

# Halden Styrkeidrettslag



## ÅRSBERETNING FOR 2005.

### Styrets sammensetning:

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

### Øvrige tillitsverv:

Revisor: Olav Ring  
Johnny Simensen  
Valgkomite: Johnny Martinsen  
Jon Einarsen  
Rolf Olsen  
Utklipparkivar: Rolf Olsen  
Materialforvaltere: Ragnar Akselsen(form)  
Fritz Seifert  
Johnny Martinsen  
Trond Hagen



Lars Markussen, Rolf Olsen, Thomas Puzicha og Enrico Vassdal tok sølv i Lag-NM 2005.

### Administrativ aktivitet.

**Medlemmer:** Totalt 227 (263 f.å.)  
Damer u. 18 år: 11 (9 f.å.). Damer o. 18 år: 20 (26 f.å.)  
Herrer u. 18 år: 66 (85 f.å.). Herrer o. 18 år: 130 (143 f.å.)  
Herav er 7 (9 f.å.) passive medlemmer og 6 (6 f.å.) æresmedlemmer.

**Møter:** Årsmøtet ble avviklet 31 januar med 31 medlemmer til stede (31 f.å.)  
I løpet av året er det holdt 4 styremøter (3 f.å.)

**Media:** Halden Arbeiderblad har hatt noe dekning av alle mesterskap og stevner våre medlemmer har deltatt i på krets nivå eller høyere.

**Representasj.:**

- På NSF's forbundsting deltok Geir Johannesen, Egil Kroknes og Arnulf Wahlstrøm
- På kretsens (Akershus, Oslo og Østfold SK) årsmøte deltok Geir Johannesen
- Under HIR's årsmøte deltok Thomas Puzicha og Arnulf Wahlstrøm

### Representasjon i andre idrettsorganisasjoner:

Arnulf Wahlstrøm er president i EPF og visepresident i IPF.  
Geir Johannesen er varamedlem 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 noe rekruttering av yngre løftere. Nybegynnertrening er avholdt 2 ggr. i uka der Magnar Fuglevig, Frida Andreassen og Emil Olsen har delt på instruksjonen. Alle har fulgt opp vervet på en fin måte og det har vært en god tilstrømning av nye medlemmer – men vi har også mistet en god del.

### Dommeroppgaver.

Johnny Simensen, Vidar Nøland, 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: World Games, VM senior og EM senior.

### **Treneroppgaver.**

Ansvar for nybegynner trening: Magnar Fuglevig og Frida Andreassen første halvår. Frida Andreassen og Emil Olsen andre halvår.

Ansvar for styrkeløft trening: Thomas Puzicha og Arnulf Wahlstrøm.

Ansvar for øvrige medlemmer: Jarle Johannesen og Arnulf Wahlstrøm

### **Dommeroversikt.**

HSI har følgende aktive styrkeløftdommere:

Arnulf Wahlstrøm (I1), Egil Kroknes (I2), Johnny Simensen (F), Vidar Nøland (K) og Thomas Puzicha (K).

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

- I lagserien deltar 4 løftere i hver runde og det er 4 runder i løpet av året. HSI's seniorer og kom på en flott 3. plass og ble derved kvalifisert til å delta i Lag-NM der de 4 beste lagene i serien møtes. I Lag-NM kom HSI på 2. plass kun få poeng bak vinneren, IL Kraftsport. På HSI's lag deltok Lars Markussen, Rolf Olsen, Thomas Puzicha og Enrico Vassdal
- I Benkpresserier fikk HSI's juniorlag en flott 1. plass (4. f.å.), mens seniorlaget fikk 5. plass (9. f.å.).

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

|                 |                    |                 |
|-----------------|--------------------|-----------------|
| NM:             | 5. pl. 82,5 kg S   | Rolf Olsen      |
| NM:             | 9. pl. 100 kg S    | Thomas Puzicha  |
| NM:             | 3. pl. 125 kg. S   | Lars Markussen  |
| Benk-NM:        | 1. pl. 75kg. Jr.   | Cato Fuglevig   |
|                 | 3. pl. 75kg. U.    | Emil G. Olsen   |
|                 | 3. pl. 90 kg S     | Geir Johannesen |
|                 | 4. pl. 100 kg. S   | Thomas Puzicha  |
|                 | 1. pl. 82,5 kg. YV | Rolf Olsen      |
| Veteran-NM      | 1. pl. 90 kg YV    | Rolf Olsen      |
| Veteran-Nordisk | 1. pl. 82,5 kg     | Rolf Olsen      |
| Senior-Nordisk; | 4. pl. 125 kg      | Lars Markussen  |

### **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 : Thomas Puzicha.
- HSI's Rekruttpokal tildeles den løfter som i sine første aktive år har hatt størst treningsframgang og gode stevneresultater. For 2005 tilfaller pokalen Emil Olsen.

### **Dugnader**

- Den årlige vaskedugnaden i treningsanlegget pluss boning av alle gulv fant sted 31 oktober og ca. 20 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.
- Korridoren ble vasket og bonet 7. april. 8 mann var i aksjon.

### **Nytt utstyr**

|  |              |
|--|--------------|
| 2 stk Eleikostenger m. låser pluss 2 x 15 kg gummiskiver | Kr. 15.000,- |
| 1 stk tredemølle   | Kr. 20.000,- |
| 2 stk trimsykler   | Kr. 10.000,- |

**Økonomisk støtte**

- Halden Sparebank..... Kr. 5.000,-
- Halden Idrettsråd. Hald. Spareb. midler Kr. 2.500,-
- Kulturmidler fra Halden Kom..... Kr. 9.290,-
- Statlige kulturmidler for ungdom (NIF):... Kr. 20.268,-
- Utstyrsstøtte fra NIF..... Kr. 14.000,-
- Bingo (for 2004)..... Kr. 15.738,-
- Bingo ..... Kr. 10.000,-

**Utdanning/Kurser.**

- Trener 1 kurs med landslagssjef Dietmar Wolf på toppidrettssentret i Oslo. 9-10 april. Deltakere fra HSI: Frida Andreassen, Magnar Fuglevig, Emil Olsen, Thomas Puzicha og Lars Markussen.
- Trener II kurs med landslagssjef Dietmar Wolf på toppidrettssentret i Oslo 2 ganger høsten 2005. Deltaker: Thomas Puzicha.
- Landslagssjef Dietmar Wolf og NSF styremedlem og utdanningsansvarlig Linda Høiland holdt aktivitetskurs i våre lokaler 8 og 9 januar. Ca. 15 medlemmer deltok.

**Sportslige prestasjoner 2005.**

## STEVNERESULTATER

|  |   |
|--|---|
| Stevnetype: KLM Benkpress                                    | Dato: 17 januar 2005                                |
| Dommere: Thomas Puzicha, Johnny Simensen og Arnulf Wahlstrøm | Sekr. Frida Andreassen<br>Speaker: Arnulf Wahlstrøm |

| Kl   | Ald. | Kr.v. | Nr | Navn               | Klubb | Resultat | Poeng  | Nr. |
|------|------|-------|----|--------------------|-------|----------|--------|-----|
| 56   | U    | 53,6  | 1  | Stian Melhus       | HSI   | 40       | 37,89  | 5   |
| 67,5 | U    | 65,5  | 1  | Magnus Isaksen     | HSI   | 60       | 47,41  | 4   |
| 75   | U    | 72,1  | 1  | Emil Olsen         | HSI   | 95       | 69,64  | 1   |
| 75   | U    | 73,2  | 2  | Petter Krossbakken | HSI   | 67,5     | 48,93  | 3   |
| 82,5 | U    | 75,1  | 1  | Kennedy Nikqi      | HSI   | 85       | 60,51  | 2   |
| 60   | J    | 59,8  | 1  | Magnar Fuglevig    | HSI   | 115      | 98,38  | 2   |
| 75   | J    | 72,4  | 1  | Cato Fuglevig      | HSI   | 150      | 109,61 | 1   |
| 110  | J    | 104,1 | 1  | Espen Bøhn         | HSI   | 120      | 71,91  | 3   |
| 110  | S    | 101,6 | 1  | Enrico Vassdal     | HSI   | 182,5    | 110,38 | 2   |
| 110  | S    | 101,2 | 2  | Trygve Lorentzen   | HSI   | 132,5    | 80,26  | 5   |
| 125  | S    | 117,5 | 1  | Lars Markussen     | HSI   | 230      | 132,89 | 1   |
| 125  | S    | 116,5 | 2  | Knut Rino Johansen | HSI   | 170      | 98,45  | 4   |
| 82,5 | YV   | 82,0  | 1  | Rolf Olsen         | HSI   | 150      | 100,86 | 1   |

| KM 3-løft |       |     |                |       | Dato: 29-30 januar. Sted: Askim |           |          |        |           |
|-----------|-------|-----|----------------|-------|---------------------------------|-----------|----------|--------|-----------|
|           |       |     |                |       | 3 løftere fra Halden SI.        |           |          |        |           |
| Vekt kl.  | Alder | Nr. | Navn           | Klubb | Knebøy                          | Benkpress | Markløft | Sum kg | Poeng Sum |
| 100       | Sen.  | 3   | Thomas Puzicha | HSI   | 237,5                           | 170       | 230      | 637,5  | 393,082   |
| 125       | Sen.  | 1   | Lars Markussen | ”     | 300                             | 230       | 300      | 830    | 481,732   |
| 82,5      | YV    | 1   | Rolf Olsen     | ”     | 235                             | 150       | 257,5    | 642,5  | 433,623   |

|                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| Stevnetype: Klubbmesterskap i 3-løft. | Dato: 28.2.2005. Klubbmestere på poeng i 3 løft: |
|---------------------------------------|--|

| Dommere: J. Simensen, V. Nøland og E. Kroknes |       |     |                  | Frida Andreassen (u), Emil Olsen (u), Cato Fuglevig (JR), Enrico Vassdal (S), Jan Sandvig (SV) |         |            |        |       |         |
|---|-------|-----|------------------|--|---------|------------|--------|-------|---------|
| Vekt kl.                                      | Alder | Nr. | Navn             | Klubb  | Kne-bøy | Benk-press | Markl. | Sum   | Poeng   |
| 56  | U     | 1   | Frida Andreassen | Halden SI  | 52,5    | 37,5       | 65     | 155   | 182,373 |
| 56  | U     | 1   | Stian Melhus     | ”  | 50      | 40         | 60     | 150   | 139,755 |
| 67,5  | U     | -   | Magnus Isaksen   | ”  | -       | 60         | -      | 60    | 48,6    |
| 75  | U     | 1   | Emil Olsen       | ”  | 105     | 97,5       | 140    | 342,5 | 245,436 |
| 75  | U     | -   | Kian Seshmiri    | ”  |         | 75         |        | 75    | 54,915  |
| 67,5  | Jr    | 1   | Magnar Fuglevig  | Halden SI  |         | 117,5      |        | 117,5 | 97,032  |
| 75  | Jr.   | 1   | Cato Fuglevig    | “  | 120     | 157,5      | 170    | 447,5 | 323,453 |
| 100   | Jr    | 1   | Rene Antonsen    | Halden SI  |         | 95         |        | 95    | 59,147  |
| 90  | Sr.   | -   | Geir Johannesen  | „  | 225     | -          | -      | 225   | 145,508 |
| 100   | „     | -   | Thomas Puzicha   | „  |         | 172,5      |        | 172,5 | 105,622 |
| 110   | “     | 1   | Enrico Vassdal   | “  | 230     | 180        | 230    | 640   | 384,256 |
| 110   | “     | 2   | Trygve Lorentzen | ”  | 157,5   | 122,5      | 215    | 495   | 300,416 |
| 90  | SV    | 1   | Jan Sandvig      | ”  | 90      | 85         | 125    | 300   | 199,411 |

| Stevnetype: Senior-NM. Sted: Brumunddal AK<br>3 deltaker fra HSI<br>Lagledere: Geir Johannesen, Cato Fuglevig, Magnar Fuglevig<br>Dommer: Arnulf Wahlstrøm |       |     |                |           |         |            | Dato: 11-12 mars |       |           |
|--|-------|-----|----------------|-----------|---------|------------|------------------|-------|-----------|
| Vekt kl.   | Alder | Nr. | Navn           | Klubb     | Kne-bøy | Benk-press | Markl.           | Sum   | Sum poeng |
| 82,5   | S     | 5   | Rolf Olsen     | Halden SI | 240     | 175        | 255              | 670   | 450,173   |
| 100  | S     | 9   | Thomas Puzicha | Halden SI | 232,5   | 177,5      | 242,5            | 652,5 | 398,547   |
| 125  | “     | 3   | Lars Markussen | ”         | 310     | 235        | 307,5            | 852,5 | 492,916   |

| Stevnetype: Veteran-Nordisk<br>Sted: Stockholm, Sverige |       |     |            | Dato: 29-30 april 2005 |         |            |        |     |        |
|---|-------|-----|------------|------------------------|---------|------------|--------|-----|--------|
| Vekt kl.  | Alder | Nr. | Navn       | Klubb                  | Kne-bøy | Benk-press | Markl. | Sum | Poeng  |
| 82,5  | YV    | 1   | Rolf Olsen | Halden SI              | 237,5   | 170        | 257,5  | 665 | 447,15 |

| Stevnetype: Seriestevne                        |       |     |                     | Dato : 21 april 2005             |         |            |           |        |           |
|--|-------|-----|---------------------|----------------------------------|---------|------------|-----------|--------|-----------|
| Dommere: A. Wahlstrøm, T. Puzicha, J. Simensen |       |     |                     | Sted: Halden SI's treningsanlegg |         |            |           |        |           |
| Vekt kl.                                       | Alder | Nr. | Navn                | Klubb                            | Kne-bøy | Benk-press | Mark-løft | Sum kg | Poeng Sum |
| 67,5   | U     |     | Magnus Isaksen      | HSI                              | -       | 62,5       | -         | 62,5   | 52,438    |
| 75   | “     |     | Emil G. Olsen       | “                                | -       | 110        | 150       | 260    | 187,200   |
| “  | “     |     | Simen Paulsen       | “                                | 130     | 80         | 140       | 350    | 254,485   |
| ”  | ”     |     | Petter Krossbakken  | ”                                | -       | 70         | -         | 70     | 50,848    |
| 60   | Jr    |     | Are Akerbæk         | ”                                | -       | 70         | -         | 70     | 60,634    |
| 67,5   | “     |     | Magnar Fuglevig     | “                                | -       | 120        | -         | 120    | 99,948    |
| 75   | “     |     | Cato Fuglevig       | “                                | 150     | 155        | 180       | 485    | 353,323   |
| 90   | S     |     | Johan Andre Vatvedt | “                                | 140     | 100        | 170       | 410    | 262,318   |
| 100  | “     |     | Enrico Vassdal      | “                                | 230     | 175        | 210       | 615    | 375,335   |
| “  | “     |     | Terje Samuelsen     | “                                | -       | 125        | -         | 125    | 76,875    |

| Stevnetype: Seriestevne                       |       |     |                       | Dato : 31 mai 2005               |        |           |          |        |           |
|---|-------|-----|-----------------------|----------------------------------|--------|-----------|----------|--------|-----------|
| Dommere: A. Wahlstrøm, V. Nøland, J. Simensen |       |     |                       | Sted: Halden SI's treningsanlegg |        |           |          |        |           |
| Vekt kl.                                      | Alder | Nr. | Navn                  | Klubb                            | Knebøy | Benkpress | Markløft | Sum kg | Poeng Sum |
| 67,5  | U     |     | Magnus Isaksen        | HSI                              | -      | 62,5      | -        | 62,5   | 52,906    |
| 82,5  | "     |     | Emil G. Olsen         | "                                | -      | 115       |          | 115    | 81,788    |
| 75  | Jr    |     | Cato Fuglevig         | "                                |        | 160       |          | 160    | 115,424   |
| 60  | S     |     | Jan Erik Christiansen | "                                | -      | 130       | -        | 130    | 111,046   |
| 90  | "     |     | Johan Andre Vatvedt   | "                                | 140    | 100       | 160      | 400    | 255,360   |
| "   | "     |     | Geir Johannesen       | "                                | 235    | 175       | 220      | 630    | 404,523   |
| 100   | "     |     | Thomas Puzicha        | "                                | 247,5  | 180       | 245      | 672,5  | 410,427   |
| "   | "     |     | Jan Reidar B. Hansen  | "                                | 140    | 120       | 190      | 450    | 282,960   |
| 100   | "     |     | Trygve Lorentzen      | "                                | 160    | 107,5     | 210      | 477,5  | 294,045   |
| 82,5  | YV    |     | Rolf Olsen            | "                                | -      | 182,5     | -        | 182,5  | 122,531   |

| Benkpress NM |       |     |                 | Dato: 10 juni i Fræna    |        |           |          |        |           |
|--------------|-------|-----|-----------------|--------------------------|--------|-----------|----------|--------|-----------|
|              |       |     |                 | 4 løftere fra Halden SI. |        |           |          |        |           |
| Vekt kl.     | Alder | Nr. | Navn            | Klubb                    | Knebøy | Benkpress | Markløft | Sum kg | Poeng Sum |
| 75           | U     | 3   | Emil G. Olsen   | HSI                      |        | 115       |          | 115    | 82,7195   |
| 75           | Jr    | 1   | Cato Fuglevig   | "                        |        | 165       |          | 165    | 119,724   |
| 90           | Sen   | 3   | Geir Johannesen | "                        |        | 180       |          | 180    | 115,236   |
| 100          | Sen.  | 4   | Thomas Puzicha  | "                        |        | 175       |          | 175    | 106,855   |
| 82,5         | YV    | 1   | Rolf Olsen      | "                        |        | 180       |          | 180    | 121,334   |

| Senior Nordisk |       |     |                | Dato: 17 september i Borlänge, Sverige                               |        |           |          |        |           |
|----------------|-------|-----|----------------|--|--------|-----------|----------|--------|-----------|
|                |       |     |                | 1 løftere fra Halden SI. Assisterende landslagsleder: Thomas Puzicha |        |           |          |        |           |
| Vekt kl.       | Alder | Nr. | Navn           | Klubb  | Knebøy | Benkpress | Markløft | Sum kg | Poeng Sum |
| 125            | S     | 4   | Lars Markussen | HSI  | 330    | 237,5     | 310      | 877,5  | 503,597   |

| Stevnetype: Seriestevne                       |       |     |                  | Dato : 24 oktober |        |           |          |        |           |
|---|-------|-----|------------------|-------------------|--------|-----------|----------|--------|-----------|
| Dommere, J. Simensen, V. Nøland, A. Wahlstrøm |       |     |                  | 11 løftere        |        |           |          |        |           |
| Vekt kl.                                      | Alder | Nr. | Navn             | Klubb             | Knebøy | Benkpress | Markløft | Sum kg | Poeng Sum |
| 52  | U     | 1   | Magnus Isaksen   | HSI               |        | 60        |          | 60     | 59,598    |
| 67,5  | Jr    | 1   | Magnar Fuglevig  | "                 |        | 130       |          | 130    | 102,336   |
| 75  | "     | 1   | Cato Fuglevig    | "                 |        | 162,5     |          | 162,5  | 118,511   |
| 82,5  | S     | 1   | Frode F. Westby  | "                 |        | 135       |          | 135    | 93,218    |
| 75  | U     | 1   | Emil G. Olsen    | "                 | 100    | 122,5     | 150      | 372,5  | 269,243   |
| 82,5  | "     | 1   | Simen Paulsen    | "                 | 145    | 110       | 155      | 410    | 288,722   |
| 90  | S     | 1   | Geir Johannesen  | "                 | 240    | 175       | 210      | 625    | 401,500   |
| 100   | "     | 1   | Thomas Puzicha   | "                 | 245    | 175       | 240      | 660    | 407,682   |
| "   | "     | 2   | Enrico Vassdal   | "                 | 220    | 170       | 240      | 630    | 389,529   |
| "   | "     | 3   | Johan A. Vatvedt | "                 | 160    | 97,5      | 180      | 437,5  | 278,206   |
| 90  | YV    | 1   | Rolf Olsen       | "                 | 240    | 185       | 250      | 675    | 447,12    |

| Stevnetype: NM for Veteraner |       |     |            | Dato: 2005-11-11         |        |           |          |        |           |
|------------------------------|-------|-----|------------|--------------------------|--------|-----------|----------|--------|-----------|
| Sted: Bergen                 |       |     |            | Lagleder: Thomas Puzicha |        |           |          |        |           |
| Vekt kl.                     | Alder | Nr. | Navn       | Klubb                    | Knebøy | Benkpress | Markløft | Sum kg | Poeng Sum |
| 90                           | YV    | 1   | Rolf Olsen | HSI                      | 242,5  | 187,5     | 270      | 700    | 461,79    |

|   |  |
|---|--|
| Stevnetype: KM i benkpress<br>Sted: Askim | Dato 2005-11-26<br>Dommer: Johnny Simensen, Lagleder: Truls Lindskog |
|---|--|

| Vekt kl. | Alder | Nr. | Navn            | Klubb     | Benkpress | Poeng   | Nr. |
|----------|-------|-----|-----------------|-----------|-----------|---------|-----|
| 75       | U     | 1   | Emil Olsen      | Halden SI | 127,5     | 91,8    | 2   |
| 67,5     | Jr    | 1   | Magnar Fuglevig | Halden SI | 130       | 102,583 | 2   |
| 75       | ”     | 1   | Cato Fuglevig   | ”         | 167,5     | 121,789 | 1   |
| 100      | Sen.  | 3   | Thomas Puzicha  | ”         | 175       | 108,5   | 4   |
| 90       | YVet. | 1   | Rolf Olsen      | Halden SI | 182,5     | 121,472 | 2   |

|                    |                            |
|--------------------|----------------------------|
| Stevnetype: Lag-NM | Dato 2005-12-10<br>Ledere: |
|--------------------|----------------------------|

|   |   |
|---|---|
| Stevnetype: Lag-NM<br>Sted: Trimlåven, Frogner<br>Plassering: Sølv! | Dato : 10 desember<br>Ledere: Egil Kroknes, Arnulf Walstrøm |
|---|---|

| Vekt kl. | Alder | Nr. | Navn           | Klubb | Knebøy | Benkpress | Markløft | Sum kg | Poeng Sum |
|----------|-------|-----|----------------|-------|--------|-----------|----------|--------|-----------|
| 90       |       |     | Rolf Olsen     | HSI   | 250    | 190       | 267,5    | 707,5  | 466,7     |
| 100      |       |     | Thomas Puzicha | “     | 235    | 177,5     | 245      | 657,5  | 428,3     |
| 100      |       |     | Enrico Vassdal | “     | 235    | 170       | 235      | 640    | 394,1     |
| 125      |       |     | Lars Markussen | “     | 320    | 237,5     | 322,5    | 880    | 506,1     |

### **Økonomi.**

Dette året har regnskapet gått med et underskudd på ca. 21.000 kroner (+9.500 f.å.). Underskuddet skyldes at klubben fikk uventede kostnader med helrenovering av herrenes dusjrom (ca. 20.000 kroner) og det ble en medlemssvikt på drøyt 30 medlemmer. Vi investert også i utstyr til ca. 50.000 kroner, slik at laget har fått en fin tilvekst i treningsutstyr.

Laget har hatt et brukbart overskudd de 2 foregående år slik at de siste 3 årene sett under ett gir pluss i balansen.

### **Generelt.**

Medlemstallet har falt noe det siste året, men er fortsatt på et høyt nivå om man sammenligner flere år bakover. Ellers har aktiviteten vært ”som et normalår”, og det er flere sportslige høydepunkter å glede seg over.

Juniorene vant den norske lagserien i benkpress og seniorene ble nummer 3 i den ordinære serien og tok en sterk sølvmedalje i lag-NM. Det er første gangen i historien at HSI har kvalifisert seg til et lag-NM i senior.

Rolf Olsen har hatt en imponerende sesong ved å ta NM gull både i styrkeløft og benkpress for veteraner og han ble også Nordisk mester i styrkeløft for veteraner. Cato Fuglevig har satt seg i respekt ved å hente hjem NM tittelen i benkpress for juniorer og Lars Markussen har markert seg internasjonalt på seniornivå ved å bli nummer 4 i Nordisk.

Fasiten av medaljer i krets- og norske og internasjonale mesterskap er 15 (19 f.å.). 9 (15 f.å.) av disse er av gullvalør iberegnet 2 NM gull og ett nordisk gull.

Landslagstrener Dietmar Wolf og NSF's utdanningsansvarlig, Linda Høiland, instruerte på en weekend samling i januar 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 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 pliktoppfyllende og det skaper til tider klager og merarbeid for styret.

Konklusjonen for driftsåret 2005 er at HSI både driftsmessig og sportslig har lagt nok et godt år bak seg.

*Arnulf Wahlstrøm*  
formann