

Halden Styrkeidrettslag



ÅRSBERETNING FOR 2011.



Klubbmestrene i styrkeløft 2011. Bak: Hans Erik Folkeseth (J), Maria Birkeli (SD), Lars Markussen (S), Dagfinn Zwilgmeyer (SV). Foran: Rolf Olsen (EV).

Styrets sammensetning:

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

Øvrige tillitsverv:

Revisor: Olav Ring
Johnny Simensen
Vara revisor: Egil Kroknes
Valgkomite: Rolf Olsen
Hans Erik Folkeseth
Lars Markussen
Utklippsarkivar: Rolf Olsen
Materialforvaltere: Ragnar Akselsen(form)
Fritz Seifert
Johnny Martinsen
Bjørn Stefansson

Administrativ aktivitet.

Medlemmer: Totalt: 249 (242 f.å.)

Damer u. 18 år:	3 (4 f.å.).	Damer o. 18 år:	18 (27 f.å.)
Herrer u. 18 år:	66 (60 f.å.).	Herrer o. 18 år:	162 (151 f.å.)

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

- Møter:** Årsmøtet ble avviklet 25. januar med 29 medlemmer til stede (30 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 Thomas Puzicha, Arnulf Wahlstrøm og Egil Kroknes som også er styremedlem i SRØ.
- Under HIR's årsmøte var ikke klubben representert..

Representasjon i andre idrettsorganisasjoner:

Arnulf Wahlstrøm er president i EPF og styremedlem i IPF.
Egil Kroknes er varamedlem i Styrkeløftregion-Øst, leder av NSF's Veterankomite og landslagssjef for veteranløfterne.

Treningsaktivitet.

De aktive løfterne har trent godt og det har vært bra deltakelse på seriestevner og nasjonale stevner og også en del rekruttering av nye løftere på klubbstevner.
Det har også vært god aktivitet i 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 forbundsnivå.
Arnulf Wahlstrøm har også dømt eller vært i jury under følgende internasjonale mesterskap: VM senior, EM senior og VM benkpress. Egil Kroknes har internasjonalt dømt EM og VM i Benkpress for veteraner og EM styrkeløft for veteraner.
Dessverre så har ikke Johnny Simensen og Vidar Nøland deltatt i dommer-oppfriskningskurs de siste 4 årene og mistet derfor dommerlisensen i løpet av året.

Treneroppgaver.

Ansvar for nybegynnertrening: Maria Birkeli, Daniel Simonsen, Magnar Fuglevig.
Ansvar for kroppsbygging: Jon Kilvik Eriksen
Ansvar for styrkeløfttrening: Thomas Puzicha.

Dommeroversikt.

HSI har følgende aktive styrkeløftdommere:
Arnulf Wahlstrøm (I1), Egil Kroknes (I2 + IPC II), og Bjørn Andreas Bull Hansen (K)

Den norske lagserien i styrkeløft.

HSI har deltatt i den Norske benkpresserien for senior som går over 5 runder og HSI fikk 5. plass (5 f.å).

Plasseringer i norske og internasjonale mesterskap.

<i>EM junior</i>	9. pl. 74 kg	Hans Erik Folkeseth
<i>NM senior</i>	2. pl. 105 kg	Bjørn Andreas Bull Hansen
	10. pl. 105 kg	Thomas Puzicha
	uplassert 84 kg	Maria Birkeli
	uplassert +120 kg	Lars Markussen
<i>U/Jr. NM</i>	uplassert	Hans-Erik Folkeseth
<i>Syd norsk</i>	uplassert	Lars Markussen
<i>Benk-NM:</i>	3. pl. 74 kg Jr.	Hans-Erik Folkeseth
	4. pl. 105 kg Sr.	Bjørn A. Bull Hansen
	uplassert	Maria Birkeli
	uplassert	Frode Flint Westby
<i>Syd norsk Benk:</i>	2. pl. 66 Sr.	Jan Erik Christiansen
	1. pl. 93 kg S	Frode Flint Westby
	1. pl. 105 kg YV	Terje Samuelsen

Hedersbevisninger.

- HSI's Vandrepokal for beste idrettsprestasjon tilfaller *Bjørn Andreas Bull Hansen*
- HSI's Innsatspokal deles ut til den som har gjort en spesielt god innsats for drift av klubben og tilfaller: *Bjørn Steffansson*
- HSI's Rekruttpokal tildeles den løfter som i sine første aktive år har hatt størst treningsframgang og gode stevneresultater. Pokalen deles ikke ut for 2011.

Dugnader

- Den årlige vaskedugnaden i treningsanlegget fant sted 28. november og ca. 30 medlemmer hjalp til. Det hele gikk som vanlig greit unna. Olav Ring bonet alle gulvene til slutt. Beverting var boller og skolebrød fra Kringla konditori .
- Fortløpende reparasjoner av treningsutstyret, trekking av benker o.a. er fulgt opp av materialforvalterne med Ragnar Akselsen og Bjørn Stefansson i spissen. Trond Samuelsen har ominnredet trenings-apparatene i det store treningsrommet.
- Korridoren ble vasket og bonet 14. april. 9 mann var i aksjon.

Nytt utstyr

Tredemølle	Kr. 25.000,-
Benkpress benk	Kr. 5.600,-
Ryggtrenemaskin. Gave fra Gymline.	(Kr. 55.855,-)
Brystpressmaskin med magasin	Kr. 18.400,-
1 stk konkurransevekt "Cariliden"	Kr. 7.250,-
1 stk hårtørker "AE Dan dryer AA"	Kr. 6.255,-

Økonomisk støtte

- | | |
|------------------------------------------------|--------------|
| • Halden Sparebank..... | Kr. 5.000,- |
| • Navita | Kr. 5.000,- |
| • Monsternet | Kr. 4.000,- |
| • Halden Idrettsråd. Spareb./Saugbr. midler | Kr. 2.000 |
| • Kulturmidler | Kr. 22.725,- |
| • Statlige kulturmidler for ungdom (NIF):..... | Kr. 15.100,- |
| • Momskompensasjon (NIF) | Kr. 1.471,- |
| • Bingo..... | Kr. 48.852,- |
| • Bingo | Kr. 42.898,- |
| • Grasrotandel | Kr. 7.110,- |
| • Grasrotandel | Kr. 6.524,75 |

Utdanning/Kurser.

- Det har ikke vært utdanningsaktivitet dette året.

Sportslige prestasjoner 2011.**STEVNERESULTATER**

Stevnetype: KLM Benkpress	Dato: 3. februar 2011
Dommere: Johnny Simensen, Egil Kroknes, Ketil Olsen, Vidar Nøland	Speaker og sekretær: Arnulf Wahlstrøm Klubbmestre på poeng: Joacim Gustavsen (U), Hans Erik Folkeseth (J), Lars Markussen (S), Jan Erik Christiansen (YV), Rolf Olsen (EV)

Kl	Ald.	Nr	Navn	Klubb	Resultat	Poeng	Nr.
66	U	1	Trym Olsen	HSI	75	59,040	5
74	"	1	Martin Papworsth	HSI	100	72,140	2
"	"	2	Johannes Antonsen	HSI	82,5	63,162	4
83	"	1	Joacim Gustavsen	HSI	115	80,489	1

"	"	2	Truls Vinje	HSI	100	68,160	3
74	Jr.	1	Hans Erik Folkeseth	HSI	120	93,756	1
83	"	1	Stefan Brucki	HSI	100	69,100	3
105	"	1	Gard Nordgård	HSI	125	76,800	2
93	Sen	u.k.	Frode Westby	HSI	152,5	98,027	u.k.
93	"	1	Johan Vatvedt	HSI	125	78,888	2
120+	"	1	Lars Markussen	HSI	270	153,441	1
66	YV	1	Jan Erik Christiansen	HSI	125	104,413	1
105	"	1	Terje Samuelsen	HSI	162,5	98,313	2
93	EV	1	Rolf Olsen	HSI	157,5	103,415	1
66	YV	1	Jan Erik Christiansen	HSI	125	104,413	1

Alle løftet utstyrsfritt unntatt Lars Markussen, Terje Samuelsen og Dagfinn Zwilmeyer

Stevnetype: Regionmesterskapet 2011				Dato: 12.2.2011			
Stevnetype: Regionmesterskapet i <i>Styrkeløft og Benkpress</i>				Arrangør: IL Kraftsport			
Lagledere: Egil Kroknes og Hans Erik Folkeseth							
Vektkl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Resultat	Sum	Poeng
84	S	1	Maria Birkeli	Halden SI	130-90-142,5	362,5	328.353
105	S	1	Bjørn Andreas Bull Hansen	"	290-215-315	820	490.524
74	SV	1	Dagfinn Zwilmeyer	"	120-80-150	350	255,255
74	Jr	1	Hans Erik Folkeseth	"	Benk = 157,5	157,5	120,7238

Stevnetype: Klubbmesterskapet 2011				Dato: 9.3.2011					
Stevnetype: Klubbmesterskap i 3-løft. Dommere: J. Simensen, A. Wahlstrøm og Egil Kroknes				Klubbmestre på poeng i 3 løft: Maria Birkeli (s), Hans-Erik Folkeseth (jr), Lars Markussen (s), Rolf Olsen (EV), Dagfinn Zwilmeyer (SV)					
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Kne- bøy	Benk- press	Markl.	Sum	Poeng
84	S	1	Maria Birkeli	Halden SI	137,5	80	147,5	365	330,617
74	J	1	Hans Erik Folkeseth	"	250	160	240	650	499,395
105	J		Gard Nordgård	"	-	132,5	-	132,5	80,2288
93	S	1	Frode Westby	"	120	190	170	480	307,824
105	S	1	Thomas Puzicha	"	200	170	210	580	360,586
120	S	1	Bjørn A. Bull-Hansen	"	200	217,5	270	687,5	408,7875
120+	S	1	Lars Markussen	"	200	200	330	730	413,910
105	YV		Terje Samuelsen	"	-	165	-	165	99,1815
83	EV	1	Rolf Olsen	"	190	145	235	570	380,475
74	SV	1	Dagfinn Zwilmeyer	"	110	75	160	345	250,0332

Stevnetype: Benkpress NM				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
74	Jr.	3	Hans-Erik Folkeseth	HSI		122,5		122,5	92.07100
84	Sr	-	Maria Birkeli	"		-		-	-
93	"	-	Frode Flint Westby	"		-		-	-
105	"	4	Bjørn A. Bull Hansen	"		220		220	131.5600

Stevnetype: Seriestevne				Dato : 6. april 2011					
Dommere: A. Wahlstrøm, Johnny Simensen og Vidar Nøland				Sted: Halden SI's treningsanlegg					
Vektkl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Knebøy	Benkpr.	Markl.	Sum kg	Poengsum
93	Sr	1	Frode Westby	HSI	155	185	175	515	328,4155
105	Sr	1	Thomas Puzicha	"	225	185	230	640	396,608

Stevnetype: NM				Dato: 3-5. juni					
				4 løftere fra Halden SI. Lagleder: Egil Kroknes , Thomas Puzicha, Rolf Olsen					
				Dommer/Jury: Arnulf Wahlstrøm					
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Knebøy	Benk-press	Mark-løft	Sum kg	Poeng Sum
84	Sen	-	Maria Birkeli	HSI	-	90	155	-	-
105	”	2	Bjørn A. Bull-Hansen	HSI	315	210	305	835	501,33
105	”	10	Thomas Puzicha	HSI	252,5	202,5	247,5	702,5	428,03
+120	”	-	Lars Markussen	HSI	-	-	-	-	-

Stevnetype: Junior-EM				Dato : 10. juni 2011					
Dommer/Jury:				Sted: Northumberland, Storbritannia					
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Knebøy	Benk-press	Mark-løft	Sum kg	Poeng Sum
74	Jr	9	Hans Erik Folkeseth	HSI	235	152,5	230	617,5	466,89

Stevnetype: Sydnorsk				Dato : 2-3. oktober					
				Sted: Askim SK					
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Knebøy	Benk-press	Mark-løft	Sum kg	Poeng Sum
66	S	2	Jan Erik Christiansen	HSI	-	120	-	120	97,992
93	S	1	Frode Flint Westby	HSI	-	192,5	-	192,5	121,679
105	YV	1	Terje Samuelsen	HSI	-	162,5	-	162,5	97,598
+125	S	-	Lars Markussen	HSI	-	-	-	-	-

Stevnetype: NM for Ungdom, Junior og Veteraner				Dato: 2011-11-19					
Sted: Bergen				Lagleder: Pål Grønberg					
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Knebøy	Benk-press	Mark-løft	Sum kg	Poeng Sum
66	Jr.		Hans-Erik Folkeseth	HSI	-	-	-	-	-

Stevnetype: Seriestevne				Dato : 7. desember 2010					
Dommere: A. Wahlstrøm, J. Monstad og E. Kroknes				Sted: Halden SI's treningsanlegg					
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Knebøy	Benk-press	Markløft	Sum kg	Poeng Sum
74	U	1	Håvard A. Folkeseth	HSI	100	60	120	280	216,664
84	S	1	Maria Birkeli	”	132,5	85	142,5	360	335,736
74	JR	1	Alexander Helland	”	100	75	150	325	252,395
93	“	1	Stefan Brucki	”	125	125	180	430	270,943
“	“	2	Karl Christian Jansen	”	142,5	95	180	417,5	278,473
105	“	1	Gard Nordgård	”	150	150	180	480	295,680
74	S	1	Magnar Fuglevig	”	-	145	-	145	107,735
105	“	1	Thomas Puzicha	”	190	192,5	235	617,5	375,378
“	“	2	Jan Erik Bråten	”	155	105	180	440	265,628
120	“ (U.f.)	1	Bjørn A. Bull Hansen	”	240	185	305	730	433,693
105	YV	1	Terje Samuelsen	”	-	165	-	165	99,099

Stevnetype: Julestevne				Dato : 22. desember					
				Sted: Lenja AK					
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Knebøy	Benk-press	Mark-løft	Sum kg	Poeng Sum
93	S	1	Frode Flint Westby	HSI	-	200	-	200	126,620

105	S	1	Thomas Puzicha	HSI	-	200	-	200	121,960
+120	S	1	Lars Markussen	HSI	290	200	320	810	459,675

Økonomi. God økonomisk styring og stor påpasselighet med å søke om ekstraordinære midler har gitt et driftsoverskudd på 54.726 kroner (62.425 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 og vi kan gjøre fornyelser i treningsutstyr bl.a.

Generelt.

For andre året på rad er det notert medlemsøkning og laget har nå 249 medlemmer. Dette er positivt og vitner om at laget har et godt treningsanlegg og andre fasiliteter som medlemmene setter pris på. Men det er en nedgang av antall damer og det betyr at vi ikke har et godt nok tilbud til denne kategori medlemmer. Å få fram aktive løftere på spinnesiden krever at vi skaper et godt miljø og har gode trenere. Og der er vi ikke flinke nok. Med mosjonister er det noe enklere, men klubben kan ikke konkurrere med de tilbud som helsestudioer i byen har – og det er heller ikke målet. For mosjonistene tilbyr vi rimelig basistrening for styrke og kondisjon.

Sportslig har det vært en sesong med noe lavere prestasjoner enn vi har vært vant til. Det har vært gode enkeltprestasjoner, men noen av våre beste løftere har hatt skader eller ikke fått uttelling på større mesterskap.

Gledelig er det at vi har fått en del nye løftere som nå satser på klubbstevner og som har potensialer til å ta steget videre til større stevner.

Fasiten av medaljehøsten i region og norske mesterskap er 9 (24 f.å.) medaljer og 6 (16 f.å.) av disse er av gullvalør. Høyest rager sølv i senior-NM av Bjørn Andreas Bull Hansen og 2 Syd-Norsk gull i benkpress av Frode Westby og Terje Samuelsen.

Hans Erik Folkeseth deltok på juniorlandslaget til Junior-EM og fikk en 9. plass.

Drift og vedlikehold av treningsanlegget har fungert bra også dette året, men vi har til tider hatt problem med høy luftfuktighet. Avfuktingsanlegget røk i høst og vi hadde ca. 14 dager med svært høy luftfuktighet, noe som er uheldig både for oss som trener, utstyr som ruste og høy fuktighet er også grobunn for sopp. Kvaliteten på det tekniske anlegget er grunn til bekymring for framtiden, så dersom vi velger å bli værende i Skippergata tilfluktsrom i stedet for å flytte til ny Allbrukshall (når denne blir bygget), så må vi få garantier fra Kommunen om en oppgradering/fornyning av det tekniske anlegget.

De drøyt 30 tillitspersonene som har dugnadsoppgaver med vask, tilsyn og reparasjoner gjennom hele året har gjort en god jobb med noen svært få unntak. Det som til tider svikter, er at et fåtall av de som har treningsvakt ikke er tilstede under hele åpningstiden. Dette er en risiko for sikkerheten og en risiko for verdifullt utstyr og inventar. Noen kan skade seg, det kan komme folk utenfra som ikke har noe i anlegget å gjøre eller andre praktiske ting som treningsvakta skal ta seg av eller ha oppsyn med. Klubben har et ansvar som alle tillitspersoner i fellesskap må ivareta.

Konklusjonen for driftsåret 2011, er at HSI både driftsmessig og økonomisk har hatt et godt år med økt rekruttering og god aktivitet i treningsanlegget.

Neste år er det 50 år siden HSI ble stiftet og det er på alle måter en vital og aktiv klubb som da jubilerer.

Arnulf Wahlstrøm
formann