

Halden Styrkeidrettslag

ÅRSBERETNING FOR 1997.

Styrets sammensetning:

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

Øvrige tillitsverv:

Revisor: Olav Ring
Arne R. Andersen
Valgkomite: Jan Sandvik
Geoffrey Green
Lars Solberg
Utklippsarkivar: Jan Christiansen
Materialforvaltere: Terje Johansen (form)
Bjørn Lund
Ragnar Akselsen

Administrativ aktivitet.

Medlemmer: Totalt 191 (193 f.å.)
Damer u. 18 år: 8 (3 f.å.). Damer o. 18 år: 17 (25 f.å.)
Herrer u. 18 år: 58 (52 f.å.). Herrer o. 18 år: 108 (113 f.å.)
Møter: Årsmøtet ble avviklet 29.1 med 30 medlemmer til stede (37 f.å.)
I løpet av året er det holdt 4 styremøter (5 f.å.)
Media: Halden Arbeiderblad har hatt noe dekning av alle mesterskap våre medlemmer har deltatt i pluss dame-EM der HSI var medarrangør.
Representasj.: På NSF's (Norges Styrkeløftforbund) forbundsting var HSI representert ved Thorleif Kristiansen og Geir Johannesen.
Arnulf Wahlstrøm fungerte som dirigent på tinget.
På ØSK's årsmøte deltok Arnulf Wahlstrøm, Thorleif Kristiansen og Jan Reidar Bærug Hansen.
Under HIRs årsmøte deltok Arnulf Wahlstrøm og Thorleif Kristiansen.

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.
Jan Reidar Bærug Hansen er sekretær i ØSK.
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 omtrent som forrige år. De aktive løfterne har trent godt, men det er liten rekruttering til konkurranseløftingen, og klubben har nå ingen jenter som satser på konkurranseløfting. Nybegynnertrening er avholdt 2 ggr. i uka mesteparten av året med Geoffrey Green og Lars Solberg som instruktører.

Dommeroppgaver.

Arnulf Wahlstrøm, Johnny Simensen, Terje Johansen, Jan Petersen, Thorleif Kristiansen og Vidar Nøland har alle hatt dommeroppgaver dette året på klubb, krets og/eller forbundsnivå. Arnulf Wahlstrøm har også dømt eller vært i jury under følgende mesterskap: VM senior, EM senior og Baltic Cup. Dessuten var han stevneleder under dame-EM i Fredrikstad.

Treneroppgaver.

Ansvar for nybegynnertrening: Geoffrey Green og Lars Solberg

Ansvar for styrkeløfttrening: Arnulf Wahlstrøm og Vidar Nøland

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

Dommeroversikt.

HSI har følgende aktive styrkeløftdommere:

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

Den norske lagserien i styrkeløft.

- HSI rykket opp i seniorennes 2. divisjon i hovedserien i 1997 etter sin 2. plass i 3. divisjon i 1996. Det ble en sterk bronselassen for HSI etter avsluttet serie. Dette er en bra prestasjon når man tar i betraktning at det er første året HSI deltar i denne divisjonen!

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

Jan Erik Christiansen, Rolf Olsen, Vidar Nøland, Thomas Puzicha, Aksel Myrvang, Teemu Pasanen, Geir Johannesen, Jarle Johannesen

- I benkpresseriet deltok HSI med 1 lag i hovedserien og 1 lag i juniorserien.

I hovedserien fikk HSI bronseplass og i juniorserien sølv.

HSI kan glede seg til pokalutdelingen på NSF's Forbundsting.

Plasseringer i norske og internasjonale mesterskap.

ANM: Jan Erik Christiansen tok gull i 67,5 kg, mens Vidar Nøland fikk 4. plass i 110 kg og Geir Johannesen 6. plass i 90 kg klassen

BNM: Gull til Geir Johannesen i 90 kg og 4. plass til Rino Lund i 82,5 kg.

Benk-NM: Gull til Jan Erik Christiansen, sølv til Thomas Puzicha og bronse til Geir Johannesen.

Hedersbevisninger.

- *HSI's Vandrepokalen for beste idrettsprestasjon* tilfaller *Jan Erik Christiansen*
- *HSI's Innsatspokal* deles ut til den som har gjort en spesielt god innsats for drift av klubben og tilfaller *Terje O. Johansen*. Han har bl.a. vært materialforvalter siden 1988.
- *HSI's Rekruttpokal* tildeles den løfter som i sine første aktive år har hatt størst treningsframgang og gode stevneresultater. Pokalen tilfaller *Jan Reidar Bærug Hansen*

Dugnader

- Oppussing av herrebadstu lørdag 22/2. Thorleif, Ragnar, Arnulf og Hans Solberg satte opp nye paneler på vegger og i tak pluss nye benker.
- Oppussing i damedusj i oktober. Nytt gulvbelegg og nye plater på veggene ble satt opp. Ragnar, Vidar, Geir og Arnulf gjorde mesteparten av jobben på ca. 4 kvelder. Hans Martin Hansen ble leid inn til å sette opp platene. Halden Kommune bekostet mesteparten av utgiftene (ca. 10.000). HSI betalte 1/2 part av gulvbelegget kr. 1900,-.
- Vaskedugnad ble avviklet lørdag 8 november. 17 medlemmer stilte opp og rundvasket alle rommene vi disponerer. Deretter ble gulvene bonet. Søndag ble utstyret ryddet på plass og senere samme uke ble korridor vasket.

Nytt utstyr

- Ryggtreningsmaskin (av merket David)?? Kr. 6.500,- (+ retur av annen maskin)
- 4 gummi Eleikoskiver a 25 kg
- 4 jern Eleikoskiver 10 kg
- 4 jern Eleikoskiver 5 kg

- 4 jern Eleikoskiver 2,5 kg ?????? Til sammen ca. 7000 kroner
- 2 nye Monark trimsykler. ??????Pris ca. kr. 10.500,-
- 1 Eleiko konkurransestang med låser. ???Verdi ca. kr. 5000,-

Økonomisk støtte

- Halden Roulettdrift Kr. 2.307,08
- Berg Sparebank Kr. 400,-
- Halden Sparebank Kr. 500,-
- Pharmacia & Upjohn Kr. 1000,-
- Halden Kulturkontor Kr. 7381,60
- Motz. Fri bevertning på årsmøtet. Kr. ?
- Halden Sparebank (sponsoravtale) Kr. 6500,-

Kurser.

Aktivitetslederkurs for styrkeløft del B.

Kurset ble holdt i HSI's lokaler 1 mars med Egil Walseth fra NSF som instruktør.

6 medlemmer fra HSI deltok og følgende har nå fullført både del A og del B og er derved godkjent som aktivitetsledere:

Jan Reidar Bærug Hansen, Tommy Hansen, Geoffrey Green, Thomas Puzicha, Bunchu Pulsawad og Per-Kristian Gundrosen.

Dommerkurs.

Dommerkurs ble avholdt i Storevellets møterom 15 og 16 mars med A. Wahlstrøm som instruktør. 2 deltaker fra HSI og 3 fra Askim gikk opp til prøve. Johnny Simensen og Egil Kroknes (Fredrikstad) tok repetisjonsdelen av kurset.

Vidar Nølan fra HSI besto kretsdommerprøven (også de 3 deltakerne fra Askim besto).

Sportslige prestasjoner.

Dato	Aktivitet
22/1	Seriestevne i HSI's anlegg. 5 løftere totalt. 4 fra HSI
5/2	Klubbmesterskap i benkpress. 14 deltakere. Poengvinnere: Krister Hellberg (u), Tormod Johansen (yj), Jan Erik Christiansen (s), Bjørn Lund (yv), Arnulf Wahlstrøm (ev)
22-23/2	B/V-NM i Lillestrøm. 2 løftere fra HSI. Ledere: Jan E. Christiansen og Bjørn Lund. 90 kg sen.: 1. Geir Johannesen 252,5-157,5-210=620 82,5 kg sen.: 4. Rino Lund 230-125-200=555
7-9/3	ANM i Sandnes. 3 løftere fra HSI. Ledere: Jarle Johannesen og Thorleif Kristiansen. 60 kg.: 1. Jan Erik Christiansen 235-145-210=590 90 kg.: 6. Geir Johannesen 255-165-227,5=647,5 110 kg.: 4. Vidar Nøland 257,5-150-272,5=680
Dato	Aktivitet

19/4	<p>Klubbmesterskap. (3-løft)</p> <p>75 kg u. 1. Jon S. Gloslie 115–72,5–132,5=320 2. Christer Hellberg 95–80–100=275</p> <p>82,5 kg yjr. 1. Jan Reidar Bærug Hansen 142,5–92,5–175=410</p> <p>75 kg ejr. 1. Thomas Puzicha 165–100–170=435</p> <p>82,5 kg ejr. 1. Per Kr. Gundrosen 160–100–175=435</p> <p>90 kg ejr. 1. Kim Saksgård 125–95–175=395</p> <p>67,5 kg s. 1. Jan Erik Christiansen 225–147,5–215=587,5</p> <p>75 kg s. 1. Rolf Olsen 170–115–205=490 2. Jarle Johannesen 130–100–180=410 3. Aksel Myrvang 125–17,5–177,5=410</p> <p>110 kg s. 1. Vidar Nøland 240–150–250=630</p> <p>Poengvinnere: Gloslie, Bærug Hansen, Puzicha og Christiansen.</p>
3/5	<p>KM arrangert av HSI. 9 deltakere fra HSI. 25 deltakere totalt.</p> <p>75 u. 1. Christer Hellberg 105–85–110=300</p> <p>82,5 yjr. 1. Jan Reidar Bærug Hansen 145–92,5–175=412,5</p> <p>75 ejr. 1. Thomas Puzicha 170–100–175=445</p> <p>82,5 ejr. 1. Per Kristian Gundrosen 175–97,5–180=452,5</p> <p>90 ejr. 2. Kim Saksegård 135–97,5–177,5=410</p> <p>67,5 1. Jan Erik Christiansen 237,5–145–217,5=600</p> <p>75 s 2. Jarle Johannesen 135–102,5–182,5=420</p> <p>90 s 1. Geir Johannesen 245–165–230=640</p>
18/6	<p>Seriestevne. Arr. HSI. 10 deltakere fra HSI</p> <p>OBS. Ny klubbrekord i <i>markløft</i> uansett vektklasse: Vidar Nøland 280 kg (kroppsvekt 98,2 kg). Arnulf Wahlstrøm hadde den gamle fra 1971 (277,5 kg i 82,5 kg klassen)</p>
30–31/8	<p>Benk–NM i Stavanger. 3 deltakere fra HSI.</p> <p>67,5 kg s 1. Jan Erik Christiansen 147,5 kg</p> <p>82,5 kg ejr. 2. Thomas Puzicha 100 kg</p> <p>90 kg s 3. Geir Johannesen 160 kg</p>
28/9	<p>Benkpress–cup i Askim. 2 deltakere fra Halden</p> <p>82,5 yjr. 1. Jan Reidar Bærug Hansen 85 kg</p> <p>82,5 ejr. 1. Thomas Puzicha 100 kg</p>
11/10	<p>RM Østlandet i Drammen.</p> <p>82,5 yjr. 1. Jan Reidar Bærug Hansen 150–90–185=425</p> <p>75 ejr. 1. Thomas Puzicha 155–100–177,5=432,5</p> <p>75 sen. 2. Aksel Myrvang 125–110–180=415</p> <p>90 sen. 2. Geir Johannesen 240–150–230=620</p>
29/10	<p>Seriestevne i klubblokalet. 9 løftere total og derav 6 fra HSI</p> <p>Jan Erik satte pers i knebøy med 240 kg, markløft med 220 og sammenlagt 605 kg i 67,5 kg klassen.</p>
27–30/11	<p>Dame–EM i Borgehallen i Fredrikstad.</p> <p>HSI var medarrangør. Ca. 15 funksjonærer fra HSI deltok før og under mesterskapet. Arnulf Wahlstrøm og Thorleif Kristiansen var i hovedkomiteen for mesterskapet.</p> <p>Deltakerne mente dette var tidenes beste dame–EM arrangementsmessig. Ingen løftere deltok fra HSI.</p>

Økonomi.

Det har også dette året vært god økonomisk styring med et moderat driftsoverskudd. Det er å bemerke til regnskapet at husleie og en del andre utgifter tilhørende 1997 blir utgiftsførte i 1998 p.g.a. lang ekspedisjonstid i banken på innbetalte regninger. Kr. 100.000,- ble overført fra kapitalkonto og investert i aksjefond i februar og har gitt ca. 21.000 kroner i vekst.

Generelt.

Det er fortsatt vanskelig å rekruttere nye løftere til konkurransegruppa. De som satser trener imidlertid bra og fasiten av medaljer i krets-, region-, og norske mesterskap er 19 (20 f.å.) medaljer. 11 (12 f.å.) av disse er av gullvalør.

HSI gjorde en flott innsats i den norske lagserien ved å komme på medaljeplass i all de 3 seriene laget stilte i. Ellers er å bemerke at HSI fikk 3 norske seniormesterskapstitler gjennom *Jan Erik Christiansens* 2 norske mesterskap i henholdsvis ANM og Benk-NM og Geir Johannesens seier i BNM. På juniorsiden kan vi bl.a. glede oss over at *Jan Reidar Bærug Hansen* og *Thomas Puzicha* vant hver sin klasse i RM.

Trimmerne utgjør den desidert største gruppa i klubben og selv om vi har en forholdsvis stor og stabil medlemsgruppe her, er det anslagsvis rundt 50–60 medlemmer som hvert år "skiftes ut". De mange som trener generell styrketrening er viktig for klubbens økonomi og drift, slik at det er en prioritert oppgave å legge forholdene best mulig til rette for slik "helsestudiotrening" så vel som å prioritere forholdene for konkurransegruppa. Klubben er avhengig av begge typer aktivitet.

HSI tok et krafttatt for å utdanne flere trenere vinteren 96/97. Andre del av NSF's A-kurs ble arrangert i mars og HSI har fått 6 nye trenere med A-kompetanse. Vi håper disse får tid og anledning til å praktisere sine kunnskaper og de vil i alle tilfeller være en resurs for klubben.

Under mesteparten av årets høysesong har det fortløpende vært nybegynnertrening 2 ganger i uka. Geoffrey Green tok seg av denne viktige oppgaven første halvår og Lars Solberg resten av året. Det er svært viktig at mottakelse og opplæring av nybegynnere gjøres på en forsvarlig måte. HSI burde også satse mer på oppfølging av de som har trent en stund med generell styrketrening. Dette for å hjelpe disse til både motivasjon og større framganger og derigjennom beholde de som medlemmer.

Drift og vedlikehold av treningsanlegget har fungert bra også dette året. Slitasjen er stor i anlegget og oppgaven med tilsyn, vask, reparasjoner og annet vedlikehold er svært viktig. Drøyt 30 tillitspersoner har dugnadsoppgaver med vask, tilsyn og reparasjoner gjennom hele året. Alle oppgavene er satt i system med kvitteringslister og det er svært viktig for driften at dette opplegget fungerer. Ekstra dugnader med rundvask og oppussing er utført dette året og slike oppgaver er svært viktige for å holde anlegget rent, trivelig og i funksjonsmessig stand. Styret skulle ønske at flere kunne ta del i den årlige rundvasken da det ikke er lett å få fulltegnet dugnadslista som blir slått opp på tavla.

Konklusjonen for driftsåret 1997 er at HSI både driftsmessig, økonomisk og sportslig har lagt nok et godt år bak seg. Imidlertid har klubben hard konkurranse av byens helsestudioer og styret ser nødvendigheten av å få til en bedre oppfølging av de som trener på "mosjonsnivå" for å stimulere disse. Det bør være en utfordring for det nye styret. Det er også en utfordring å øke rekrutteringen på konkurransesiden da HSI er helt avhengig av å ha en aktiv konkurransegruppe som kan markedsføre klubben utad gjennom gode sportslige prestasjoner.

Arnulf Wahlstrøm
formann