

# Halden Styrkeidrettslag

Adr.: Grimsrødhøgda 25, 1786 Halden.  
Postgiro: 0802.33.68685. Bankgiro: 1030.07.71330

Form.: Arnulf Wahlstrøm. Tlf.: 6918 4538

## ÅRSBERETNING FOR 1996.

### *Styrets sammensetning:*

Formann: Arnulf Wahlstrøm  
V.formann: Thorleif Kristiansen  
Sekretær: Vidar Nøland  
Kasserer: Ragnar Akselsen  
Styremedl. Geir Johannesen  
Varamedl.: Jarle Johannesen

### *Øvrige tillitsverv:*

Revisor: Olav Ring  
Arne R. Andersen  
Valgkomite: Jan Sandvik  
Geoffrey Green  
Utklippsarkivar: Jan Christiansen  
Materialforvaltere: Terje Johansen (form)  
Knut Rino Johansen  
Ragnar Akselsen

### *Administrativ aktivitet.*

*Medlemmer:* Totalt 193 (217 f.å.)  
Damer u. 18 år: 3 (13 f.å.). Damer o. 18 år: 25 (30 f.å.)  
Herrer u. 18 år: 52 (66 f.å.). Herrer o. 18 år: 113 (108 f.å.)

*Møter:* Årsmøtet ble avviklet 29.1 med 37 medlemmer til stede (29 f.å.)  
I løpet av året er det holdt 5 styremøter (6 f.å.)

*Media:* Halden Arbeiderblad har hatt noe dekning av alle mesterskap våre medlemmer har deltatt i.

*Representasj.:* På NSF's (Norges Styrkeløftforbund) forbundsting var HSI representert ved Thorleif Kristiansen, Vidar Nøland og Geir Johannesen.  
Arnulf Wahlstrøm fungerte som dirigent på tinget.  
På ØSK's årsmøte deltok Arnulf Wahlstrøm og Jarle Johannesen.  
Under HIRs årsmøte deltok Arnulf Wahlstrøm.

*Representasjon i andre idrettsorganisasjoner:*  
Arnulf Wahlstrøm er president i EPF, visepresident i IPF og visepresident i NSF. Han er også medlem i IPF's tekniske komite og i ØSK's valgkomite.  
Thorleif Kristiansen er medlem i ØSK's styre.  
Jarle Johannesen er varamedlem i ØSK.  
Johnny Simensen er medlem i NSF's appellutvalg.

### *Intern sportslig aktivitet.*

Det har vært forholdsvis god plass i anlegget dette året. Medlemstallet er gått ned – spesielt på jentesiden. De aktive løfterne har trent godt og gledelig er det har vært noe rekruttering på konkurransesiden av ungdom- og juniorløftere.  
Nybegynner trening er avholdt 2 ggr. i uka mesteparten av året med Geoffrey Green som instruktør.

### **Dommeroppgaver.**

Arnulf Wahlstrøm, Johnny Simensen, Terje Johansen, Jan Petersen og Thorleif Kristiansen har alle hatt dommeroppgaver dette året på klubb og krets nivå.

Arnulf Wahlstrøm har også dømt eller vært i jury under følgende mesterskap: VM senior, EM senior og Baltic Cup.

### **Treneroppgaver.**

Ansvar for nybegynnertrening: Geoffrey Green

Ansvar for styrkeløfttrening: Arnulf Wahlstrøm

Ansvar for øvrige medlemmer: Jarle Johannesen, Vidar Nøland og Geoffrey Green

### **Dommeroversikt.**

HSI har følgende aktive styrkeløftdommere:

Arnulf Wahlstrøm (I1), Johnny Simensen (F), Terje Johansen (K), Jan Petersen (K), Thorleif Kristiansen (K).

### **Den norske lagserien i styrkeløft.**

HSI forsvarte 2. plassen i 3. divisjon.

Følgende har deltatt i 1 eller flere av totalt 4 serierunder (5 løftere i hver runde):

Jan E. Christiansen, Rino Lund, Gordon Green, Vidar Nøland, Jørn Nøland, Vegar Neeb, Per-Kristian Gundrosen, Geir Johannesen, Camilla Amundsen, Thomas Puzicha.

### **Norges Cup i styrkeløft.**

Jan Erik Christiansen vant NC finalen i januar etter at han lå som nummer 4 etter kvalifiseringsrundene i 1995. NC finalen avgjøres etter poeng, slik at en seier i denne cup'en er en stor prestasjon!

### **Plasseringer i norske og internasjonale mesterskap.**

EM sr.: 5. plass til Jan Erik –Christiansen i 60 kg.

Nordisk sr.: sølv til Jan Erik Christiansen

ANM: gull til Jan Erik Christiansen

13. plass til Vidar Nøland

BNM: 4. plass til Rino Lund

Benk–NM: gull til Jan E. Christiansen og bronse til Finn Roger Gustavsen

### **Hedersbevisninger.**

Jan Erik Christiansen fikk på NSF's forbundsting utdelt NSF's høyeste idrettslige utmerkelse – nemlig elitefatet. Kun 12 løftere har gjennom tidene fått denne utmerkelsen.

HSI's Vandrepokalen for beste idrettsprestasjon tilfaller Jan Erik Christiansen for hans EM-plassering, sølv i Nordisk, ANM gull og NC gull.

HSI's Innsatspokal deles ikke ut denne gangen.

HSI's Rekruttpokal tildeles den løfter som i sine første aktive år har hatt størst treningsframgang og gode stevneresultater. Pokalen tilfaller Thomas Puzicha.

### **Dugnader**

Vaskedugnad ble avviklet 28 september. Rundvasking i hele treningsanlegget inklusive korridor og utstyr og boning av gulver. 17 personer møtte opp. Vaskingen tok ca. 2,5 timer. Boller og brus (kaffe) ble servert som lønn for strevet.

### **Nytt utstyr**

Plexiglassplate på solseng kr. 2800,-

Bytte av alle solrør " 6400,-

Reklameskilt med lys over inngangsdør: Sponset av Elektro Vakuum gjennom Trond Samuelson

### **Økonomisk støtte**

HSI har mottatt økonomisk støtte fra følgende:

Gave fra Berg Sparebank.....???. ??.. ?? kr. 400,-

Sponsorstøtte fra Halden Sparebank.....?????. kr. 5.500,-

Fri bevertning på årsmøtet fra Motz konditori ved Tom Olsen kr. ?

Kulturmidler fra Halden kommune.....????? kr. 8.477,-

Halden Roulette-drift.....????? kr. 3.228,-

### **Kurser.**

Aktivitetslederkurs for styrkeløft del A ble avviklet i treningsanlegget lørdag 19 november. Kursleder var Egil Walseth fra Årnes. 11 deltakere totalt fra Østfold og følgende 9 fra Halden SI:  
Tommy Hansen, Geoffrey Green, Thomas Puzicha, Bunchu Pulsawad, Mads Lohne, Per-Kristian Gundrosen, Daniel Bruun, Jan Reidar Bærug Hansen, Lars Solberg.

### **Sportslige prestasjoner.**

- 14/1 *Syd-Norsk i Bergen*  
75 kg. yjr. :2. Gordon Green 220-102,5-185=507,5  
100 kg sen. :5. Vidar Nøland 245-145-270=660
- 27/1 *Norges-cup finale i Sande.*  
NC-vinner 1996: Jan Erik Christiansen ! (217,5-137,5-212,5=567,5 ( 458.1 poeng))
- 7/2 *Klubbmesterskap i benkpress. 26 deltakere*  
Poengvinnere: Tormod Johansen (u), Thomas Puzicha (yjr), Kristin Roppestad (ejr)  
Per K. Gundrosen (ejr.), Jan E. Christiansen (sen), Arnulf Wahlstrøm (ev)  
Bjørn Lund (yv)
- 24/2 *B-NM i Fredrikstad. 1 deltaker fra HSI. Ledere: Bjørn Lund og Jan E. Christiansen*  
82,5 kg. :. 4. Rino Lund 220-120-180=520
- 28/2 *Seriestevne i våre lokaler. 6 deltakere totalt. Ingen fra HSI!*
- 9/3 *Klubbmesterskap. 8 deltakere.*  
67,5 kg yjr.: 1. Elin Stenersrød 80-57,5-85=222,5 (poengvinner)  
60 kg yjr. : 1. Vegar Neeb 100-75-130=305 (poengvinner)  
75 kg yjr.: 1. Thomas Puzicha 120-85-130=335  
82,5 kg yjr.: 1. Tormod Johansen 110-110-140=360  
82,5 kg ejr. :1. Per Kristian Gundrosen 130-90-135=355 (poengvinner)  
67,5 kg sen. :1. Jan E. Christiansen 220-140-180=540 (poengvinner)  
90 kg sen. :1. Jørn Nøland 205-130-235=570  
100 kg sen. :1. Vidar Nøland 230-150-210=590
- 22/3 *A-NM i Drammen. Ledere: Rino Lund og Arnulf Wahlstrøm*  
60 kg. :1. Jan Erik Christiansen 225,5-142,5-212,5=580 (Norsk rek. i knebøy)  
100 kg. :13. Vidar Nøland 250-150-275=675
- 5/5 *KM arr. av Halden SI. 18 deltakere totalt. Fint arrangement!*  
67,5 kg u. : 1. Petter Jensen 60-72,5-125=257,5  
67,5 kg yjr. : 1. Mads Lohne 95-70-135=300  
75 kg yjr. : 1. Thomas Puzicha 145-85-155=385  
82,5 kg yjr. : 1. Tormod Johansen 120-107,5-172,5=400  
75 kg ejr. :1. Camilla Amundsen 170-80-170=420  
" : 2. Kristin Roppestad 120-75-150=345  
82,5 kg s: 2. Rino Lund 230-127,5-190=547,5
- 16/5 *EM for seniorer i Siofok, Ungarn.*  
60 kg. : 5. Jan Erik Christiansen 127,5-140-210=577,5 (Norsk rekord i knebøy)  
Arnulf Wahlstrøm var leder for juryen under mesterskapet.
- 19/6 *Seriestevne i HSI's lokaler*  
10 deltakere fra HSI.
- 24/8 *Benkpress-NM i Brumunddal. 2 deltakere fra HSI.*  
60 kg sen.: 1. Jan Erik Christiansen 137,5 kg.  
  
100 kg sen.: 3. Finn Roger Gustavsens 172,5 kg.
- 1/9 *Benpress-cup for løftere fra Akershus og Østfold.. 1 deltaker fra HSI.*  
75 kg. Y.j.: 1. Thomas Puzicha 97,5 kg.
- 7/9 *Sr. Nordisk i Sandnes.*  
  
Kl. 52-67,5kg: 2. (poeng) Jan Erik Christiansen
- 5/10 *Regionmesterskap i Holmestrand. 4 deltakere fra HSI.*  
75 kg yj.: 1. Thomas Puzicha 140-90-162,5=392,5  
67,5 kg sen.: 1. Jan Erik Christiansen 215-140-210=565  
90 kg sen.: 2. Geir Johannesen 220-147,5-220=587,5  
110 kg sen.: 2. Vidar Nøland 240-145-230=615
- 30/10 *Seriestevne i HSI's lokaler. 10 deltakere totalt .*  
6 deltakere fra HSI

(hsi/årsber/årsber6)

- 9/11 *Benkpresscup* for løftere fra Østfold og Akershus. 4. Runde. Arr. Bjølsen SK.  
75 kg. y.j.: 2. Thomas Puzicha  
Plassering sammenlagt etter avsluttet cup 1996: Yngre jun.(poeng): 3. Thomas Puzicha
- 23/11 *KM i benkpress.* Arr. Fredrikstad SK  
75 kg y.j. 1. Thomas Puzicha 97,5 kg  
67,5 kg s. 1. Jan Erik Christiansen 140 kg  
75 kg. s. 1. Aksel Myrvang 100 kg  
100 kg y.v. 2. Bjørn Lund 132,5 kg

### **Økonomi.**

Det har også dette året vært god økonomisk styring med et driftsoverskudd på ca. 15.000 kroner.

### **Generelt.**

Det er fortsatt ingen stor rekruttering av nye konkurranseløftere, men noen kommer til, mens andre flytter fra Halden eller trapper ned. De som satser trener imidlertid bra og fasiten av medaljer i krets-, region-, norske- og internasjonale mesterskap er 20 medaljer. 12 av disse er av gullvalør.

*Jan Erik Christiansens* 5. plass i EM, 2. plass i Nordisk, ANM seier, benk-NM seier og NC seier er en flott merittliste for 1996-sessongen av klubbens beste løfter.

Under mesteparten av årets høysesong har det vært fortløpende nybegynnertrening 2 ganger i uka. Geoffrey Green har tatt seg av dette viktige vervet på en samvittighetsfull og fin måte. Det er svært viktig at mottakelse og opplæring av nybegynnere gjøres på en forsvarlig måte. Geoffrey, Jarle Johannesen og andre har hatt instruksjon av grupper fra andre idrettslag når disse har startet treningen hos oss.

HSI tok i år et krafttak for å utdanne flere trenere. Første del av NSF's A-kurs ble arrangert i november med 9 deltakere fra klubben. Andre del av kurset kommer i 1997. Med tanke på at medlemstallet har gått ned det siste året, er det viktig å få utdannet flere trenere for å styrke rekrutteringsarbeidet og ta vare på de talenter vi allerede har. Det er også viktig at alle medlemmer uansett ambisjoner kan få kyndig råd og veiledning på trenersiden.

Drift og vedlikehold av treningsanlegget har fungert bra også dette året. Slitasjen er stor i anlegget og oppgavene med tilsyn, vask, reparasjoner og annet vedlikehold er svært viktig. Den daglige driften av treningsanlegget er lagt opp slik at tilsyn, vask, vedlikehold o.s.v. utføres av drøyt 30 tillitspersonene som har egne nøkler til anlegget. Alle arbeidsoppgaver er "satt i system" med lister som oppdateres jevnlig. En gang i året er det dugnad med rundvasking og boning av gulv i hele anlegget inklusive korridor. Noe skuffende var det at det i år ikke var mulig å samle flere enn 17 medlemmer til denne dugnaden.

Konklusjonen for driftsåret 1996 er at HSI både driftsmessig, økonomisk og sportslig har lagt nok et godt år bak seg. Imidlertid bør det nye styret møte utfordringen med synkende medlemstall ved å sette inn kreative tiltak for å snu denne trenden. Mulighetene er mange og gode, men som alltid kreves det at noen er villig til å ofre av sin fritid for å hjelpe andre. Uten en slik innstilling er ingen klubb "liv laga". Heldigvis har HSI mange som "tar et tak" for fellesskapet og derfor har vi også et av landets aller flotteste treningsanlegg drevet på klubbnivå.

Arnulf Wahlstrøm (formann.)