

Halden Styrkeidrettslag



ÅRSBERETNING FOR 2008.



Medaljevinnere under årets Syd-Norsk. Foran fra venstre: Pål Grønberg, Frode Westby, Thomas Puzicha, Terje Samuelsen. Bak: Hans-Erik Folkeseth.

Styrets sammensetning:

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

Øvrige tillitsverv:

Revisor: Olav Ring
Johnny Simensen
Valgkomite: Johnny Martinsen
Rolf Olsen

Lars Markussen
Utklippsarkivar: Rolf Olsen
Materialforvaltere: Ragnar Akselsen(form)
Fritz Seifert
Johnny Martinsen
Lars Petter Torgersen

Administrativ aktivitet.

Medlemmer: Totalt: 245 (234 f.å.)

Damer u. 18 år: 5 (9 f.å.). Damer o. 18 år: 22 (25 f.å.)

Herrer u. 18 år: 61 (52 f.å.). Herrer o. 18 år: 154 (151 f.å.)

Herav er 5 (5 f.å.) passive medlemmer og 6 (6 f.å.) æresmedlemmer.

Møter: Årsmøtet ble avviklet 28. januar med 31 medlemmer til stede (31 f.å.)
I løpet av året er det holdt 5 styremøter (5 f.å.)

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

Representasj.: - På årsmøtet i regionen deltok Geir Johannesen og Egil Kroknes. Egil Kroknes ble valgt til styremedlem.
- Under HIR's årsmøte deltok Arnulf Wahlstrøm.
- På lederkonferanse i regi av Styrkeløftregion-Øst deltok Thomas Puzicha og Egil Kroknes.

Representasjon i andre idrettsorganisasjoner:

Arnulf Wahlstrøm er president i EPF og styremedlem i IPF.

Egil Kroknes er styremedlem i Styrkeløftregion-Øst.

Thomas Puzicha er kretstrener i Styrkeløftregion Øst og assisterende lagleder i NSF.

Treningsaktivitet.

De aktive løfterne har trent godt og det har vært bra deltakelse på seriestevner og nasjonale stevner. Nybegynnertrening er avholdt 2 ggr. i uka med Magnar Fuglevig som fast trener og det har vært en bra tilstrømning av nye medlemmer.

Dommeroppgaver.

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

Arnulf Wahlstrøm har også dømt eller vært i jury under følgende internasjonale mesterskap: VM senior, EM senior og Benkpress-VM. Egil Kroknes har dømt NM , U/Jr/Nordisk og Svensk mesterskap (SM).

Treneroppgaver.

Ansvar for nybegynnertrening: Magnar Fuglevig.

Ansvar for styrkeløfttrening: Thomas Puzicha.

Dommeroversikt.

HSI har følgende aktive styrkeløftdommere:

Arnulf Wahlstrøm (I1 + IPC II), Egil Kroknes (I2 + IPC II), Johnny Simensen (F), Vidar Nøland (K) og Bjørn Andreas Bull Hansen (K)

Den norske lagserien i styrkeløft.

- HSI deltok ikke i lagserien for senior i 2008 og det er første gang på ca. 30 år. Årsaken er at flere av seniorløfterne ikke ønsket å satse fullt i alle 4 serieomganger og 3 av løfterne slet også med skader i begynnelsen av året. I lagserien for junior fikk HSI 2. plass (deltok ikke f.å.)
- I Benkpresserien for senior fikk HSI 5. plass (6 f.å.). Juniorene fikk også 5. plass (nr. 2 f.å.).

Plasseringer i norske og internasjonale mesterskap.

<i>EM senior</i>	5. pl.* 125 kg	Lars Markussen (*bronse i benkpress)
<i>NM senior</i>	1. pl 60 kg	Ken A. Olsen
	2. pl. 67,5 kg	Magnar Fuglevig
	5. pl. 75 kg	Cato Fuglevig
	5. pl.100 kg	Thomas Puzicha

	10. pl. 100 kg uplassert	Enrico Vassdal Hans-Erik Folkeseth
<i>U/Jr. NM</i>	1. pl. 67,5 kg Jr.	Hans-Erik Folkeseth
	3. pl. 67,5 kg Jr.	Magnar Fuglevig
<i>Sydnorsk</i>	1. pl. 67,5 kg Jr.	Hans-Erik Folkeseth
	2. pl. ”	Magnar Fuglevig
	1. pl. 82,5 kg SV	Dagfinn Zwilgmeyer
<i>Nordisk Benk:</i>	3. pl. 100 kg Sr	Thomas Puzicha
<i>Benk-NM:</i>	1. pl. 60 kg S.	Jan-Erik Christiansen
	2. pl. 75kg. S.	Cato Fuglevig
	4. pl 82,5 kg S	Frode Flint Westby
	5. pl. 100 kg S	Thomas Puzicha
	1. pl. 67,5 kg Jr.	Magnar Fuglevig
	2. pl. 67,5 kg Jr.	Hans-Erik Folkeseth
	3. pl. 67,5 kg Jr.	Ken Olsen
<i>Sydnorsk Benk:</i>	1. pl. 100 kg Jr.	Pål Grønberg
	2. pl. 82,5 kg S	Frode Flint Westby
	2. pl. 100 kg S	Thomas Puzicha
	2. pl. 110 kg YV	Terje Samuelsen

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: *Egil Kroknes*
- *HSI's Rekruttpokal* tildeles den løfter som i sine første aktive år har hatt størst treningsframgang og gode stevneresultater. For 2008 tilfaller pokalen *Dagfinn Zwilgmeyer*.

Dugnader

- Den årlige vaskedugnaden i treningsanlegget fant sted 24. november og 26 medlemmer hjalp til. Det hele gikk som vanlig greit unna. Motz, ved Tom Olsen, sponset boller og skolebrød.
- Gulvet i tungtreningsrommet er reparert (støpt) p.g.a. at løfteplatten har blitt slått i stykker. Etter reparasjonen ble det bygd en ny, komplett løfteplatt.
Fortløpende reparasjoner av treningsutstyret er fulgt opp av materialforvalterne med Ragnar Akselsen i spissen.
- Korridoren ble vasket og bonet 3. mars. 7 mann var i aksjon.

Nytt utstyr

1 stk Eleiko treningsplatt	Kr. 17.000,-
1 stk Løfteplatt laget på dugnad	Kr. 10.000,-

Økonomisk støtte

- Halden Sparebank..... Kr. 5.000,-
- Halden Idrettsråd. Spareb./Saugbr. midler Kr. 4.000,-
- Kulturmidler Kr. 17.553,-
- Statlige kulturmidler for ungdom (NIF):..... Kr. 20.300,-
- Bingo..... Kr. 43.630,-
- Bingo Kr. 44.637,-
- NSF utstyrsstøtte..... Kr. 6.582,-
- Styrkeløftregion Øst. Utstyrsstøtte Kr. 12.014,-
- Styrkeløftregion Øst. NM reise støtte Kr. 4.000,-
- Navita sponsormidler Kr. 5.000,-
- Styrkeløftregion Øst. Vervepremie Kr. 2.000,-
- NSF Vervepremie Kr. 2.500,-

Utdanning/Kurser.

- Martin Rød Østby har deltatt på A-kurs arrangert av Region Øst i Lørenskoghallen. Martin Rød Østby og Magnus Isaksen har deltatt på Trener-1 kurs arrangert av Norges Styrkeløftforbund på Toppidrettssentret. På ungdomssamling i regi av regionen i Lørenskoghallen, deltok Pål Grønberg, Hans-Erik Folkeseth, Stian Fagerhøy og Daniel Grading. Thomas Puzicha var instruktør under samlingen.
- Thomas Puzicha har holdt 6 treningssamlinger i regionens klubber og han har deltatt på trener-3 kurs i regi av NSF. Dessuten har han vært lagleder for klubbens deltakere i alle stevner utenfor klubblokalet og lagleder for regionens løftere under JR/V-NM. Han har også hatt laglederansvar internasjonalt for NSF både under Nordisk mesterskap og VM i benkpress.
- Thomas Puzicha og Egil Kroknes deltok på Regionens (SRØ's) ledersamling 29. - 30. november.

Sportslige prestasjoner 2008.

STEVNERESULTATER

Stevnetype: KLM Benkpress	Dato: 21 januar 2008
Dommere: Johnny Simensen, Egil Kroknes og Arnulf Wahlstrøm	Speaker og sekretær: Arnulf Wahlstrøm Klubbmestre på poeng: Jan R. Karlsen (U), Emil Olsen (Jr), Lars Markussen (S), Terje Samuelsen (YV), Dagfinn Zwilgmeyer .

Kl	Ald.	Nr	Navn	Klubb	Resultat	Poeng	Nr.
110	U	1	Jan R. Karlsen	HSI	65,0	38,253	1
67,5	Jr	1	Ken Olsen	HSI	120,0	95,424	2
90	"	1	Emil Olsen	HSI	145,0	95,845	1
75	S	1	Cato Fuglevig	HSI	160,0	115,09	3
82,5	"	1	Frode Westby	HSI	155,0	105,4	4
100	"	1	Thomas Puzicha	HSI	192,5	119,02	2
100	"	2	Enrico Vassdal	HSI	150,0	92,61	5
100	"	3	Johan Vatvedt	HSI	127,5	78,693	6
125	"	1	Lars Markussen	HSI	260,0	147,84	1
82,5	YV	1	Rolf Olsen	HSI	140,0	93,856	2
100	YV	1	Terje Samuelsen	HSI	155,0	94,752	1
82,5	SV	1	Dagfinn Zwilgmeyer	HSI	85	59,0835	1
90	SV	1	Jan Sandvig	HSI	82,5	54,2025	2

Stevnetype: Regionmesterskapet 2008	Dato: 23.2.2008								
Stevnetype: Regionmesterskapet i styrkeløft . Dommere: Ikke fra HSI	.Arrangør: Halden SI								
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Kne-bøy	Benk-press	Markl.	Sum	Poeng
67,5	Jr	1	Ken A. Olsen	"	160	122,5	175	457,5	370,072
67,5	Jr.	2	Magnar Fuglevig	"	137,5	137,5	150	425	330,055
75	S	2	Cato Fuglevig	"	217,5	165	210	592,5	432,11
100	S	1	Enrico Vassdal	"	220	170	240	630	387,072
125	S	-	Lars Markussen	"	320	260	-		
82,5	SV	1	Dagfinn Zwilgmeyer	"	105	80	150	335	230,547
90	SV	2	Jan Sandvig	"	85	82,5	135	302,5	198,35

Stevnetype: Regionmesterskapet 2008	Dato: 23.2.2008						
Stevnetype: Regionmesterskapet i Benkpress Dommere: Ikke fra HSI	Arrangør: Halden SI						
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Benk-press	Sum	Poeng
56	U	1	Magnus Isaksen	Halden SI	75	75	70,53

67,5	Jr	1	Magnar Fuglevig	”		137,5		137,5	106,783
67,5	Jr	2	Ken A. Olsen	”		122,5		122,5	99,09
75	S	1	Cato Fuglevig	“		165		165	120,335
100	S	1	Enrico Vassdal	„		170		170	104,448
125	S	1	Lars Markussen	„		260		260	148,46
60	YV	1	Jan-Erik Christiansen	“		120		120	103,776
110	YV	1	Terje Samuelsen	“		157,5		157,5	95,555
82,5	SV	1	Dagfinn Zwiłgmeyer	“		80		80	55,056
90	SV	2	Jan Sandvig	“		82,5		82,5	54,09i5

Stevnetype: Internasjonalt				Dato: 23. februar i Ashington England					
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Knebøy	Benk-press	Mark-løft	Sum kg	Poeng Sum
60	Jun	1	Hans-Erik Folkeseth	Norge	180	130	190	500	426,45

Stevnetype: Klubbmesterskapet 2008				Dato: 10.03.2008					
Stevnetype: Klubbmesterskap i 3-løft. Dommere: J. Simensen, A. Wahlstrøm og Andreas Bull-Hansen				. Klubbmestre på poeng i 3 løft: Magnar Fuglevig (Jun), Cato Fuglevig (Sen.), Jan Sandvig (SV)					
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Kne-bøy	Benk-press	Markl.	Sum	Poeng
67,5	Jr	1	Magnar Fuglevig	Halden SI	155	142,5	167,5	465	358,515
82,5	S	1	Cato Fuglevig	“	220	160	220	600	427,14
	S		Frode Westby	“		150		150	101,1
100	S	1	Thomas Puzicha	„	235	192,5	240	667,5	410,112
„	„	2	Enrico Vassdal	„	220	0	240	460	281,934
90	SV	1	Jan Sandvig	”	85	85	130	300	196,86

Stevnetype: EM				Dato: 10. mai i Frydek Mistek, Tsjekkia					
				1 løfter fra Halden SI. Dommer/Jury: Arnulf Wahlstrøm					
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Knebøy	Benk-press	Mark-løft	Sum kg	Poeng Sum
125	Open	5	Lars Markussen	HSI	347,5	260 (bronse)	320	927,5	528,58

Stevnetype: NM				Dato: 18-20 april i Ulefoss					
				7 løftere fra Halden SI. Lagleder: Egil Kroknes, Johan Vatvedt Dommer/Jury: Arnulf Wahlstrøm					
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Knebøy	Benk-press	Mark-løft	Sum kg	Poeng Sum
60	Åpen	1	Ken A. Olsen	HSI	140	115	170	425	363,04
67,5	”	2	Magnar Fuglevig	HSI	167,5	140	170	477,5	370,35
67,5	”	-	Hans Erik Folkeseth	HSI	-	-	210	210	174,66
75	”	5	Cato Fuglevig	HSI	215	165	217,5	597,5	432,29
100	”	5	Thomas Puzicha	HSI	247,5	190	250	687,5	423,36
100	”	10	Enrico Vassdal	HSI	230	170	240	640	392,70

Stevnetype: Seriestevne				Dato : 16. juni 2008					
Dommere: A. Wahlstrøm, Bull-Hansen , J.Simensen				Sted: Halden SI's treningsanlegg					
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Knebøy	Benkpress	Markløft	Sum kg	Poeng Sum
56	U	1	Magnus Isaksen	HSI	-	75	-	75	73,155
67,5	U	1	Stian Fagerhøy	HSI	90	50	120	260	204,412
82,5	U	1	Daniel Grading	HSI	105	70	140	315	220,091
67,5	JR	1	Hans-Erik Folkestad	HSI	185	132,5	205	522,5	425,524
75	JR	1	Simen Paulsen	HSI	160	105	165	430	299,925
100	JR	1	Pål Grønberg	HSI	-	115	-	115	72,312
82,5	SR	1	Frode Westby	HSI	-	157,5	-	157,5	106,061
100	S	1	Thomas Puzicha	HSI	240	200	242,5	682,5	418,441

Stevnetype: Nordisk Benkpress				Dato : 29. august 2008					
Dommere				Sted: Ylitorio, Finland					
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Knebøy	Benkpress	Markløft	Sum kg	Poeng Sum
100	SR	3	Thomas Puzicha	HSI	-	202,5	-	202,5	123,61

Stevnetype: Benkpress NM				Dato: 31. mai arrangert av Sande KK					
Lagleder: Egil Kroknes				7 løftere fra Halden SI.					
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Knebøy	Benkpress	Markløft	Sum kg	Poeng Sum
67,5	Jr.	1	Magnar Fuglevig	HSI		145		145	113.4340
67,5	"	2	Hans-Erik Folkeseth	"		130		130	105.1570
"	"	3	Ken Alexander Olsen	"		120		120	97.0680
100	S	5	Thomas Puzicha	"		197,5		197,5	120.9890
60	YV	1	Jan-Erik Christiansen	"		122,5		122,5	105.2770
82,5	"	4	Frode Flinth Westby	"		150		150	102.6450

Stevnetype: Sydnorsk				Dato : 18-19 oktober 2008					
				Sted: Moss SIK					
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Knebøy	Benkpress	Markløft	Sum kg	Poeng Sum
67,5	Jr	1	Hans Erik Folkeseth	HSI	190	125	205	530	444,67
67,5	Jr	2	Magnar Fuglevig	"	160	140	155	455	354,63
82,5	SV	1	Dagfinn Zwiłgmeyer	"	112,5	82,5	130	325	223,67
100	Jr	1	Pål Grønberg	"		135		135	84,29
82,5	S	2	Frode Flint Westby	"		160		160	108,72
100	S	2	Thomas Puzicha	"		212,5		212,5	129,86
110	YV	2	Terje Samuelsen	"		150		150	90,32

Stevnetype: Seriestevne				Dato : 27 oktober					
Dommere, J. Simensen, A. Wahlstrøm, K. Olsen									
Vekt kl.	Alder	Nr	Navn	Klubb	Knebøy	Benk-press	Mark-løft	Sum kg	Poeng Sum
75	U	1	Stian Fagerhøy	HSI	110	55	125	290	209,612
82,5	U	1	Daniel Grading	HSI	130	82,5	165	377,5	253,076
110	U	1	Jan Robert Karlsen	“		82,5		82,5	48,939
67,5	J	1	Hans-Erik Folkestad	“	170	105	190	465	384,555
100	S	1	Thomas Puzicha	“		215		215	131,924
125	S	1	Lars Markussen	“		262,5		262,5	149,730
82,5	S	1	Maria Birkeli	“	80	65	90	235	218,315

Stevnetype: NM for Ungdom og Junior				Dato: 2008-11-15					
Sted: Ganddal				Lagleder: Thomas Puzicha og Pål Grønberg					
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Knebøy	Benk-press	Mark-løft	Sum kg	Poeng Sum
67,5	Jr.	1	Hans-Erik Folkeseth	HSI	187,5	135	215	537,5	444,19
”	Jr	3	Magnar Fuglevig	HSI	170	140	175	485	388,44

Stevnetype: Seriestevne				Dato : 8. desember 2008					
Dommere: A. Wahlstrøm, V. Nøland E. Kroknes				Sted: Halden SI's treningsanlegg					
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Knebøy	Benk-press	Markløft	Sum kg	Poeng Sum
90	U		Daniel Grading	HSI	150 (PR)	85	177,5	412,5	273,981
110	U		Jan Robert Karlsen	HSI		85 (PR)		85	50,609
67,5	JR		Magnar Fugelvig	HSI		142,5		142,5	112,732
82,5	JR		Emil Olsen	HSI		120		120	84,348
100	JR		Pål Grønberg	HSI		140 (PR)		140	87,640
82,5	S		Maria Birkeli	HSI	90 (PR)	70 (PR)	100 (PR)	260 (PR)	237,744
82,5	S		Frode Westby	HSI		165 (PR)		165	111,524
100	S		Thomas Puzicha	HSI		220 (PR)		220	133,936
125+	S		Lars Markussen	HSI	330	0	330	660	374,550
67,5	YV		Jan-Erik Christiansen	HSI		125		125	100,838
110	YV		Terje Samuelsen	HSI		150		150	90,000
82,5	SV		Dagfinn Zwiilmeyer	HSI	115 (RR)	80	150	345	232,151

Stevnetype: Juljestevne				Dato : 22 desember 2008					
Dommere:				Sted: Lenja AK					
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Knebøy	Benk-press	Mark-løft	Sum kg	Poeng Sum
+125	S		Lars Markussen	HSI	150	267,5	95	512,5	290,946

Økonomi. God økonomisk styring og stor påpasselighet med å søke om ekstraordinære midler har gitt et driftsoverskudd på hele 120.500 kroner (8.000 f.å.). Spesielt tilskudd fra bingo har mer enn fordoblet seg siden forrige år, men det har også vært mange andre kilder til ekstra tilskudd.

Generelt.

Medlemstallet har steget med 11 medlemmer (-24 f.å.), men i gjennomsnitt så er medlemstallet ganske stabilt fra år til år – klubben har ca. 250 medlemmer med en stabil kjerne på ca. 200. Klubben har hatt en god sesong sportslig med flere stevnedeltakere i styrkeløft og benkpress enn på mange år. Likevel fikk vi en ”nedtur” ved at vi for første gang på mange år ikke deltok i den norske lagserien for senior. Dette har sammenheng med at flere av seniorløfterne var skadet ved årets begynnelse og styret besluttet å ikke melde på lag. I den norske benkpress serien deltok vi både i senior og junior, men enkelte svake runder gjorde at vi ikke kjempet helt i toppen. Vi kom på 5. plass (6 f.å.) i seniorserien og også 5.plass (2 f.å.) i juniorserien.

Fasiten av medaljehøsten i krets-, norske og internasjonale mesterskap er hele 34(16 f.å.) medaljer og 19 (12 f.å.) av disse er av gullvalør. Høyest rager EM bronse i benkpress for Lars Markussen og Nordisk bronse i benkpress for Thomas Puzicha. Flott var det også at vi fikk 3 norske mestere med Ken Olsen som seniormester i styrkeløft, Magnar Fuglevig juniormester i benkpress og Jan Erik Christiansen veteranmester i benkpress. Dessuten vant Hans Erik Folkeseth et internasjonalt styrkeløftstevne for ungdom og juniorløftere i Ashington i England i begynnelsen av året.

Drift og vedlikehold av treningsanlegget har fungert bra også dette året. Vi har på dugnad bygd en ny løfteplatt og dette var arbeidskrevende da gulvet var slått i stykker under den gamle platten og måtte repareres (støpes) før den nye platten ble bygd. Det er også kjøpt inn løfteplatt fra Eleiko til bruk under konkurranser og konkurransestativer fra samme produsent.

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. Det er også viktig å påpeke at de som har vakt må være tilstede under hele åpningstiden..

Konklusjonen for driftsåret 2008 er at HSI både driftsmessig, økonomisk og sportslig har lagt et spesielt godt år bak seg. Flere yngre løftere har deltatt i konkurranser og flere av de beste løfterne har høstet medaljer både nasjonalt og internasjonalt. Antallet mosjonister og andre som trener styrke er ganske stabilt og denne gruppen gir laget en god økonomisk plattform og er viktig for klubbens drift.

Arnulf Wahlstrøm formann