

# Halden Styrkeidrettslag



## ÅRSBERETNING FOR 2004.

### *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  
Utklippsarkivar: Rolf Olsen  
Materialforvaltere: Ragnar Akselsen(form)  
Bjørn Lund  
Johnny Martinsen  
Trond Hagen

### *Administrativ aktivitet.*

*Medlemmer:* Totalt 263 (247 f.å.)  
Damer u. 18 år: 9 (13 f.å.). Damer o. 18 år: 26 (20 f.å.)  
Herrer u. 18 år: 85 (72 f.å.). Herrer o. 18 år: 143 (142 f.å.)  
Herav er 9 (10 f.å.) passive medlemmer og 6 (6 f.å.) æresmedlemmer.  
*Møter:* Årsmøtet ble avviklet 2 februar med 31 medlemmer til stede (34 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 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..  
*Geir Johannesen* er styremedlem i den nye storkretsen for Østfold-Oslo-Akershus.  
*Johnny Simensen* er medlem i NSF's appellutvalg.

### *Treningsaktivitet.*

De aktive løfterne har trent godt og det har også vært en gledelig rekruttering av yngre løftere. Nybegynnertrening er avholdt 2 ggr. i uka der Magnar Fuglevig har vært instruktør mesteparten av året og Frida Andreassen har instruert 1 kveld i uka på slutten av året. Begge har fulgt om vervet på en fin måte og det har vært en god tilstrømning av nye medlemmer – faktisk den beste på mange år.

### *Dommeroppgaver.*

Johnny Simensen, Vidar Nøland, Thomas Puzicha og Arnulf Wahlstrøm har alle hatt dommeroppgaver dette året på klubb, krets og/eller forbundsnivå.



- Ungdomssamling i Sandnes 30-31 oktober.  
Deltakere: Magnar Fuglevig, Emil Olsen og Frida Andreassen.
- IPC (International Paralympics Commission) kurs i Oslo 10-12 desember. Arnulf Wahlstrøm besto prøven til international IPC-dommer kategori 2.

**Sportslige prestasjoner 2004.**

Stevnetype: KLM Benkpress				Dato: 9 februar 2004			
				Klubbmestere på poeng: Johanne Arntzen (u), Marius Hoff (u), Cato Fuglevig (J), Lars Markussen (S), Rolf Olsen (yv), Jan Sandvig (sv).			
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb		Benk-press	Poeng Sum
67,5	Ungd.		Johanne Arntzen	Halden SI		40	43,700
75	Ungd.		Marius Hoff	”		95	72,152
”	”		Kennedy Nikqi	”		80	57,328
”	”		Emil Olsen	“		70	53,590
60	Jun.		Magnar Fuglevig	Halden SI		95	81,149
75	“		Cato Fuglevig	“		137,5	101,296
“	“		Anders Johansen	“		105	77,438
110	“		Espen Andre Bøhn	“		120	72,132
60	Sen		Jan Erik Christiansen	Halden SI		130	115,752
90	”		Geir Johannesen	”		170	108,586
100	”		Thomas Puzicha	”		170	105,502
100	”		Mads Lohne	”		125	78,850
110	“		Lars Markussen	“		215	126,528
125	“		Rizwan Butt	”		120	69,648
82,5	YV		Rolf Olsen	Halden SI		140	96,04
90	SV		Jan Sandvig	Halden SI		90	60,921

Stevnetype: Klubbmesterskap i 3-løft. Dommere: J. Simensen, V. Nøland og A. Wahlstrøm				Dato: 8.3.2004. Klubbmestere på poeng i 3 løft: Cato Fuglevig (JR), Lars Markussen (S), Jan Sandvig (SV)					
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Kne-bøy	Benk-press	Markl.	Sum	Poeng
82,5	U		Idar T. Hovland	”	-	105	-	105	
67,5	Jr	1	Magnar Fuglevig	Halden SI	80	95	115	290	242,962
75	Jr.	1	Cato Fuglevig	“	120	145	160	425	310,548
110	Jr	1	Espen Bøhn	Halden SI	192,5	120	190	502,5	301,500
100	Sr.	2	Geir Johannesen	„	230	180	200	510	386,618
100	„	1	Thomas Puzicha	„	240	175	230	645	392,870
110	“	1	Lars Markussen	“	290	220	302,5	812,5	475,069
82,5	SV	1	Jan Sandvig	”	80	92,5	120	292,5	196,092

Stevnetype: Senior-NM. Sted: Sandnes	Dato: 19-20 mars
--------------------------------------	------------------

2 deltaker fra HSI Lagledere: Geir Johannesen Dommer: Arnulf Wahlstrøm									
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Kne-bøy	Benk-press	Markl.	Sum	Sum poeng
100	S	9	Thomas Puzicha	Halden SI					
125	“	4	Lars Markussen	”	300	215	302,5	817,5	

Stevnetype: Klubbmesterskap i 3-løft. Dommere: J. Simensen, V. Nøland og A. Wahlstrøm				Dato: 8.3.2004. Klubbmestere på poeng i 3 løft: Cato Fuglevig (JR), Lars Markussen (S), Jan Sandvig (SV)					
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Kne-bøy	Benk-press	Markl.	Sum	Poeng
82,5	U		Idar T. Hovland	”	-	105	-	105	
67,5	Jr	1	Magnar Fuglevig	Halden SI	80	95	115	290	242,962
75	Jr.	1	Cato Fuglevig	“	120	145	160	425	310,548
110	Jr	1	Espen Bøhn	Halden SI	192,5	120	190	502,5	301,500
100	Sr.	2	Geir Johannesen	„	230	180	200	510	386,618
100	„	1	Thomas Puzicha	„	240	175	230	645	392,870
110	“	1	Lars Markussen	“	290	220	302,5	812,5	475,069
82,5	SV	1	Jan Sandvig	”	80	92,5	120	292,5	196,092

Stevnetype: Seriestevne				Dato : 30 april 2004					
Dommere: A. Wahlstrøm, V. Nøland, J. Simensen				Sted: Halden SI's treningsanlegg					
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Knebøy	Benk-press	Mark-løft	Sum kg	Poeng Sum
90	U	1	Lars Uttisrud	RKK	220	130	205	555	360,025
90	S	1	Terje Samuelsen	HSI	-	110	-	110	70,884
110	J	1	Espen A. Bøhn	HSI	-	120	-	120	72,576
100	S	1	Torgeir A. Hansen	RKK	260	-	270	530	322,558
100	”	2	Roar Solbakken	RKK	-	175	-	175	106,593
100	“	3	Thomas Puzicha	HSI	-	165	-	165	101,426
110	“	1	Trygve Lorentzen	”	150	115	210	475	286,520

Benkpress NM				Dato: 28 august i Oslo					
				4 løftere fra Halden SI.					
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Knebøy	Benk-press	Mark-løft	Sum kg	Poeng Sum
56	S	1	Jan Erik Christiansen	HSI		125		125	113,9875
90	S	8	Geir Johannesen	“		175		175	112,5600
100	Sen.	7	Thomas Puzicha	“		160		160	98,6080
110	S	2	Lars Markussen	”		217,5		217,5	128,1728

Stevnetype: Seriestevne				Dato : 18 oktober					
Dommere, T. Puzicha, V. Nøland, A. Wahlstrøm				3 løftere					
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Knebøy	Benk-press	Mark-løft	Sum kg	Poeng Sum
67,5	JR	1	Magnar Fuglevig	HSI		102,5		102,5	85,3723
75	U	1	Emil G. Olsen	“		85		85	63,2825
“	“	2	Petter Krossbakken	“		65		65	47,9375

Stevnetype: KM i benkpress Sted: Halden				Dato:2004-11-27 Dommere: Johnny Simensen, Rune Johansen og Per-Ole Røed					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Arrangør: Halden SI	Stevneleder. Arnulf Wahlstrøm. Sekretær: Frida Helene Andreassen
---------------------	---

Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Benkpress	Poeng	Nr.
75	U	1	Emil Olsen	Halden SI	90	67,077	3
82,5	"	1	Asef Mostafaei	Fredrikstad SK	160 **	107,184	1
"	"	2	Moktar Sohailifar	"	120	82,716	2
67,5	Jr.	1	Magnar Fuglevig	Halden SI	100	84,650	2
"	"	2	Christian Knudsen	"	85	69,513	4
75	"	1	Cato Fuglevig	"	150	109,830	1
90	"	1	Jan K. Ludvigsen	Fredrikstad SK	102,5	67,619	5
110	"	1	Espen A. Bøen	Halden SI	127,5	76,296	3
82,5	S D	1	Heidi Hille Arnesen	IL Kraftsport	100	93,91	1
75	YV D	1	Tone Glomstein	Oslo SK	97,5*	94,985	1
60	S	1	Jan Erik Christiansen	Halden SI	125	110,025	4
82,5	"	1	Morten H. Wang	IL Kraftsport	182,5	124,045	2
"	"	2	Frode Westby	Halden SI	137,5	93,583	7
100	"	1	Kim Due Sørensen	IL Kraftsport	180	113,184	3
"	"	2	Enrico Vassdal	Halden SI	175	106,768	5
"	"	3	Thomas Puzicha	"	160	101,04	6
"	"	4	Teemu Pasanen	"	150	91,935	8
125+	"	1	Bård Roos Svendsen	Fredrikstad SK	232,5	131,386	1
82,5	YV	1	Rolf Olsen	Halden SI	140	95,732	3
100	"	1	Leif Sydengen	Askim SK	200	125,15	2
125	"	1	Vidar Johansen	"	225*	129,780	1
110	EV	1	Gunnar Østby	Lørenskog AK	170	101,524	1
82,5	SV	1	Jan Sandvig	Halden SI	90	61,299	2
110	"	1	Truls Kristensen	Fredrikstad SK	152,5	89,746	1

\* Norsk rekord

\*\* 160,5 kg i 4. løft. Norsk rekord.

### **Økonomi.**

Det har også dette året vært god økonomisk styring og regnskapet viser et driftoverskudd på ca. 9.000 kroner (44.000 f.å.).

### **Generelt.**

Medlemstallet har økt med 16 medlemmer (15 f.å.) og økningen gjenspeiler hovedsakelig at vi har fått flere ungdommer inn i laget. Det er blitt satsset på utdanning og instruksjon for å øke interessen til å få flere med på styrkeløftsiden og det ser lovende ut. Flere yngre satser nå på benkpress og forhåpentligvis vil disse etter hvert også delta i alle tre løftene.

Landslagstrener Dietmar Wolf hadde treningsamling i våre lokaler 3 kvelder i januar med godt oppmøte av våre aktive og i oktober sendte vi 3 ungdommer på trenerkurs i Sandnes. Disse aktivitetene har gitt et godt og stimulerende utbytte til deltakerne.

Magnar Fuglevig har gjort en svært god jobb som nybegynnertrener og mye av medlemsøkningen på ungdomssiden kan tilskrives hans fine innsats. På slutten av året gikk også Frida Andreassen inn som nybegynnertrener og det er viktig og sundt for klubben at vi får flere på damesiden som kan være med å øke aktivitetene.

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, og det er takket være denne innsatsen at vi kan holde anlegget i gang på en effektiv og økonomisk billige måte.

Konklusjonen for driftsåret 2004 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 også større aktivitet på konkurransesiden

*Arnulf Wahlstrøm*  
formann