

Halden Styrkeidrettslag

ÅRSBERETNING FOR 2012.



Klubbmestrene i styrkeløft 2012. Bak: Lars Markussen (S), Hans Erik Folkeseth (J), Lars-Erik Rødstrand (U), Foran: Maria Birkeli (SD),

Styrets sammensetning:

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

Øvrige tillitsverv:

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

Administrativ aktivitet.

Medlemmer: Totalt: 270 (249 f.å.)

Damer u. 18 år: 11 (3 f.å.) Damer o. 18 år: 24 (18 f.å.)

Herrer u. 18 år: 66 (66 f.å.) Herrer o. 18 år: 169 (162 f.å.)

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

Møter:

Årsmøtet ble avviklet 6. februar med 29 medlemmer til stede (29 f.å.)

I løpet av året er det holdt 4 styremøter (4 f.å.) og 1 møte med treningsvakter og vaskere.

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 deltok Arnulf Wahlstrøm

50 års jubileum: Jubileet ble holdt på Park Hotell 13. oktober med 50 deltakere (medlemmer og innbudte).

Det ble servert koldtbord med drikke, dessertbord og kaffe med kaker inklusive stor jubileumskake fra æresmedlem Tom Olsen.

Styrkeløftregion Øst og Halden Idrettsråd var representert med sine ledere.

50 års historikk med power point av gamle avisutklipp ble holdt av Jan Willy Svendsen og Arnulf Wahlstrøm

Ragnar Akselsen og Arne Fuglevig ble utnevnt til nye æresmedlemmer og Jan Erik

Christiansen fikk plakett for klubbens mestvinnende løfter gjennom tidene.

Johnny Simensen fikk utmerkelse for 30 års dommeraktivitet og de beste dameløfterne og æresmedlemmene fikk blomster.

Klubben fikk gaver fra HIR, SRØ og Gymline.

Representasjon i andre idrettsorganisasjoner:

Arnulf Wahlstrøm er president i EPF og styremedlem i IPF.

Egil Kroknes er styremedlem 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.

Egil Kroknes, Bjørn Andreas Bull Hansen og Arnulf Wahlstrøm har alle hatt dommeroppgaver dette året på klubb, krets eller forbundsnivå. I tillegg har Rolf Olsen tatt kretsdommerutdanning i løpet av året og dømt 1 stevne.

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

Treneroppgaver.

Ansvar for nybegynnertrening: Maria Birkeli, Daniel Simonsen.

Ansvar for kroppsbygging: Jon Kilvik Eriksen

Ansvar for styrkeløfttrening: Thomas Puzicha og Jan Erik Bråten.

Dommeroversikt.

HSI har følgende aktive styrkeløftdommere:

Arnulf Wahlstrøm (I1), Egil Kroknes (I2 + IPC II), Bjørn Andreas Bull Hansen (K) og Rolf Olsen (K)

Den norske lagserien i styrkeløft.

HSI har ikke deltatt i den Norske lagserien i 2012.

Plasseringer i norske og internasjonale mesterskap.

<i>World Cup</i>	7. pl +120 kg	Lars Markussen
	10. pl. 120 kg	Bjørn Andreas Bull Hansen
<i>NM senior</i>	3. pl. 84	Maria Birkeli
	5. pl. 105	Thomas Puzicha
	uplassert 66 kg	Hans Erik Folkeseth
<i>NM U/Jr,</i>	1. pl 66 kg	Hans-Erik Folkeseth
<i>NM Veteraner</i>	1. pl 105 kg	Bjørn Andreas Bull Hansen

Sydnorsk	3. pl 105 kg	Jan Erik Bråten
Sydnorsk Benk	1. pl. 84 kg	Maria Birkeli
Benk-NM:	4. pl. 93 kg Jr.	Kenneth Rørmyr
	1. pl. 59 kg Sr.	Jan Erik Christiansen
	1. pl. 84 kg Sr.	Maria Birkeli
	6. pl. 93 kg Sr.	Frode Flint Westby
	5. pl. 105 kg Sr.	Thomas Puzicha
	1. pl. 83 kg. EV.	Rolf Olsen
	3. pl. 93 kg SV	Egil Kroknes

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: Lise Einersen
- HSI's Rekruttpokal tildeles den løfter som i sine første aktive år har hatt størst treningsframgang og gode stevneresultater. Pokalen tilfaller Jan Erik Bråten.

Dugnader

- Den årlige vaskedugnaden i treningsanlegget fant sted 26. 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 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.
- Korridoren ble vasket og bonet 29. mars. 9 mann var i aksjon.

Nytt utstyr

2 spinningssykler Kr. 12.625,-

Økonomisk støtte

- Halden Sparebank..... Kr. 5.000,-
- Navita Kr. 5.000,-
- Monsternet Kr. 1.500,-
- Kulturmidler Kr. 25.195,-
- Statlige kulturmidler for ungdom (NIF):..... Kr. 15.100,-
- Momskompensasjon (NIF) Kr. 9.292,-
- Bingo..... (januar) Kr. 43.462,-
- Bingo (etterbetalt 2011) Kr. 1.566,-
- Bingo (september) Kr. 30.032,-
- Grasrotandel (januar) Kr. 5.529,49
- Grasrotandel (oktober) Kr. 8.663,52
- Styreløftregion Øst (gave til 50 års jub) Kr. 5.000,-

Utdanning/Kurser.

- Rolf Olsen er utdannen ny kretsdommer. Bjørn Andreas Bull Hansen har deltatt på repetisjonskurs for dommere.
Følgende har deltatt på SRØs A-kurs og trenersamling: Jan Erik Bråten, Erik Swanberg, Kenneth Rørmyr, Karl Christian Jansen, Lars Erik Rødstrand og Bjørn Chr. Thon.
Jan Erik Bråten har deltatt på NSF's Trener 1 kurs på Toppidrettssentret.
Johan Vatvedt har deltatt på kurs for opplæring av stevneprogram på data.
- Løfteskole er arrangert av Thomas Puzicha, Jan Erik Bråten og Maria Birkeli. 5 løftere deltok på hele skolen.

Sportslige prestasjoner 2012.

STEVNERESULTATER

Stevnetype: **KLM Benkpress**

Dato: 25. januar 2012

Dommere: Jan Monstad, Ketil Olsen, Arnulf Wahlstrøm	Speaker og sekretær: Arnulf Wahlstrøm Klubbmestre på poeng: Lars Erik Rødstrand (U), Kenneth Rørmyr (J), Thomas Puzicha (S), Jan Erik Christiansen (YV), Rolf Olsen (EV)
---	---

Kl	Ald.	Nr	Navn	Utst.fr.	Klubb	Resultat	Poeng	Nr.
66	U	1	Lars Erik Rødstrand		HSI	100	78,52	1
83	Jr.	1	Bjørn Christian Thon	X	HSI	70	47,565	3
93	"	1	Kenneth Rørmyr		HSI	140	90,93	1
"	"	2	Stefan Brucki	X	HSI	125	80,300	2
84	Sen.	1	Maria Birkeli		HSI	92,5	84,221	1
83	Sen	1	Torgeir Andreas Lie	X	HSI	95	67,887	5
93	"	1	Johan A. Vatvedt	X	HSI	127,5	80,172	3
105	"	1	Thomas Puzicha		HSI	207,5	126,077	1
"	"	2	Frode Westby		HSI	195	121,953	2
"	"	3	Jan Erik Bråten		HSI	122,5	75,779	4
66	YV	1	Jan Erik Christiansen	X	HSI	120	103,620	1
105	"		Terje Samuelsen		HSI	-	-	-
83	EV	1	Rolf Olsen	X	HSI	110	73,579	1
93	SV	1	Egil Kroknes	X	HSI	95	59,993	1

Stevnetype: Regionmesterskapet 2012				Dato: 12.2.2011				
Stevnetype: Regionmesterskapet i Styrkeløft og Benkpress				Arrangør: Oslo SK				
Lagledere: Egil Kroknes og Pål Grønberg								
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Resultat	Sum	Poeng	
84	S	1	Maria Birkeli	Halden SI	92,5 (kun benk)	92,5	83,786	
93	S	1	Frode Flint Westby	"	197,5 (kun benk)	197,5	125,531	
105	S	1	Bjørn Andreas Bull Hansen	"	245-182,5-300	725,5	435,627	

Halden Styrkeidrettslag				KLUBBMESTERSKAPET 2012					
Stevnetype: Klubbmesterskap i styrkeløft .				Dato: 14.03.2012. Klubbmestre på poeng i 3 løft:					
Dommere: J. Monstad, A. Wahlstrøm og E. Kroknes				Lars Erik Rødstrand (u), Hans Erik Folkeseth (Jr), Maria Birkeli (SD), Lars Markussen (S)					
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Kne-bøy	Benkpress	Markl.	Sum	Poeng
74	U	1	Lars-Erik Rødstrand	Halden SI	90	85	150	325	246,285
66	JR	1	Hans-Erik Folkeseth	"	220	142,5	250	612,5	480,935
74	"	1	Simen Olsen	"	120	132,5	160	412,5	316,222
74	"	2	Alexander Helland	"	110	80	175	365	272,034
74	"	3	Lars Tormod Olsen	"	125	100	130	355	262,345
74	"	4	Are Akerbæk	"	75	95	130	300	226,050
93	"	1	Kenneth Rørmyr	"	155	155	185	495	318,780
93	"	2	Karl Kristian Jansen	"	160	132,5	200	492,5	316,234
84	Sen	1	Maria Birkeli	"	115	85	135	335	305,486
105	"	1	Jan Erik Bråten	"	175	110	190	475	298,252
120+	"	1	Lars Markussen	"	300	210	325	835	472,693
105	"	-	Pål B. Grønberg	"	-	135	-	135	83,930
120	"	-	Erik Swanberg	"	-	130	-	130	77,298
93	"	-	Frode Westby	"	-	190	-	190	120,631
105	"	-	Thomas Puzicha	"	-	210	-	210	126,399

Stevnetype: Benkpress NM				Dato: 24-25. mars arrangert av Fræna AK, Molde					
Lagledere:				7 løftere fra Halden SI.					
Vektkl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Knebøy	Benkpr.	Mark-løft	Sum kg	Poengsum
93	Jr	4	Kenneth Rørmyr	HIS		150		150	97,0650
59	Sr.	1	Jan-Erik Christiansen	HSI		117,5		117,5	104,0932
84	Sr	1	Maria Birkeli	“		85		85	77,5625
93	”	6	Frode Flint Westby	“		200		200	127,0400
105	”	5	Thomas Puzicha	“		212,5		212,5	127,8613
83	EV	1	Rolf Olsen	“		140		140	87,0870
93	SV	3	Egil Kroknes	“		102,5		102,5	64,8313

Stevnetype: Seriestevne				Dato : 25. april 2012					
Dommere: A. Wahlstrøm, Rolf Olsen, Egil Kroknes, Ketil Olsen				Sted: Halden SI's treningsanlegg					
Vektkl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Knebøy	Benkpr.	Markl.	Sum kg	Poengsum
66	Jr	1	Hans-Erik Folkeseth	HSI	240	145	250	635	499,872
74	“	1	Aleksander Helland	“	105	80	180	365	274,115
“	“	2	Eirik Trollnes	“	80	60	100	240	180,048
93	“	1	Kar Chrstian Jansen	“	172,5	135	192,5	500	321,400
84	Sr	1	Maria Birkeli	“	140	95	145	380	345,344
105	Sr	1	Thomas Puzicha	“	250	210	230	690	415,173
105	YV	1	Terje Samuelsen	“	-	170	-	170	103,054

Stevnetype: NM				Dato: 1-3. juni					
				3 løftere fra Halden SI. Lagleder: Egil Kroknes					
				Dommer/Jury: Arnulf Wahlstrøm					
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Knebøy	Benkpress	Mark-løft	Sum kg	Poeng Sum
84	Sen	3	Maria Birkeli	HSI	135	92,5	160	387,5	350,300
105	”	5	Thomas Puzicha	HSI	262,5	215	250	727,5	437,736
66	”	-	Hans Erik Folkeseth	HSI	-	135	-	135	107,393

Stevnetype: World Cup (utstyrsfritt)				Dato : 17. juni 2012					
Lagleder: Thomas Puzicha				Sted: Stockholm, Sverige					
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Knebøy	Benkpress	Mark-løft	Sum kg	Poeng Sum
120	S	10	Bjørn Andreas B. Hansen	HSI	245	185	300	730	429,16
+120	S	7	Lars Markussen	“	300	200	325	825	466,90

Stevnetype: Sydnorsk				Dato : 29-30.september					
				Sted: Bergen					
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Knebøy	Benkpress	Mark-løft	Sum kg	Poeng Sum
105	S	3	Jan Erik Bråten	HSI	202,5	137,5	207,5	547,5	336,822
84	S	1	Maria Birkeli	HSI	-	92,5	-	92,5	83,250

Stevnetype: NM for Ungdom, Junior og Veteraner				Dato: 2012-11-16/17					
Sted: Sande				Lagleder: Pål Grønberg					
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Knebøy	Benkpress	Mark-løft	Sum kg	Poeng Sum
66	Jr.	1	Hans-Erik Folkeseth	HSI	240	135	245	620	501,507
105	Yv	1	Bjørn A. Bull Hansen	HSI	240	180	300,5	720,5	431,507

Stevnetype: Klassisk RM i styrkeløft og benkpress				Dato : 8. desember 2012					
--	--	--	--	-------------------------	--	--	--	--	--

Dommere: Bjørn Holmsen, Marius Arnesen, Øivind Fjeld, Leif Sydengen og Rune Johansen				Sted: Halden SI's treningsanlegg Totalt 32 deltakere fra 6 klubber					
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Knebøy	Benkpress	Markløft	Sum kg	Poeng Sum
84	S	1	Maria Birkeli	HSI	95	85	140	320	287,104
66	JR	1	Hans Erik Folkeseth	“	170	112,5	220	502,5	403,759
74	“	1	Alexander Helland	“	120	25	185	330	238,986
93	“	1	Bjørn Christian Thon	“	-	77,5	-	77,5	50,786
66	S	1	Jan Erik Christiansen	“	-	120	-	120	100,680
93	S	2	Jan Erik Bråten	“	150	115	195	460	288,972
93	“	1	Frode Flint Westby	“	-	157,5	-	157,5	101,131
105	YV	1	Terje Samuelson	”	-	130	-	130	78,273

Økonomi. God økonomisk styring og stor påpasselighet med å søke om ekstraordinære midler har gitt et driftsoverskudd på 128.676 kroner (54.726 f.å.). Spesielt tilskuddet fra bingo betyr mye for klubben og det er gledelig at Grasrotandelen 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. Ekstra utgifter dette året var ca. 35.000 kroner til dekning av 50 årsjubileet.

Generelt.

I oktober arrangere klubben en "gedigen" 50 års feiring av seg selv. Formennene i Halden Idrettsråd og Styrkeløftregion Øst var invitert pluss noen av klubbens tidligere løftere. Til sammen var det 50 personer som samlet seg til god mat og drikke og mye mimring på Park hotell.

Hedersbevisninger og påskjønnelser ble delt ut til noen av de som hadde gjort en ekstra innsats for klubben og tidligere formann Jan Willy Svendsen og nåværende formann fortalte om klubbens utvikling over 50 år med power point presentasjon av en rekke avisutklipp fra alle disse årene.

Jubileet ble den hyggekvelden vi hadde håpet på og den varte til ut i de små timer.

For tredje året på rad er det notert medlemsøkning og laget har nå 270 medlemmer. Dette er positivt og vitner om at laget har et godt treningsanlegg og andre fasiliteter som medlemmene setter pris på.

Sportslig har det vært god aktivitet og klubben har fått norske mestere i junior, veteraner og benkpress. HSI hadde også med 2 mann i World Cup som er et VM uten støtteutstyr (superdrakter og knebind) og med gode plasseringer.

Fasiten av medaljehøsten i region og norske mesterskap er 20 (9 f.å.) medaljer og 16 (6 f.å.) av disse er av gullvalør. Høyest rager NM gull i veteran-NM av Bjørn Andreas Bull Hansen, NM gull i junior av Hans Erik Folkeseth, Maria Birkelis bronsemedalje i NM og 3 NM gull i benkpress ved Jan Erik Christiansen, Maria Birkeli og Rolf Olsen.

Bjørn Andreas Bull Hansen og Lars Markussen deltok på World Cup i Stockholm og fikk gode plasseringer.

Dette året fikk vi gjennomført en løfteskole med ca. 5 deltakere. Slike skoler er viktige for rekrutteringen til styrkeløftsporten.

Drift og vedlikehold av treningsanlegget har fungert bra, men vi har også dette året til tider hatt problem med høy luftfuktighet. Avfuktingsanlegget røk igjen denne høsten, men ble heldigvis reparert i løpet av få dager.

Kvaliteten på det tekniske anlegget i Skippergata tilfluktsrom er grunn til bekymring for framtiden, så styret må fortsatt fokusere på en oppgradering/fornyning av dette ovenfor Kommunen.

De drøyt 30 tillitspersonene som har dugnadsoppgaver med vask, tilsyn og reparasjoner gjennom hele året har gjort en god jobb med noen få unntak. Etter at alle vakter og vaskere ble innkalt til et "rådslagningsmøte" har kvaliteten på vakttjenesten bedret seg. Kontrollen blir også håndhevet strengere slik at de som ikke gjør den jobben de har ansvar for, mister jobb og nøkkel. Dette har skjedd med 1 person i året som har gått.

Konklusjonen for driftsåret 2012, er at HSI både driftsmessig og økonomisk har hatt et godt år med økt rekruttering og god aktivitet i treningsanlegget.

Arnulf Wahlstrøm (formann)