

# Halden Styrkeidrettslag



## ÅRSBERETNING FOR 2010.



Lars Markussen i knebøy under EM i Køping, Sverige.

### **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  
Vara revisor: Egil Kroknes  
Valgkomite: Rolf Olsen  
Truls Lindskog  
Lars Markussen  
Utklipparkivar: Rolf Olsen  
Materialforvaltere: Ragnar Akselsen(form)  
Fritz Seifert  
Johnny Martinsen  
Truls Lindskog

### **Administrativ aktivitet.**

**Medlemmer:** Totalt: 242 (232 f.å.)

Damer u. 18 år: 4 (4 f.å.)      Damer o. 18 år: 27 (23 f.å.)  
Herrer u. 18 år: 60 (51 f.å.)      Herrer o. 18 år: 151 (154 f.å.)  
Herav er 6 (5 f.å.) passive medlemmer og 6 (6 f.å.) æresmedlemmer.

**Møter:** Årsmøtet ble avviklet 25. januar med 30 medlemmer til stede (31 f.å.)  
I løpet av året er det holdt 4 styremøter (4 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 som også er styremedlem i SRØ.  
- Under HIR's årsmøte deltok Arnulf Wahlstrøm.

### **Representasjon i andre idrettsorganisasjoner:**

Arnulf Wahlstrøm er president i EPF og styremedlem i IPF.

Egil Kroknes er styremedlem i Styrkeløftregion-Øst.

### **Treningsaktivitet.**

De aktive løfterne har trent godt og det har vært bra deltakelse på seriestevner og nasjonale stevner. Det er også stor innsats fra den øvrige medlemsmassen som trener styrke på forskjellige nivåer.

### **Dommeroppgaver.**

Johnny Simensen, Vidar Nøland, , Egil Kroknes, Bjørn Andreas Bull Hansen og Arnulf Wahlstrøm har alle hatt dommeroppgaver dette året på klubb, krets eller forbunds nivå.

Arnulf Wahlstrøm har også dømt eller vært i jury under følgende internasjonale mesterskap: VM senior, EM senior og EM junior. Egil Kroknes har dømt EM Junior og EM Benkpress for veteraner.

### **Treneroppgaver.**

Ansvar for nybegynner trening: Maria Birkeli, Daniel Simonsen, Magnar Fuglevig.

Ansvar for kroppsbygging: Jon Kilvik Eriksen

Ansvar for styrkeløft trening: Thomas Puzicha.

### **Dommeroversikt.**

HSI har følgende aktive styrkeløftdommere:

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

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

- HSI stilte ikke lag i den norske lagserien i styrkeløft i 2010. Årsaken var at de beste løfterne ikke kunne delta i alle de 4 serieomgangene p.g.a. oppladning til internasjonale mesterskap.
- I Benkpresserien for senior fikk HSI 5. plass (4 f.å.). Klubben deltok ikke i benkpresserien for junior.

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

VM senior	11 pl. +125 kg	Lars Markussen
WEC	u.k. 125 kg	Lars Markussen
EM senior	8. pl. 125 kg	Lars Markussen
VM junior	uplassert	Hans Erik Folkeseth
EM junior	2. pl. 67,5 kg	Hans Erik Folkeseth
Nordisk senior	3. pl. 110 kg	Bjørn Andreas Bull Hansen
NM senior	5. pl. 75 kg	Magnar Fuglevig
	4. pl. 110 kg	Bjørn Andreas Bull-Hansen
	2. pl.82,5 kg	Maria Birkeli
U/Jr. NM	1. pl. 67,5 kg Jr.	Hans-Erik Folkeseth
Vet NM	2. plass 75 kg SV	Dagfinn Zwiilmeyer
Syd norsk	1. pl. 82,5 kg Sr.	Maria Birkeli
	1. pl. 75 kg SV	Dagfinn Zwiilmeyer
Nordisk Jr.:	1. pl. 67,5 kg	Hans-Erik Folkeseth
Benk-NM:	1. pl. 60 kg Sr.	Jan-Erik Christiansen
	1. pl. 67,5 kg Sr.	Magnar Fuglevig

	1. pl. 67,5 kg Jr.	Hans-Erik Folkeseth
	2. pl. 82,5 kg Sr	Maria Birkeli
	2.pl. 82,5 kg Sr.	Frode Flint Westby
	6. pl. 110 kg Sr.	Bjørn A. Bull Hansen
	2. pl 82,5 kg YV.	Rolf Olsen
	3. pl. 100 kg Yv.	Geir Johannesen
	1. pl. 90 kg SV	Egil Kroknes
<i>Sydorsk Benk:</i>	1. pl. 60 Sr.	Jan Erik Christiansen
	1. pl. 90 kg S	Frode Flint Westby

### **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: *Arne Petter Sjøheim*
- *HSI's Rekruttpokal* tildeles den løfter som i sine første aktive år har hatt størst treningsframgang og gode stevneresultater. Pokalen tilfaller *Daniel Simonsen*.

### **Dugnader**

- Den årlige vaskedugnaden i treningsanlegget fant sted 6. desember 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 og Kringla konditori sponset 50%.
- Fortløpende reparasjoner av treningsutstyret, trekking av benker o.a. er fulgt opp av materialforvalterne med Ragnar Akselsen i spissen. Nytt Power rack er montert på ny platt.
- Korridoren ble vasket og bonet 11. mars. 8 mann var i aksjon.

### **Nytt utstyr**

2 stk Bosu baller	Kr. 5.000,-
Nytt gulvbelegg i herregarderoben	Kr. 12.000,-
Power rack	Kr. 30.500,-
Platt til power-rack	Kr. 4.500,-
1 stk Eleiko konkurransesstativer	Kr. 16.500,-
4 stk 25 kg Eleiko konkurranseskiver	Kr. 2.000,-
1 stk magnesiumbeholder	Kr. 2.400,-
2 treningsbenker	Kr. 1.000,-
2 steppmaskiner	Kr. 1.000,-

### **Økonomisk støtte**

• Halden Sparebank.....	Kr. 5.000,-
• Navita	Kr. 5.000,-
• Monsternet	Kr. 4.000,-
• Halden Idrettsråd. Spareb./Saugbr. midler	Kr. 9.000
• Kulturmidler .....	Kr. 27.748,-
• Statlige kulturmidler for ungdom (NIF):.....	Kr. 15.900,-
• Bingo.....	Kr. 42.666,-
• Bingo	Kr. 44.739,-
• Grasrotandel	Kr. 9.603,76

### **Utdanning/Kurser.**

- Daniel Simonsen har deltatt på A-kurs i regi av Styrkeløftregion Øst (SRØ)
- Maria Birkeli har deltatt på "Jentesamling" i regi av NSF på Toppidrettssentret.

### **Sportslige prestasjoner 2010.**

#### STEVNERESULTATER

Stevnetype: <b>KLM Benkpress</b>	Dato: 10. februar 2010
----------------------------------	------------------------

Dommere: Johnny Simensen, Egil Kroknes, Arnulf Wahlstrøm, Inger Johanne Ruud, Vidar Nøland	Speaker og sekretær: Arnulf Wahlstrøm Klubbmestre på poeng: Hans Erik Folkeseth (J), Magnar Fuglevig (S), Maria Birkeli (S), Jan Erik Christiansen (YV), Egil Kroknes (SV).
--	--

Kl	Ald.	Nr	Navn	Klubb	Resultat	Poeng	Nr.
90	S	1	Maria Birkeli	HSI	80	72,56	1
67,5	J	1	Hans Erik Folkeseth	”	135	108,9045	1
100	J	1	Jan-Robert Karlsen	”	92,5	56,8875	2
75	S	1	Magnar Fuglevig	”	1160	122,64	1
90	S	1	Frode Flint Westby	”	180	118,584	2
100	S	1	Johan Vatvedt	HSI	127,5	78,584	3
60	YV	1	Jan-Erik Christiansen	HSI	123 (NR)	105,878	1
82,5	YV	1	Rolf Olsen	HSI	130	89,83	3
100	YV	1	Geir Johannesen	HSI	150	93,045	2
110	YV	1	Terje Samuelsen	HSI	130	78,65	4
100	SV	1	Egil Kroknes	HSI	95	60,116	1

Stevnetype: <b>Regionmesterskapet 2010</b>				Dato: 27.2.2009			
Stevnetype: Regionmesterskapet i <b>Benkpress</b>				Arrangør: Oslo SK			
Lagledere: Hans Erik Folkeseth							
Vektkl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Benk-press	Sum	Poeng
82,5	S	1	Maria Birkeli	Halden SI	90	90	82,52100
100	YV	1	Geir Johannesen	“	160	160	99,2000

Stevnetype: <b>Klubbmesterskapet 2010</b>				Dato: 78.03.2010					
Stevnetype: Klubbmesterskap i 3-løft.				Klubbmestre på poeng i 3 løft:					
Dommere: J. Simensen, Bjørn Andreas Bull Hansen og Vidar Nøland				Maria Birkeli (s), Rolf Olsen (yv), Dagfinn Zwiilmeyer (sv)					
Vektkl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Knebøy	Benk-press	Markl.	Sum	Poeng
82,5	S	1	Maria Birkeli	”	120	70	125	315	292,194
67,5	J		Hans Erik Folkeseth	“		145		145	112,883
82,5	YV	1	Rolf Olsen	“	150	135	180	465	317,967
75	SV	1	Dagfinn Zwiilmeyer	“	120	75	140	335	238,855

Stevnetype: <b>Benkpress NM</b>				Dato: 27-28. mars arrangert av Askim SK					
Lagledere: Rolf Olsen, Jan Erik Christiansen og Egil Kroknes				9 løftere fra Halden SI.					
Vektkl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Knebøy	Benkpr.	Mark-løft	Sum kg	Poengsum
67,5	Jr.	1	Hans-Erik Folkeseth	HSI		152,5		152,5	118,2790
67,5	Sr.	1	Magnar Fuglevig	HSI		167,5		167,5	124,1845
82,5	”	2	Maria Birkeli	“		92,5		92,5	85,4885
82,5	”	2	Frode Flint Westby	“		172,5		172,5	115,9890
110	”	6	Bjørn A. Bull Hansen	“		207,5		207,5	124,2510
60	S	1	Jan-Erik Christiansen	“		120		120	105,4440
82,5	YV	2	Rolf Olsen	“		137,5		137,5	94,3250
100	“	3	Geir Johannesen	“		190		190	119,3010
90	SV	1	Egil Kroknes	“		102,5		102,5	65,7743

Stevnetype: <b>Seriestevne</b>				Dato : 21. april 2010					
Dommere: A. Wahlstrøm, Inger Johanne Ruud, Ketil Olsen				Sted: Halden SI's treningsanlegg					

Vektkl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Knebøy	Benkpr.	Markl.	Sum kg	Poengsum
67,5	Jr	1	Simen Olsen	HSI	-	95	-	95	79,469
82,5	S	1	Maria Birkeli	"	127,5	90	120	337,5	309,690
82,5	S	1	Daniel Simonsen	"		115		115	79,339
90	S	2	Frode Westby	"		175		175	115,448
110	S	1	Bjørn A. Bull Hansen	"	275	200	285	760	455,088
110	S	2	Terje Samuelsen	"		135		135	81,378
125	S	1	Espen Bøhn	"		135		135	77,976

Stevnetype: <b>Nordisk Jr.</b>				Dato: 24. april i Lampälä, Finland					
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Knebøy	Benkpress	Markløft	Sum kg	Poeng Sum
67,5	Jun	1	Hans-Erik Folkeseth	Norge	220	140	240	600	473,19

Stevnetype: <b>EM Senior</b>				Dato: 8. mai					
Sted: Köping, Sverige				Dommer/ Jury: Arnulf Wahlstrøm					
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Knebøy	Benkpress	Markløft	Sum kg	Poeng Sum
125	Sen	8	Lars Markussen	Norge	357,5	260	327,5	945	538,46

Stevnetype: <b>NM</b>				Dato: 4-6 juni i Sande					
				3 løftere fra Halden SI. Lagleder: Egil Kroknes , Thomas Puzicha Dommer/Jury: Arnulf Wahlstrøm					
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Knebøy	Benkpress	Markløft	Sum kg	Poeng Sum
82,5	Sen	2	Maria Birkeli	HSI	125	97,5	135	357,5	331,15
75	"	5	Magnar Fuglevig	HSI	190	170	195	555	421,97
110	"	4	Bjørn A. Bull-Hansen	HSI	290	210	305	805	482,36

Stevnetype: <b>Junior-EM</b>				Dato : 8. juni 2010					
Dommer/Jury: A. Wahlstrøm, Egil Kroknes				Sted: Hamar					
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Knebøy	Benkpress	Markløft	Sum kg	Poeng Sum
67,5	Jr	2	Hans Erik Folkeseth	HSI	210	147,5	237,5	595	466,60

Stevnetype: <b>Nordisk</b>				Dato : 28. august 2010					
Lagleder: Lars Markussen				Sted: Bergen					
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Knebøy	Benkpress	Markløft	Sum kg	Poeng Sum
110	Sen	3	Bjørn Andreas Bull Hansen	HSI	302,5	205	312,5	820	488,72

Stevnetype: <b>Junior-VM</b>				Dato : 1. september 2010					
Dommer/Jury				Sted: Pilsen, Tsjekkia					
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Knebøy	Benkpress	Markløft	Sum kg	Poeng Sum
67,5	Jr	-	Hans Erik Folkeseth	Norge	220	-	235	-	-

Stevnetype: <b>Regionskamp Norge - Sverige</b>				Dato : 18. september					
Leder: Thomas Puzicha, dommer Egil Kroknes,				Sted: Halden					
Vekt kl.	Alder	Nr	Navn	Klubb	Knebøy	Benkpress	Markløft	Sum kg	Poeng Sum
82,5	S	1	Maria Birkeli	HSI	135	77,5	127,5	340	314,942

75	Jr	1	Hans Erik Folkeseth	HSI	235	160	220	615	466,047
110	S	1	Bjørn Andreas Bull Hansen	HSI	310	205	315	830	496,008
75	S	1	Magnar Fuglevig	HSI	-	175	-	175	130,1475

Stevnetype: <b>Western European Championships</b>				Dato : 25. september					
				Sted: Hamm, Luxembourg					
Vekt kl.	Alder	Nr	Navn	Klubb	Knebøy	Benk-press	Mark-løft	Sum kg	Poeng Sum
+125	S	u.k.	Lars Markussen	Norge	380	270	320	970	550,60

Stevnetype: <b>Sydnorsk</b>				Dato : 9-10. oktober					
				Sted: Askim SK					
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Knebøy	Benk-press	Mark-løft	Sum kg	Poeng Sum
82,5	S	1	Maria Birkeli	HSI	130	87,5	140	357,5	331,8673
									464,45
									484,66
75	SV	1	Dagfinn Zwiilmeyer	”	120	80	150	350	250,81
60	S	1	Jan Erik Christiansen	“		115		115	100,5675
90	S	1	Frode Flint Westby	”		185		185	120,6015

Stevnetype: <b>NM for Ungdom, Junior og Veteraner</b>				Dato: 2010 -11-20					
Sted: Moss				Lagleder: Egil Kroknes og 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	230	160	240	630	489,825
75	SV	2	Dagfinn Zwiilmeyer	HSI	125	82,5	150	357,5	256,649

Stevnetype: <b>Seriestevne</b>				Dato : 8. desember 2010					
Dommere: J. Simensen, Bjørn A. Bull-Hansen, 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		-			
82,5	Jr	1	Espen P. Møllerop	“	130	110	165	440	298,540
“	“	2	Ketil P. Møllerop	“	130	87,5	150	377,5	263,759
100	“	-	Pål Grønberg	“		-		-	
82,5	S	1	Daniel Simonsen	“	145	135	180	460	316,066
100	S	1	Thomas Puzicha	“	167,5	140	180	487,5	303,079
82,5	YV	1	Rolf Olsen	“	150	140	200	490	328,251
110	“	1	Terje Samuelsen	“		165		165	98,868
82,5	SV	-	Dagfinn Zwiilmeyer	“	110	75	-	185	133,718

**Økonomi.** God økonomisk styring og stor påpasselighet med å søke om ekstraordinære midler har gitt et driftsoverskudd på ca. 62 000 kroner (49.391 f.å.). Spesielt tilskuddet fra bingo betyr mye for klubben og det er gledelig at Grasrotandelen også vokser. Men det har også vært flere andre kilder til ekstra tilskudd som gjør at vi kan holde den lave medlemskontingenten samtidig som aktivitetsnivået er stort.

Det er investert over 70.000 kroner i nytt treningsutstyr dette året – mest for styrkeløfterne, men også noe for trimmerne.

### **Generelt.**

Klubben registrerer bare medlemmer som betaler sin kontingent og det er ikke slik at dersom noen en gang har vært medlem så forblir de i medlemskartoteket. I 2010 har vi hatt en liten oppgang i antallet fra året før, men ca. 240 medlemmer er et nivå klubben har ligget på de siste årene og gjør at HSI er en av de 2-3 styrkeløftklubbene i Norge med høyest medlemsmasse.

Klubben har hatt en god sesong sportslig med bred stevnedeltakelse i styrkeløft og benkpress. Vi har også hatt 3 utøvere som har deltatt på det norske landslaget og hevdet seg godt i Nordisk, EM og VM. Fasiten av medaljehøsten i region-, norske- og internasjonale mesterskap er hele 24 (29 f.å.) medaljer og 16 (18 f.å.) av disse er av gullvalør. Høyest rager gull i junior-Nordisk og sølv i Jr-EM for Hans Erik Folkeseth, mens Lars Markussen fikk gode plasseringer i både senior EM og VM. I WEC (Western European Championships) ble Lars best i den tyngste klassen, men måtte løfte utenfor konkurranse da han var påmeldt i en annen vektklasse. Flott var det også at Maria Birkeli fikk sølv i senior-NM. I NM for benkpress fikk vi 4 norske mestere gjennom Hans Erik Folkeseth i junior, Jan Erik Christiansen og Magnar Fuglevig i senior og Egil Kroknes i veteraner.

Klubben har arrangert en internasjonal regionskamp mellom Styrkeløftregion Øst og Västra Svealand der 4 av løfterne på det norske regionslaget var fra HSI - og alle vant sine klasser.

Drift og vedlikehold av treningsanlegget har fungert bra også dette året. Vi har delvis tatt i bruk Velrommet, etter ønske fra Halden kommune, slik at sykler og løpemaskiner kan plasseres i dette rommet og ikke i korridoren.

Vi hadde store problemer med høy fuktighet i anlegget i sommer, men etter at Kommunen tok en service på det tekniske anlegget, har forholdene bedret seg. Likevel har klubben meldt inn til Kommunen at en utskifting av det tekniske anlegget bør inn på Kommunens langsiktige anleggsplan, da motorer, pumper og varmevekslere er 27 år gamle.

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 trofast og god jobb, men dessverre 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 og åpne dørene til rett tid.

Konklusjonen for driftsåret 2010 er at HSI både driftsmessig, økonomisk og sportslig har lagt et nytt godt år bak seg. Flere av de beste løfterne har høstet medaljer både nasjonalt og internasjonalt, men det hadde vært ønskelig med noe 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