

Halden Styrkeidrettslag



ÅRSBERETNING FOR 2003.

Styrets sammensetning:

Formann: Arnulf Wahlstrøm
V.formann: Geir Johannesen
Sekretær: Vidar Nøland
Kasserer: Ragnar Akselsen
Styrem.: Thomas Puzicha
Varamedl.: Nina Storm Andersen

Øvrige tillitsverv:

Revisor: Olav Ring
Johnny Simensen
Valgkomite: Aksel Myrvang
Jon Einarsen
Johnny Martinsen
Utklippetsarkivar: Rolf Olsen
Materialforvaltere: Ragnar Akselsen(form)
Bjørn Lund
Johnny Martinsen
Trond Hagen

Administrativ aktivitet.

Medlemmer: Totalt 247 (233 f.å.)
Damer u. 18 år: 13 (7 f.å.). Damer o. 18 år: 20(17 f.å.)
Herrer u. 18 år: 72 (80 f.å.). Herrer o. 18 år: 142 (129 f.å.)
Herav er 10 (9 f.å.) passive medlemmer og 6 (6 f.å.) æresmedlemmer.

Møter: Årsmøtet ble avviklet 3 februar med 34 medlemmer til stede (36 f.å.)
I løpet av året er det holdt 3 styremøter (3 f.å.)

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

Representasj.: - På ØSK's årsmøte deltok Arnulf Wahlstrøm og Thomas Puzicha
- Under HIR's årsmøte deltok Arnulf Wahlstrøm
- Ved NSF's forbundsting i Oslo deltok Thomas Puzicha og Arnulf Wahlstrøm

Representasjon i andre idrettsorganisasjoner:
Arnulf Wahlstrøm er president i EPF og visepresident i IPF. Han er også medlem i IPF's tekniske komite og i ØSK's valgkomite.
Thomas Puzicha er viseformann i ØSK.
Johnny Simensen er medlem i NSF's appellutvalg.

Treningsaktivitet.

De aktive løfterne har trent godt, men det er liten rekruttering til konkurranseløftingen. Nybegynner trening er avholdt 2 ggr. i uka der Magnar Fuglevig har vært instruktør og han har fulgt opp dette vervet på en fin måte og det har vært en god tilstrømning av nye medlemmer.

Dommeroppgaver.

Johnny Simensen, Vidar Nøland, Thorleif Kristiansen, Thomas Puzicha og Arnulf Wahlstrøm har alle hatt dommeroppgaver dette året på klubb, krets og/eller forbunds nivå.
Arnulf Wahlstrøm har også dømt eller vært i jury under følgende internasjonale mesterskap: VM senior, EM senior og Dame-VM. Dessuten var han stevneleder (speaker) under Senior-NM, B/V-NM og Benkpress-NM.

Treneroppgaver.

Ansvar for nybegynner trening: Magnar Fuglevig.

Ansvar for styrkeløft trening: Arnulf Wahlstrøm og Vidar Nøland.

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

Dommeroversikt.

HSI har følgende aktive styrkeløftdommere:

Arnulf Wahlstrøm (I1), Johnny Simensen (F), Thorleif Kristiansen (F) , Vidar Nøland (K) og Thomas Puzicha (K).

Den norske lagserien i styrkeløft.

- HSI deltok i den nye Styrkeløftcupen der 3 løftere deltar i hver runde. En løfter knebøy, en benkpress og en markløft. HSI's lag kvalifiserte seg til semifinalen, men ikke til finalen.
Rolf Olsen, Vidar Nøland, Thomas Puzicha, Geir Johannesen, Lars Markussen og Jan Erik Christiansen deltok i en eller flere av cuprundene.
- I benkpresserier for senior fikk HSI 6. plass (7 f.å.) av 9 lag i 1. divisjon. Følgende deltok i 1 eller flere av de 4 serieomgangene (5 løftere i hver omgang): Lars Markussen, Espen Bøhn, Jan Erik Christiansen, Rolf Olsen, Geir Johannesen, Thomas Puzicha, Terje Samuelsen.
- I benkpresserier for junior vant HSI (6 f.å.) takket være sterk innsats i alle 4 serierunder (3 løftere teller i hver runde) av : Magnar Fuglevig, Cato Fuglevig, Robin Henriksen, Frode Westby , Paul A. Solberg og Anders Johansen. Flott innsats!

Norgesserien.

Senior: Her ble Geir Johannesen nummer 14 (8 f.å.) og Thomas Puzicha nummer 17 (9 f.å.) .

Yngre veteran: Rolf Olsen ble nummer 3 (3 f.å.).

Plasseringer i norske og internasjonale mesterskap.

ANM:	6. pl. 90 kg:	Geir Johannesen
B-NM	3. pl. 90 kg:	Thomas Puzicha
Vet-NM:	2. pl. y.v. 82,5 kg:	Rolf Olsen
Benk-NM:	1. pl. 56 kg.:	Jan Erik Christiansen
	5. pl. 90 kg:	Geir Johannesen
	7. pl. 90 kg:	Thomas Puzicha
	4. pl. 125 kg:	Lars Markussen
JR-NM:	Ingen deltaker	
Nordisk	5. pl. 110 kg:	Lars Markussen
Veteran-Nordisk:	1. pl. 82,5 kg yv.:	Rolf Olsen

Hedersbevisninger.

- HSI's Vandrepokal for beste idrettsprestasjon tilfaller Lars Markussen
- HSI's Innsatspokal deles ut til den som har gjort en spesielt god innsats for drift av klubben og tilfaller : Gunn Fuglevig.
- HSI's Rekruttpokal tildeles den løfter som i sine første aktive år har hatt størst treningsframgang og gode stevneresultater. For 2003 tilfaller pokalen Cato Fuglevig.

Dugnader

- Den årlige vaskedugnaden i treningsanlegget fant sted 13 oktober og ca. 25 medlemmer hjalp til. Det hele gikk som vanlig greit unna. Motz ved Tom Olsen sponset boller og skolebrød.
- Fortløpende reparasjoner av treningsutstyret er fulgt opp av materialforvalterne med Ragnar Akselsen i spissen.
- Herrebadstua er panelt opp og ny badstue-ovn innkjøpt og montert. Nye tidsstyrte blandebatterier er montert i herredusjen.
- Ny badstue-ovn er montert i damegarderoben.

Nytt utstyr

Badstuovn i herregarderobe	Kr. 6.500,-
Badstuovn i damegarderobe	Kr. 6.500,-

Økonomisk støtte

- Halden Sparebank..... Kr. 7.500,-
- Kulturmidler Kr. 0,-
- Statlige kulturmidler for ungdom (NIF):..... Kr. 21.680,-

Utdanning/Kurser.

Treningssamling over 2 dager med landslagssjef Dietmar Wolf ble arrangert i vårt treningsanlegg 5-6 mars. 2 deltakere fra Fredrikstad SK og 6 fra Halden SI.

Sportslige prestasjoner 2003.

Stevnetype: KLM Benkpress				Dato: 10 februar 2003			
				Klubbmestere på poeng: Magnar Fuglevig (YJ), Robin Henriksen (EJ), Jan Erik Christiansen (S), Rolf Olsen (YV), Bjørn Lund (EV), Jan Sandvig (SV).			
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Benk-press	Poeng Sum	
56	YJ	1	Besim Ismajli	Halden SI	55	51,530	
60	”	1	Magnar Fuglevig	”	85	73,049	
75	“	2	Kennedy Nikqi	”	80	59,064	
75	EJ	1	Cato Fuglevig	Halden SI	110	84,612	
82,5	EJ	1	Robin Henriksen	“	132,5	91,107	
82,5	EJ	2	Paul A. Solberg	“	107,5	73,218	
82,5	EJ	3	Frode F. Westby	“	100	69,750	
100	EJ	1	Espen Andre Bøen	“	107,5	66,467	
60	Sen	1	Jan Erik Christiansen	Halden SI	130	113,685	
90	”	1	Geir Johannesen	”	157,5	100,894	
100	”	1	Thomas Puzicha	”	145	91,046	
82,5	YV	1	Rolf Olsen	Halden SI	147,5	99,548	
110	EV	1	Bjørn Lund	Halden SI	120	72,528	
90	SV	1	Jan Sandvig	Halden SI	92,5	59,931	

Stevnetype: B/V-NM. 2 deltakere fra HSI Lagleder: Geir Johannesen Speaker: Arnulf Wahlstrøm							Dato: 23-24 februar 2003 i Bergen		
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Kne-bøy	Benk-press	Markl.	Sum	Sum poeng
90	B-NM	3	Thomas Puzicha	Halden SI	210	130	217,5	557,5	
82,5	V-NM	2	Rolf Olsen	”	230	152,5	260	642,5	

Stevnetype: Seriestevne				Dato: 27 februar 2003					
				1 løftere fra HSI deltok					
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Knebøy	Benk-press	Mark-løft	Sum kg	Poeng Sum
110	”		Lars Markussen	”		175		175	104,86

Stevnetype: Senior-NM. Sted: Oslo. 1 deltaker fra HSI Lagledere: Thomas Puzicha Dommer / speaker: Arnulf Wahlstrøm							Dato: 29-30 mars 2003		
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Kne-bøy	Benk-press	Markl.	Sum	Sum poeng
90	S	6	Geir Johannesen	”	245	160	230	635	407,73

Stevnetype: Klubbmesterskap i 3-løft og seriestevne i benkpress				Dato: 07.04.2003. Klubbmestere på poeng i 3-løft: Espen Bøhn (JR), Lars Markussen (Sen.), Rolf Olsen (YV). Dommere: T. Kristiansen, V. Nøland og J Simensen. Stevneleder: T. Kristiansen. Stevnesekr.: A. Wahlstrøm					
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Kne-Bøy	Benk - Press	Mark - Løft	Sum	Poeng
100	Jr.	1	Espen Bøhn	Halden SI	165	110	185	460	283,498
100	Sr	1	Geir Johannesen	”	240	160	215	615	390,648
”	”	2	Thomas Puzicha	”	215	142,5	205	562,5	353,025
110	”	1	Lars Markussen	“	255	180	280	715	422,208
82,5	YV	1	Rolf Olsen	”	240	157,5	255	652,5	437,762
67,5	U	1	Magnar Fuglevig	”	-	90		90	75,618
75	JR	1	Cato Fuglevig	“	-	120		120	89,340
82,5	“	1	Robin Henriksen	“	-	140		140	94,626
“	“	2	Frode F. Westby	“	-	110		110	77,121
”	”	3	Andrè Wold	“	-	100		100	69,100
60	Sr	1	Jan Erik Christiansen	“	-	130		130	114,049

Stevnetype KM				Dato: 24 mai i Askim					
4 løftere fra Halden SI.									
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Knebøy	Benk-press	Mark-løft	Sum kg	Poeng Sum
100	JR	1	Espen A. Bøhn	HSI	180	105	195	480	297,168
90	S	1	Geir Johannesen	“	245	160	240	645	413,187
100	Sen.	1	Thomas Puzicha	“	235	147,5	230	612,5	379,015
125	S	1	Lars Markussen	”	280	195	290	765	449,361

Stevnetype: Seriestevne				Dato : 16 juni i treningslokalet					
Dommere: T. Kristiansen, T. Puzicha, V. Nøland, A. Wahlstrøm				11 løftere totalt – derav 8 fra HSI					
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Knebøy	Benk-press	Mark-løft	Sum kg	Poeng Sum
67,5	U	1	Magnar Fuglevig	HSI		85		85	71,417
75	JR	1	Cato Fuglevig	“		120		120	88,596
82,5	“	1	Robin Henriksen	“		145		145	98,3825
100	JR	1	Espen A. Bøhn	HSI	190	112,5	205	507,5	309,6258
60	S	2	Jan Erik Christiansen	”		130		130	115,947
100	”	1	Thomas Puzicha	”		150		150	93,300
110	”	4	Vidar Nøland	”		115		115	68,977
110	”	1	Lars Markussen	”		197,5		197,5	116,4855

Stevnetype: Benk-NM i Fredrikstad				Dato: 30-31 august					
3 løftere fra Halden SI									
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Knebøy	Benk-press	Mark-løft	Sum kg	Poeng Sum
56	Sen	1	Jan Erik Christiansen	HSI		122,5		122,5	114,1333
90	”	5	Geir Johannesen	HSI		162,5		162,5	103,9675
90	”	7	Thomas Puzicha	HSI		135		135	86,2380
125	”	4	Lars Markussen	HSI		192,5		192,5	112,8243

Stevnetype: Nordisk Mesterskap i 3-løft				Dato : 6 september					
Arrangør: Sande KK				29 løftere					
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Knebøy	Benk-press	Mark-løft	Sum kg	Poeng Sum
110	S	5	Lars Markussen	HSI	282,5	217,5	300	800	

Stevnetype: Seriestevne				Dato : 20 oktober 2003					
Dommere: T. Kristiansen, V. Nøland, J. Simensen				Sted: Halden SI's treningsanlegg					
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Knebøy	Benkpress	Mark-løft	Sum kg	Poeng Sum
67,5	YJ	1	Magnar Fuglevig	HSI		92,5		92,5	78,533
75	“	1	Anders Johansen	HSI		100		100	73,60
90	“	1	Lars Uttisrud	RKK	170	110	192,5	472,5	301,975
75	EJ	1	Cato Fuglevig	“		127,5		127,5	94,529
110	EJ	1	Espen A. Bøhn	HSI	190	115	200	505	304,970
100	S	1	Thomas Puzicha	”	225	145	215	585	365,859
100	”		Torgeir A. Hansen	RKK	-	-	270	270	164,457
110	”		Roar Solbakken	RKK	-	135	200	335	200,397
110	”	1	Atle Ringstad	RKK	180	115	220	515	305,962

Stevnetype: KM i benkpress				Dato : 8 november.			
				Stevneleder: T. Kristiansen. Sekretær: Frida H. Andreassen			
Sted.: HSI's treningssenter				20 løftere. Dommere: J. Simensen, T. Kristiansen og J. Monstad			
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Benkpress	Poeng	Nr.
60	U	1	Magnar Fuglevig	HSI	90,0	77,346	1
67,5	U	1	Marius Hoff	HSI	82,5	64,779	3
67,5	U	2	Emil Olsen	HSI	62,5	51,688	5
75	U	1	Anders Johansen	HSI	97,5	73,067	2
82,5	U	1	Eddy Authen	ASK	82,5	57,989	4
75	J	1	Cato Fuglevig	HSI	127,5	94,031	2
90	J	1	Robin Henriksen	HSI	150,0	100,2	1
110	J	1	Espen A. Bøhn	HSI	115,0	69,473	3
125+	J	1	Kenneth Heidenberg	FSK	197,5	57,989	4
90	S	1	Geir Johannesen	HSI	150,0	93,305	4
100	S	2	Thomas Puzicha	HSI	145,0	91,277	5
100	S	-	Rune Lauvås	Moss SIK	-	-	
100	S	1	Øystein As	ASK	185,0	113,238	2
110	S	1	Lars Markussen	HSI	195,0	114,816	1
125	S	1	Bård Roos Svendsen	FSK	192,5	109,513	3
82,5	YV	1	Rolf Olsen	HSI	130,0	89,466	1
100	YV	1	Ulf Johansen	ASK	140,0	85,582	2
82,5	SV	1	Jan Sandvig	HSI	90,0	61,254	3
90	SV	1	Øivind Kvakkestad	ASK	97,5	64,847	2
110	SV	1	Truls Kristensen	FSK	165,0	97,63	1

Økonomi.

Det har også dette året vært god økonomisk styring og regnskapet viser et driftsoverskudd på ca. 44.000 kroner. (13.000 f.å.)

Overskuddet gjenspeiler bl.a. økte inntekter fra medlemskontingenten og lav investering i nytt utstyr.

Generelt.

Medlemstallet har økt med 15 medlemmer (38 f.å.). Likevel er det fortsatt vanskelig å rekruttere nye løftere til konkurransegruppa. I benkpress er det en del yngre løftere som satser og disse gjorde en flott prestasjon ved å vinne den norske benkpresserien for juniorer. De som satser trener imidlertid bra og fasiten av medaljer i krets- og norske mesterskap er 19 (9 f.å.). 15 (4 f.å.) av disse er av gullvalør og den ene var Jan Erik Christiansens gull i benk-NM.

Landslagstrener Dietmar Wolf instruerte på en weekend samling i mars i vårt treningsanlegg og dette var en fin stimulans til våre aktive.

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. De aller fleste gjør en svært god jobb, men desverre så er det enkelte som ikke er like plikttoppfyllende og det skaper til tider klager og merarbeid for styret.

Konklusjonen for driftsåret 2003 er at HSI både driftsmessig, økonomisk og sportslig har lagt nok et godt år bak seg. Medlemstallet er økt og det har gitt klubben flere trimmere, men tross alt så er det konkurranseidretten styrkeløft som gjør laget til en sportsklubb og her er rekrutteringen for svak. Det er en utfordrende oppgave for det nye styret å prøve å forbedre dette framover.

Arnulf Wahlstrøm
formann