

Halden Styrkeidrettslag



ÅRSBERETNING FOR 2009.



Klubbmestrene i benkpress 2009. Foran: Maria Birkeli. Bak fra venstre: Espen Grønberg, Lars Markussen, Jan Erik Christiansen og Dagfinn Zwiilmeyer.

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
Truls Lindskog

Administrativ aktivitet.

Medlemmer: Totalt: 232 (245 f.å.)

Damer u. 18 år: 4 (5 f.å.). Damer o. 18 år: 23 (22 f.å.)

Herrer u. 18 år: 51 (61 f.å.). Herrer o. 18 år: 154 (154 f.å.)

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

Møter: Årsmøtet ble avviklet 26. januar med 31 medlemmer til stede (31 f.å.)

I løpet av året er det holdt 4 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 SRØ (Styrkeløftregion Øst) deltok Egil Kroknes, Thomas Puzicha, Magnar Fuglevig og Johan Vatvedt. Egil Kroknes ble valgt til styremedlem i styret.

- Under HIR's årsmøte deltok Johan Vatvedt.

- På lederkonferanse i regi av Styrkeløftregion-Øst deltok Thomas Puzicha og Arnulf Wahlstrøm.

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 forbunds nivå. Ny dommer er Bjørn Andreas Bull Hansen.

Arnulf Wahlstrøm har også dømt eller vært i jury under følgende internasjonale mesterskap: VM senior, EM senior, EM junior og World Games. Egil Kroknes har dømt NM , WEC 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 tok sølv i den norske lagserien for senior i 2009. Dette er den høyeste plasseringen klubben har hatt i denne serien og vitner om at vi er i Norgestoppen på senior og juniorsiden. Klubben stilte derimot ikke eget lag i juniorserien dette året p.g.a. at det var vanskelig å opprettholde et stabilt lag (4 løftere) på alle serieomganger (5).
- I Benkpresserien for senior fikk HSI 4. plass (5 f.å.). Klubben deltok ikke i benkpresserien for junior.

Plasseringer i norske og internasjonale mesterskap.

WEC	2 pl. 125 kg	Lars Markussen
EM junior	8. pl. 67,5 kg	Hans Erik Folkeseth
NM senior	2. pl. 67,5 kg	Magnar Fuglevig
	4. pl. 100 kg	Bjørn Andreas Bull-Hansen
	8. pl. 110 kg	Thomas Puzicha
	uplassert	Lars Markussen
U/Jr. NM	2. pl. 67,5 kg Jr.	Hans-Erik Folkeseth
Vet NM	uplassert	Dagfinn Zwilmeyer

<i>Sydnorsk</i>	1. pl. 67,5 kg Jr.	Hans-Erik Folkeseth
	2. pl. ”	Bjørn Andreas Bull Hansen
	1. pl. 75 kg SV	Dagfinn Zwilgmeyer
<i>Nordisk Jr.:</i>	1. pl. 67,5 kg	Hans-Erik Folkeseth
<i>Benk-NM:</i>	1. pl. 67,5 kg Yv.	Jan-Erik Christiansen
	1. pl. 67,5 kg Jr.	Hans-Erik Folkeseth
	3. pl. 82,5 kg Jr.	Emil Gundersen Olsen
	3. pl. 67,5 kg Sr.	Magnar Fuglevig
	3. pl. 100 kg Yv.	Geir Johannesen
	- pl. 100 kg Sr.	Thomas Puzicha
	- pl. 125 kg Sr.	Lars Markussen
<i>Sydnorsk Benk:</i>	1. pl. 67,5 YV	Jan Erik Christiansen
	1. pl. 82,5 kg S	Frode Flint Westby

Hedersbevisninger.

- *HSI's Vandrepokal for beste idrettsprestasjon* tilfaller *Hans Erik Folkeseth*
- *HSI's Innsatspokal* deles ut til den som har gjort en spesielt god innsats for drift av klubben og tilfaller: *Kim Saksgård*
- *HSI's Rekruttpokal* tildeles den løfter som i sine første aktive år har hatt størst treningsframgang og gode stevneresultater. For 2009 tilfaller pokalen *Maria Birkeli*.

Dugnader

- Den årlige vaskedugnaden i treningsanlegget fant sted 30. november og ca. 30 medlemmer hjalp til. Det hele gikk som vanlig greit unna. Olav Ring bonet alle gulvene til slutt. Bevertning var boller og skolebrød .
- Fortløpende reparasjoner av treningsutstyret, trekking av benker o.a. er fulgt opp av materialforvalterne med Ragnar Akselsen i spissen. Over inngangsdøra er HSI skiltet rengjort og montert på nytt. Ny utelampe er montert.
- Korridoren ble vasket og bonet 30. mars. 7 mann var i aksjon.

Nytt utstyr

1 stk Tredemølle Kr. 25.000,-

Økonomisk støtte

- Halden Sparebank..... Kr. 5.000,-
- Halden Idrettsråd. Spareb./Saugbr. midler Kr. 4.000,-
- Kulturmidler Kr. 22.150
- Statlige kulturmidler for ungdom (NIF):..... Kr. 18.900,-
- Bingo..... Kr. 43.954,-
- Bingo Kr. 41.738,-
- Styrkeløftregion Øst. NM reisestøtte Kr. 2.000,-

Utdanning/Kurser.

- Maria Birkeli har deltatt på ”Jentesamling” i regi av NSF på Toppidrettssentret.
- Rolf Olsen, Hans-Erik Folkesth, Pål Grønberg, Jan Robert Karlsen og Espen Grønberg har deltatt på Ungdoms- og aktivitetslederkurs i styrkeløft i Askim i regi av SRØ.
- Bjørn Andreas Bull Hansen har holdt foredrag om ”Idrettshypnose” for 10 av klubbens medlemmer (23. november)
- Hans Erik Folkeseth, Sondre Bergene, Lars Martin Holtan og Jan Robert Karlsen har deltatt på SRØ's ungdomssamling 5. desember i Halden
- Maria Birkeli og Pål Grønberg har deltatt på NSF's trener 1 kurs i Sogndal 5-6. desember.
- Thomas Puzicha har holdt 8 treningssamlinger i regionens klubber og arrangert ungdomskveld i Halden for regionens ungdommer. Dessuten har han vært lagleder for klubbens deltakere i alle nasjonale stevner og mesterskap og lagleder for regionens løftere under JR/V-NM og leder under regionskamp mot en Svensk region i Ørebro. Han har også hatt laglederansvar internasjonalt for NSF under junior-Nordisk i Danmark..
- Thomas Puzicha og Arnulf Wahlstrøm deltok på Regionens (SRØ's) ledersamling 29. - 30. august.

Sportslige prestasjoner 2009.**STEVNERESULTATER**

Stevnetype: KLM Benkpress	Dato: 11. februar 2009
Dommere: Johnny Simensen, Egil Kroknes og Arnulf Wahlstrøm	Speaker og sekretær: Arnulf Wahlstrøm Klubbmestre på poeng: Espen Brække Grønberg (U), Lars Markussen (S), Maria Birkeli (S), Jan Erik Christiansen (YV), Dagfinn Zwilgmeyer (SV).

Kl	Ald.	Nr	Navn	Klubb	Resultat	Poeng	Nr.
90	S	1	Maria Birkeli	HSI	72,5	65,047	1
75	U	1	Espen Brække Grønberg	"	92,5	69,172	1
100	U	1	Jan-Robert Karlsen	"	100	61,080	2
67,5	S	1	Magnar Fuglevig	"	130	101,699	4
82,5	S	1	Frode Flint Westby	"	160	108,384	2
100	"	1	Thomas Puzicha	HSI	150	92,490	5
100	"	2	Bjørn Andres Bull-Hansen	HSI	170	106,148	3
100	"	3	Johan Vatvedt	HSI	117,5	72,321	6
125	"	1	Lars Markussen	HSI	272,5	155,189	1
67,5	YV	1	Jan-Erik Christiansen	HSI	130	104,871	1
82,5	SV	1	Dagfinn Zwilgmeyer	HSI	82,5	55,762	1

Stevnetype: Regionmesterskapet 2009				Dato: 21.2.2009					
Stevnetype: Regionmesterskapet i styrkeløft . Lagledere: Thomas Puzicha, Egil Kroknes og Emil Olsen				.Arrangør: Askim SK					
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Kne-bøy	Benk-press	Markl.	Sum	Poeng
82,5	S	2	Maria Birkeli	HSI	90	70	120	280	257,732
67,5	Jr	1	Hans-Erik Folkeseth	"	200	140	222,5	562,5	452,588
67,5	S	1	Magnar Fuglevig	"	175	155	180	510	395,097
100	S	1	Bjørn Andreas Bull-Hansen	"	267,5	175	285	727,5	452,505
125	S	1	Lars Markussen	"	320	270	330	920	525,504
82,5	SV	2	Dagfinn Zwilgmeyer	"	120	80	150	350	236,565

Stevnetype: Regionmesterskapet 2009				Dato: 21.2.2009					
Stevnetype: Regionmesterskapet i Benkpress . Lagledere: Thomas Puzicha, Egil Kroknes og Emil Olsen				Arrangør: Askim SK					
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb		Benk-press		Sum	Poeng
82,5	S	2	Maria Birkeli	Halden SI		70		70	64,183
67,5	Jr	1	Hans-Erik Folkeseth	"		140		140	112,644
67,5	S	1	Magnar Fuglevig	"		155		155	120,079
82,5	S	1	Frode Flint Westby	"		167,5		167,5	114,168
100	S	1	Bjørn Andreas Bull-Hansen	"		175		175	108,850
125	S	1	Lars Markussen	"		270		270	153,954
100	YV	1	Geir Johannesen	"		160		160	98,832
82,5	SV	2	Dagfinn Zwilgmeyer	"		80		80	54,072

Stevnetype: Klubbmesterskapet 2009				Dato: 18.03.2009					
Stevnetype: Klubbmesterskap i 3-løft.				Klubbmestre på poeng i 3 løft:					

Dommere: J. Simensen, A. Wahlstrøm og Egil Kroknes				Espen Grønberg (u), Maria Birkeli (s), Hans-Erik Folkeseth (jr), Bjørn A. Bull-Hansen (s)					
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Kne-bøy	Benk-press	Markl.	Sum	Poeng
75	U	1	Espen Grønberg	Halden SI	120	85	160	365	273.823
82,5	S	1	Maria Birkeli	”	100	80	125	305	279.868
67,5	J	1	Hans Erik Folkeseth	“	200	140	200	540	425.574
82,5	J		Emil Olsen	“		135		135	
100	J	1	Pål Grønberg	„	140	145	170	455	286.696
82,5	S		Frode Westby	„		-		-	
100	S	1	Bjørn A. Bull-Hansen	”	270	182,5	287,5	740	458.356
”	S	2	Thomas Puzicha	”	215	205	200	620	380.618

Stevnetype: Benkpress NM				Dato: 27-28. mars arrangert av Odin SK					
Lagledere: Egil Kroknes og Johan Vatvedt				8 løftere fra Halden SI.					
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Knebøy	Benk-press	Mark-løft	Sum kg	Poeng Sum
67,5	Jr.	1	Hans-Erik Folkeseth	HSI		145		145	114,27
82,5	”	3	Emil Gundersen Olsen	“		140		140	96,50
67,5	Sr.	3	Magnar Fuglevig	HSI		157,5		157,5	123,05
82,5	”	4	Maria Birkeli	“		82,5		82,5	75,86
100	”	-	Thomas Puzicha	“		-		-	
125	”	-	Lars Markussen	“		-		-	
67,5	YV	1	Jan-Erik Christiansen	“		130		130	104,05
100	“	3	Geir Johannesen	“		190		190	116,15

Stevnetype: Nordisk Jr.				Dato: 26. april i Bjerringbo, Danmark					
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Knebøy	Benk-press	Mark-løft	Sum kg	Poeng Sum
67,5	Jun	1	Hans-Erik Folkeseth	Norge	210	135	210	617,5	440,030

Stevnetype: Serie				Dato: 20. mai					
				Dommere: Johnny Simensen, Bjørn-Andrea Bull-Hansen, Arnulf Wahlstrøm					
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Knebøy	Benk-press	Mark-løft	Sum kg	Poeng Sum
82,5	Sen		Maria Birkeli	HSI	120	75	195	320	290,816
82,5	Sen		Frode Westby	”	-	175	-	175	117,670
100	”		Thomas Puzicha	”	240	155	230	625	382,563
125+	”		Lars Markussen	”	-	272,5	-	272,5	154,589

Stevnetype: NM				Dato: 5-7. juni i Molde					
				4 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
67,5	”	2	Magnar Fuglevig	HSI	180	160	185	525	409,19
100	”	4	Bjørn A. Bull-Hansen	HSI	287,5	187,5	310	845	514,86
110	”	8	Thomas Puzicha	HSI	240	160	245	645	389,39
125+	”	-	Lars Markussen	HSI	-	-	-	-	-

Stevnetype: Seriestevne				Dato: 17. juli 2009					
Dommere: A. Wahlstrøm, Vidar Tangen, Egil				Sted: Halden SI's treningsanlegg					

Kroknes									
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Knebøy	Benk-press	Mark-løft	Sum kg	Poeng Sum
+125	S	1	Lars Markussen	HSI	320	265	330	915	520,082

Stevnetype: Regionskamp Norge - Sverige				Dato : 5. september					
Leder: Thomas Puzicha og Egil Kroknes,				Sted: Ørebro, Sverige					
Vekt kl.	Alder	Nr	Navn	Klubb	Knebøy	Benk-press	Mark-løft	Sum kg	Poeng Sum
82,5	S	2	Maria Birkeli	HSI	127,5	87,5	132,5	347,5	317,30225
67,5	Jr	-	Hans Erik Folkeseth	HSI	212,5	137,5	-	0	0
75	S	1	Magnar Fuglevig	HSI	-	155	-	155	118,8075

Stevnetype: Western European Championships				Dato : 19. september					
Jury: A. Wahlstrøm,				Sted: Sandnes, Norge					
Vekt kl.	Alder	Nr	Navn	Klubb	Knebøy	Benk-press	Mark-løft	Sum kg	Poeng Sum
125	S	2	Lars Markussen	Norge	350	265	335	950	541,310

Stevnetype: Sydnorsk				Dato : 17-18 oktober 2009					
				Sted: Moss SIK					
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Knebøy	Benk-press	Mark-løft	Sum kg	Poeng Sum
82,5	S	1	Maria Birkeli	HSI	135	87,5	137,5	360	330,55
67,5	Jr	1	Hans Erik Folkeseth	HSI	210	135	245	590	464,45
110	S	2	Bjørn A. Bull-Hansen	"	302,5	205	300	807,5	484,66
75	SV	1	Dagfinn Zwilgmeyer	"	115	75	145	335	240,73
67,5	S	1	Jan Erik Christiansen	"		125		125	103,81
82,5	S	2	Frode Flint Westby	"		170		170	114,99

Stevnetype: Seriestevne				Dato : 28 oktober					
Dommere, J. Simensen, A. Wahlstrøm, Inger Johanne Ruud									
Vekt kl.	Alder	Nr	Navn	Klubb	Knebøy	Benk-press	Mark-løft	Sum kg	Poeng Sum
82,5	S	1	Maria Birkeli	HSI		92,5		92,5	84,52
75	S	1	Magnar Fuglevig	"	190	165	185	540	409,212

Stevnetype: NM for Ungdom, Junior og Veteraner				Dato: 2009-11-14					
Sted: Alta				Lagleder: Thomas Puzicha					
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Knebøy	Benk-press	Mark-løft	Sum kg	Poeng Sum
67,5	Jr.	1	Hans-Erik Folkeseth	HSI	205	130	230	565	451,605
75	SV		Dagfinn Zwilgmeyer	HSI	120	-	150	-	-

Stevnetype: Seriestevne				Dato : 9. desember 2009					
Dommere: A. Wahlstrøm, J. Monstad, E. Kroknes				Sted: Halden SI's treningsanlegg					
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Knebøy	Benk-press	Markløft	Sum kg	Poeng Sum
100	U		Robert Karlsen	HSI		102,5		102,5	62,535
75	S		Magnar Fuglevig	HSI	195	160	190	545	417,743
82,5	S		Frode Westby	HSI		180		180	120,582
+125	S		Lars Markussen	HSI	320	275	320	915	518,988

Stevnetype: Julsestevne				Dato : 22 desember 2008					
Dommere:				Sted: Lenja AK					
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Knebøy	Benkpress	Markløft	Sum kg	Poeng Sum
110	S		Bjørn A. Bull Hansen	HSI	280	200	312,5	792,5	477,5605

Økonomi. God økonomisk styring og stor påpasselighet med å søke om ekstraordinære midler har gitt et driftsoverskudd på ca. 50 000 kroner (120.500 f.å.). Spesielt tilskudd fra bingo har mer enn fordoblet seg de siste årene, men det har også vært mange andre kilder til ekstra tilskudd. De største utgiftene har vært de aktives representasjon på nasjonale mesterskap.

Generelt.

Medlemstallet har falt med 13 medlemmer (+11 f.å.), men i gjennomsnitt så er medlemstallet gangske stabilt fra år til år – klubben har ca. 240 medlemmer med en stabil kjerne på ca. 200. Klubben har hatt en god sesong sportslig med bred stevnedeltakelse i styrkeløft og benkpress. En flott prestasjon var det at HSI tok sølv i den norske lagserien. Dette er den beste plasseringen vi har hatt i hovedserien noen gang. I Benkpress serien ble det 4. plass (5 f.å.).

Fasiten av medaljehøsten i region-, norske- og internasjonale mesterskap er hele 29(34 f.å.) medaljer og 18 (19 f.å.) av disse er av gullvalør. Høyest rager sølv i WEC for Lars Markussen og gull i junior-Nordisk for Hans Erik Folkeseth. Flott var det også at Jan Erik Folkeseth ble norsk mester for junior og Magnar Fuglevik fikk sølv i senior-NM. I NM for benkpress fikk vi 2 norske mestere gjennom Hans Erik Folkeseth i junior og Jan Erik Christiansen i yngre veteraner.

Drift og vedlikehold av treningsanlegget har fungert bra også dette året. Det er fortsatt noe etterslep på generell vedlikehold, men det ble lagt en plan for framdriften av dette på slutten av året.

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 2009 er at HSI både driftsmessig, økonomisk og sportslig har lagt et spesielt godt år bak seg. Flere av de beste løfterne har høstet medaljer både nasjonalt og internasjonalt, men det hadde vært ønskelig med litt bedre rekruttering av unge styrkeløftere. 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