David Stenström kvalar till SM.



November

7/11 Styrkelyft-DM. JSLK tar 3 guld och 1 silver.

28/11 David Stenström och Emil Högström deltar på bänkpress-SM. David blir 7:a och Emil 6:a.

December

13/12 Lucialyftet. JSLK ställer upp med 7 tävlande.

Talvatisloppet 2009

2:a september 2009 var det så dags för Jokkmokks SLK att återigen arrangera Talvatisloppet.

Initiativtagaren Erika Larsson som med hjälp av övriga i klubben var lite fundersamma om tillströmningen av joggingsugna jokkmokkare skulle hålla i sig från 2008 års tävling då ett 30tal barn och lika många vuxna samlades vid stensliperiet för att springa den ca 2,5km långa slingan runt Talvatissjön.

Ca 18,00 var området runt den närliggande grillplatsen ett virrvarr av barn och vuxna som på plats anmälde sig till antingen lagtävling eller enskild joggingtur runt sjön.

Barnklassen blev även i år en succé med ca 35 deltagare som startade i en masstart efter att ha värmt upp genom att busa i lekparken invid starten.

Alla som startade fick pris och saft med kaka efter genomfört lopp.

Vuxenklassen med deltagare på elitnivå startade efter barnen och även dom i en masstart.

Vissa satte allt på ett kort och drog iväg med elden i baken medan andra tog det lite lugnare.

I år infann sig även ett mindre antal stavgångare som promenerade sträckan.

Talvatisloppet kommer att arrangeras årligen första onsdagen efter JSKs höstmarknad.

Jokkmokks styrkelyftsklubb lovar flera nyheter och spännande klasser till nästa år så börja redan nu träna tex på klubbens fina löpband.

Christer Högström

Tjuvträning

Eller du som bara lånar någon annans kort

Hoppas du sover gott om nätterna när du låter alla andra betala för dig och kom ihåg att både du och kortinnehavaren riskerar att bli avstängda.

Medlemsavgifterna går till att förbättra för alla på gymmet.

Gymmet finansieras av medlemmarna själva och inte som många tror av kommunen eller någon annan instans.

Alla vi som jobbar med gymmet gör det på våran fritid och helt utan ersättning.

Det kommer att genomföras kraftiga insatser för att kontrollera dessa personer som vi i styrelsen många gånger vet vilka det är.

Vi som kommer att genomföra kontrollerna är bla:

Christer Högström Ordförande

Maria Petersen Kortansvarig/sekreterare

Urban Wennberg Ledamot

Annika Åkerlund Kassör

Jonny Falk Ledamot

Anna Högström Ledamot

Gunilla Fagerström Ledamot

Hur ser då den vanlige tjuvtränaren ut kan man ju fråga sig?

Det är både män och kvinnor i 20-50års åldern som tränat större delen av sina liv och därför tycker sig stå över dom regler som finns.

Fd. aktiva lyftare bla.

Ofta så har även dessa individer en bra inkomst så det är inte pengarna som styr deras beteende.

Vi ska inte starta någon häxjakt utan hoppas på att alla drar sitt strå till stacken.

Med förhoppning om en gynnsam medlemsutveckling under många år framöver önskar jag att alla når dom mål som satts för detta år såväl stora som små.

Christer Högström

Ordf. JSLK