

Halden Styrkeidrettslag



ÅRSBERETNING FOR 1999.

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: Aksel Myrvang
Trond Hagen
Johnny Martinsen
Utklippsarkivar: Jan Christiansen
Materialforvaltere: Ragnar Akselsen(form)
Bjørn Lund
Johnny Martinsen
Trond Hagen

Administrativ aktivitet.

Medlemmer: Totalt 185(162 f.å.)

Damer u. 18 år: 5 (5 f.å.). Damer o. 18 år: 19(19 f.å.)

Herrer u. 18 år: 25(25 f.å.). Herrer o. 18 år: 136 (113 f.å.)

Møter: Årsmøtet ble avviklet 25.1 med 24 medlemmer til stede (27 f.å.)

I løpet av året er det holdt 5 styremøter (7 f.å.)

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

Representasj.: På ØSK's årsmøte deltok Arnulf Wahlstrøm, Thorleif Kristiansen, Geir Johannesen og Jarle Johannesen.

Under HIRs årsmøte hadde HIS ingen deltaker.

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, men medlemstallet har økt med 23 fra forrige år.

De aktive løfterne har trent godt, men det er liten rekruttering til konkurranseløftingen.

Nybegynnertrening er avholdt 2 ggr. i uka mesteparten av året med Roy Arne Gundrosen og Jan Erik Christiansen som instruktører vår-halvåret og Morten Werner Olsen og Christoffer Hansen høst-halvåret.

Dommeroppgaver.

Arnulf Wahlstrøm, Johnny Simensen, Jan Petersen, Thorleif Kristiansen og Vidar Nøland har alle hatt dommeroppgaver dette året på klubb, krets og/eller forbunds nivå.

Arnulf Wahlstrøm har også dømt eller vært i jury under følgende mesterskap: VM senior, EM senior og Baltic Cup. Dessuten var han stevneleder under både Benkpress-NM og ANM på Fagernes.

Treneroppgaver.

Ansvar for nybegynnertrening: Roy Arne Gundrosen, Jan Erik Christiansen, Morten Werner Olsen og Christoffer Hansen.

Ansvar for styrkeløfttrening: Arnulf Wahlstrøm og Vidar Nøland

Ansvar for øvrige medlemmer: Jarle Johannesen, Vidar Nøland og Arnulf Wahlstrøm

Dommeroversikt.

HSI har følgende aktive styrkeløftdommere:

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

Den norske lagserien i styrkeløft.

- For HSI ble det 3. plass i 2. divisjon etter avsluttet serie – en plass opp fra året før. Dette er en bra prestasjon når man tar i betraktning at det ikke var mulig å engasjere de beste løfterne i alle serierunder. 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, Geir Johannesen, Terje Wahlstrøm, Camilla Amundsen, Teemu Pasanen og Paul Solberg.
- I benkpresserier fikk HSI 6. plass i 1. divisjon senior og 4. plass i juniorserien.

Norgesserien.

I Norgesserien fikk Geir Johannesen 8. plass og Rolf Olsen 11. plass i senior, mens Thomas Puzicha fikk 5. plass i eldre junior.

Plasseringer i norske og internasjonale mesterskap.

ANM: 67,5 kg. 2. Jan Erik Christiansen 225–130–200=555
82,5 kg. 7. Geir Johannesen 240–152,5–225=617,5

BNM: 75 kg. 2. Rolf Olsen 190–130–220=540

Benk–NM: 75 kg ejr.: 2. Jon Vidar Eriksen 110 kg
90 kg ejr.: 2. Thomas Puzicha 112,5 kg
67,5 kg s.: 1. Jan Erik Christiansen 137,5 kg
75 kg s: 3. Rolf Olsen 140 kg
82,5 kg s: 4. Geir Johannesen 155 kg

Baltic Cup: 75 kg. 1. Rolf Olsen 210–142,5–230=582,5
82,5 kg. 2. Geir Johannesen 245–157,5–230=632,5

Jr–NM : 82,5 kg. ejr.: 3. Thomas Puzicha 180–112,5–195=487,5

Hedersbevisninger.

- HSI's Vandrepokal 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 : Geir Johannesen
- HSI's Rekruttpokal tildeles den løfter som i sine første aktive år har hatt størst treningsframgang og gode stevneresultater. Pokalen deles ikke ut for 1999.

Dugnader

- Vaskedugnad (rundvask i alle lokaler) ble utført torsdag 14 oktober og ca. 30 personer deltok. Motz konditori v/Tom Olsen spanderte boller og skolebrød. Vaskingen gikk greit unna på ca. 2 timer og boning av alle gulv senere på kvelden.
- Reparasjon av gulv i det lille treningsrommet er utført. Gummibelegg ble rullet tilbake og løs støp hakket løs og ny støp fylt i hullene. Støpen i gulvet er generelt veldig dårlig, men nå er alle hull tettet og gummimattene rullet på plass og fuget med silikon (ikke limet). Ca. 5 personer tok del i arbeidet som tok 3 kvelder.
- Løfteplattan vår er hentet hjem fra Fredrikstad og montert i treningsrommet.
- Fortløpende reparasjon av løftebenker, sykler og diverse annet utstyr er fulgt opp.

Nytt utstyr

Det er ikke investert i nytt treningsutstyr i 1999.

Økonomisk støtte

- Berg Sparebank Kr. 400,-
- Halden Sparebank Kr. 7.500,-
- Kulturmidler Kr. 11.354,-

Kurser.

Treningssamling over 2 dager med landslagssjef Dietmar Wolf ble arrangert i vårt treningsanlegg 10–11 april i regi av ØSK.

Følgende deltok: Rolf Olsen, Geir Johannesen, Vidar Nøland og Thomas Puzicha.

Sportslige prestasjoner.

Dato	Aktivitet
4/2	<i>Klubbmesterskap i benkpress.</i> 15 deltakere Poengvinnere: Morten W. Olsen (yjr.), Tormod Johansen (ejr.), Lars Magnusson (s), Bjørn Lund (y.v.) , Arnulf Wahlstrøm (e.v.)
25/2	<i>Seriestevn</i> i HSI's anlegg. 12 løftere totalt – 8 fra HIS.
	<i>BNM.</i> 1 deltaker fra HSI. Leder: Geir Johannesen. 75 kg. 2. Rolf Olsen 190–130–220=540
19–21/3	<i>ANM.</i> 2 deltakere fra HSI. Ledere: Thorleif Kristiansen og Arnulf Wahlstrøm. 67,5 kg. 2. Jan Erik Christiansen 225–130–200=555 82,5 kg. 7. Geir Johannesen 240–152,5–225=617,5
13/4	<i>Klubbmesterskap i 3-løft.</i> 10 deltakere 75 kg yjr. 1. Paul A. Solberg 135–80–172,5=387,5 100 kg ". 1. Morten W. Olsen 130–105–180=415 82,5 ejr. 1. Thomas Puzicha 187,5–110–187,5=485 90 kg " 1. Trygve Lorentzen 130–85–180=395 " " 2. Jon A. Røsnes 75–55–90=220 100 kg ejr. 1. Teemu Pasanen 230–130–250=610 82,5kg s. 1. Rolf Olsen 200–135–235=570 " 2. Terje Samuelsen 130–90–160=380 90 kg s. 1. Geir Johannesen 240–145–230=615 110 kg s. 1. Vidar Nøland 240–147,5–270=657,5 <i>Poengvinnere: Paul A Solberg (yjr.), Thomas Puzicha (ejr), Geir Johannesen (s)</i>
8/5	<i>KM 3-løft.</i> 11 deltakere fra HSI. 18 totalt. 75 kg. sen. 1. Camilla Amundsen 165–75–165=405 75 kg e.jr.: 1. Jon Vidar Eriksen 140–100–197,5=437,5 " 2. Kim Robin Halvorsen 115–95–155=365 82,5 kg e.jr: 1. Thomas Puzicha 180–110–190=480 75 kg. sen: 1. Terje Wahlstrøm 230–135–242,5=607,5 (beste løfter på poeng) " 2. Aksel Myrvang 140–107,5–185=432,5 82,5 kg sen.: 1. Geir Johannesen 245–157,5–240=642,5 " 2. Rolf Olsen 200–142,5–240=582,5 100 kg sen.: 1. Vidar Nøland 255–145–270=670 3. Jan Henrik Brudal 202,5–130–202,5=535 110 kg sen.: 1. Lars Magnusson 220–160–240=620
21/8	<i>NM i Benkpress på Fagernes.</i> 5 deltakere fra HSI pluss Wahlstrøm som speaker. 75 kg ejr.: 2. Jon Vidar Eriksen 110 kg 90 kg ejr.: 2. Thomas Puzicha 112,5 kg 67,5 kg s.: 1. Jan Erik Christiansen 137,5 kg 75 kg s: 3. Rolf Olsen 140 kg 82,5 kg s: 4. Geir Johannesen 155 kg

21.10	Seriestevne. 6 deltakere totalt og 5 av disse fra HSI. Dommere fra HSI: Jan Petersen og Vidar Nøland. Thorleif Kristiansen var stevneleder.
14–15.11	<i>Jr–NM</i> : 82,5 kg. ejr.: 3. Thomas Puzicha 180–112,5–195=487,5
20.11	KM–Benkpress i Fredrikstad. (7 deltakere fra HSI) 90 kg ejr.: 1. Thomas Puzicha 115 90 kg yjr.: 1. Fredrick Taraldsen 105 100 kg yjr. 1. Morten W. Olsen 110 " : 2. Trygve Lorentsen 97,5 75 kg s.: 1. Aksel Myrvang 105 82,5 kg s.: 1. Geir Johannesen 155 110 kg s.: 1. Lars Magnusson 185 (Stevnets beste løfter på poeng)

Økonomi.

Det har også dette året vært god økonomisk styring og regnskapet viser et driftsoverskudd på ca. 22.000 kroner.

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 25 (22 f.å.) medaljer. 15 (7 f.å.) av disse er av gullvalør.

HSI gjorde en flott innsats i den norske lagserien ved å komme på 3 plass (4 f.å.) i seniorennes 2. divisjon. Rolf Olsen ble Baltic cup–mester i 75 kg klassen og Geir Johannesen fikk sølv i 82,5 kg. Mesterskapet gikk i St. Petersburg i Russland.

Landslagstrener Dietmar Wolf instruerte på en week–end samling i april og dette var en fin stimulans til våre aktive.

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.

Det er svært viktig at mottakelse og opplæring av nybegynnere gjøres på en forsvarlig måte. Det har derfor vært engasjert til sammen 4 nybegynnertrenere i løpet av året. Disse har hatt veiledning av nye medlemmer 2 ganger i uka.

HSI burde også satse mer på oppfølging av de som har trent en stund med generell styrketrening. Dette for å hjelpe disse til bedre motivasjon og større framgang 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.

Konklusjonen for driftsåret 1999 er at HSI både driftsmessig, økonomisk og sportslig har lagt nok et godt år bak seg.

Arnulf Wahlstrøm
formann