

Halden Styrkeidrettslag



ÅRSBERETNING FOR 2013.



Styret i HSI. Fra venstre: Lise Einarsen, Ragnar Akselsen, Magnar Fuglevig, Thomas Puzicha, Arne Petter Sjøheim, Johan Vatvedt og Arnulf Wahlstrøm.

Styrets sammensetning:

Formann: Arnulf Wahlstrøm
V.formann: Thomas Puzicha
Sekretær: Lise Einarsen
Kasserer: Ragnar Akselsen
Styrem.: Johan Vatvedt
Varamedl.: Arne Petter Sjøheim
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)
Bjørn Stefansson
Pål Grønberg

Administrativ aktivitet.

Medlemmer: Totalt: 330 (270 f.å.)
Damer u. 18 år: 10 (11 f.å.). Damer o. 18 år: 33 (24 f.å.)
Herrer u. 18 år: 72 (66 f.å.). Herrer o. 18 år: 215 (169 f.å.)
Herav er 5 (5 f.å.) passive medlemmer og 6 (6 f.å.) æresmedlemmer.
(tallene i parentes er fra 2012).

Møter: Årsmøtet ble avviklet 22. januar med 25 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
- PÅ NSF's forbundsting deltok Thomas Puzicha, Egil Kroknes og Arnulf Wahlstrøm.

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, Rolf Olsen 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 World Games. Egil Kroknes har internasjonalt dømt EM i Benkpress for veteraner, VM benkpress for veteraner og regionskamp mellom SRØ og Vestra Svealand.

Treneroppgaver.

Ansvar for nybegynnertrening: Maria Birkeli, Daniel Simonsen.

Ansvar for kroppsbygging: Jon Kilvik Eriksen

Ansvar for styrkeløfttrening: Thomas Puzicha og Maria Birkeli.

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 2013.

Plasseringer i norske og internasjonale mesterskap.

NM senior	2. pl. 84+	Maria Birkeli
	6. pl. 74	Magnar Fuglevig
Sydnorsk	1. pl. 84+ kg	Maria Birkeli
	1. pl. 66 kg	Hans Erik Folkeseth
	4. pl. 105 kg	Thomas Puzicha
	5. pl. 105 kg	Jan Erik Bråten
Sydnorsk Benk	1. pl. 84+ kg	Maria Birkeli
	1. pl. 66 kg	Jan Erik Christiansen
	4. pl. 105 kg	Terje Samuelsen
Benk-NM:	7. pl. 93 kg Jr.	Kenneth Rørmyr
	Uklassert	Maria Birkeli
	Uklassert	Frode Flint Westby
	6. pl. 105 kg Sr.	Thomas Puzicha
	2. pl. 93 kg. EV.	Rolf Olsen

Hedersbevisninger.

- HSI's Vandrepokal for beste idrettsprestasjon tilfaller Maria Birkeli
- HSI's Innsatspokal deles ut til den som har gjort en spesielt god innsats for drift av klubben og tilfaller: Jan Erik Christiansen
- HSI's Rekruttpokal tildeles den løfter som i sine første aktive år har hatt størst treningsframgang og gode stevneresultater. Pokalen tilfaller Karl Christian Jansen.

Dugnader

- Den årlige vaskedugnaden i treningsanlegget fant sted 26. november og drøyt 30 medlemmer hjalp til. Det hele gikk som vanlig greit unna. Ragnar og Arnulf bonet alle gulvene til slutt. Bevertning var boller og wienerbrød.
- Rensket gårdsplassen mot Skippergata og kjørt vekk mose/kvist/sand/jord etc. til Åsekjær.
- 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 19. mars. 9 mann var i aksjon.

Nytt utstyr.

Eleiko konkurranseskiver og små hantler	Kr. 40.690,-
Forsterker til musikkanlegg	Kr. 4.998,-
2 stk Concept2 romaskiner	Kr. 22.463,-

Økonomisk støtte

• Halden Sparebank.....	Kr. 5.000,-
• HIR Løfteskole	Kr. 7.500,-
• Kulturmidler	Kr. 23.500,-
• Statlige kulturmidler for ungdom (NIF):.....	Kr. 17.000,-
• Momskompensasjon (NIF)	Kr 11.554,-
• Bingo (februar)	Kr. 27.668,-
• Bingo (september)	Kr. 21.789,-
• Grasrotandel (januar)	Kr 14.557,78
• Grasrotandel (mai)	Kr 10.225,03
• Grasrotandel (september)	Kr 11.297,87

Utdanning/Kurser.

- Ingen av klubbens medlemmer har deltatt på utdanningsvirksomhet dette året.

Sportslige prestasjoner 2013.

STEVNERESULTATER

Stevnetype: Bergen Open				Dato: 19. januar 2013					
				1 løfter fra Halden SI.					
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Knebøy	Benkpress	Markløft	Sum kg	Poeng Sum
84	Sen	1	Maria Birkeli	HSI		85		85	

Stevnetype: KLM Benkpress				Dato: 23. januar 2013					
Dommere: Rolf Olsen, Ketil Olsen, Arnulf Wahlstrøm				Speaker og sekretær: Arnulf Wahlstrøm Klubbmestre på poeng: Mathias Torgalsbøen (U), Ketil Möllerop (J), Frode Flint Westby (S) Geir Johannesen (YV), Rolf Olsen (EV)*					

Kl	Ald.	Nr	Navn	Utst.fr.	Klubb	Resultat	Poeng	Nr.
74	U	1	Mathias Torgalsbøen	X	HSI	77,5	56,807	1
83	Jr.	1	Ketil Möllerop	X	HSI	110	74,459	1
93	"	1	Bjørn Christian Thon	X	HSI	77,5	50,786	2
84+	S	1	Maria Birkeli		HSI	95	84,616	1
66	S	1	Hans Erik Folkeseth	X	HSI	112,5	89,921	5

74	S	1	Magnar Fuglevig	X	HSI	150	110,505	3
83	"	1	Torgeir A. Lie	X	HSI	100	68,54	3
93	"	1	Frode Flint Westby		HSI	205	131,097	1
"	"	2	Kenneth Rørmyr		HSI	145	95,714	4
105	"	1	Thomas Puzicha		HSI	185	112,498	2
"	"	2	Jan Erik Bråten		HSI	137,5	85,126	6
"	"	3	Johan A. Vatvedt	X	HSI	135	79,677	7
105	YV	1	Geir Johannesen		HSI	175	108,797	1
"	"	2	Terje Samuelsen		HSI	175	105,455	2
93	EV	1	Rolf Olsen *	X	HSI	165	108,916	1

* utenfor konkurranse da han var dommer.

Stevnetype: Regionmesterskapet 2013				Dato: 2.2.2013					
Stevnetype: Regionmesterskapet i Styrkeløft og Benkpress				Arrangør: IL Kraftsport					
Lagledere: Egil Kroknes og Thomas Puzicha									
Vektkl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb		Resultat		Sum	Poeng
93	S	1	Frode Flint Westby	HSI		210 (kun benk)		210	134,358
105	YV	4	Terje Samuelsen	"		170 (kun benk)		170	102,748

Stevnetype: Klubbmesterskapet 2013				Dato: 6.3.2013					
Stevnetype: Klubbmesterskap i 3-løft. Dommere: R. Olsen A. Wahlstrøm og Leif Sydengen				Klubbmestre på poeng i 3 løft: Cecilie Olsen (ud), Mathias Torgalsbøen (uh), (Karl Christian Jansen (jr), Maria Birkeli (sd), Hans-Erik Folkeseth (sr)					
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Kne- bøy	Benk-press	Markl.	Sum	Poeng
72	U	1	Cecilie Olsen	Halden SI	85	60	105	250	256,25
59	«	1	Jonas Einarsen	«	70	62,5	80	212,5	182,07
74	«	1	Mathias Torgalsbøen	«	122,5	77,5	127,5	327,5	237,17
83	Jr	1	Kjetil Møllerop	«	165	-	200	365	244,513
83	"	-	Espen Møllerop	"	-	110	-	110	75,394
93	"	1	Karl Chr. Jansen	"	190	147,5	210	547,5	344,268
93	"	-	Bjørn Chr. Thon	"	-	77,5	-	77,5	50,855
84+	Sr.	1	Maria Birkeli	"	135	100	155	390	346,359
66	"	1	Hans Erik Folkeseth	"	250	142,5	250	642,5	507,64
74	"	1	Magnar Fuglevig	"	170	160	210	540	385,506
93	"	1	Kenneth Rørmyr	"	165	150	200	515	340,209
93	"	-	Frode Westby	"	-	-	-	-	-
105	"	-	Thomas Puzicha	"	-	215	-	215	129,322

Stevnetype: Benkpress NM				Dato 22-23. mars arrangert av Alta KA					
Lagledere:				7 løftere fra Halden SI.					
Vektkl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Knebøy	Benkpr.	Mark- løft	Sum kg	Poengsum
93	Jr	7	Kenneth Rørmyr	HIS		157,5		157,5	103.005
84	Sr		Maria Birkeli	"					
93	"		Frode Flint Westby	"					
105	"	6	Thomas Puzicha	"		215		215	129.129
93	EV	2	Rolf Olsen	"		185		185	119.862

Stevnetype: Seriestevne				Dato : 24. april 2013					
Dommere: A. Wahlstrøm, Rolf Olsen, Ketil Olsen				Sted: Halden SI's treningsanlegg					
Vektkl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Knebøy	Benkpr.	Markl.	Sum kg	Poengsum
66	U	1	Cato Worren	HSI	70	85	125	280	221,508
74	"	1	Mathias Torgalsbøen	"	125	0	140	265	217.300
74	JR	1	Trym Olsen	"	-	95	-	95	67,490

83	“	1	Kjetil Möllerop	“	160	135	195	490	329,966
93	“	1	Bjørn Christian Thon	“	75	80	130	285	186,162
74	S	1	Magnar Fuglevig	“	170	0	200	370	269,027
93	“	1	Kenneth Rørmyr	“	170	165	220	555	360,916
93	“	2	Frode Westby		-	210	-	210	132,888
105	“	1	Thomas Puzicha		-	217,5	-	217,5	130,500
66	YV	1	Jan Erik Christiansen		-	110	-	110	92,569

Stevnetype: NM				Dato: 31. mai – 2. juni					
				2 løftere fra Halden SI. Lagleder: Egil Kroknes Dommer/Jury: Arnulf Wahlstrøm					
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Knebøy	Benkpress	Markløft	Sum kg	Poeng Sum
84+	Sen	2	Maria Birkeli	HSI	130	82,5	155	367,5	322,52
74	”	6	Magnar Fuglevig	HSI	175	150	205	530	393,42

Stevnetype: Sydnorsk				Dato : 7-8. september 2013					
				Sted: Fredrikstad. Lagleder Pål Grønberg, Egil Kroknes					
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Knebøy	Benkpress	Markløft	Sum kg	Poeng Sum
84+	S	1	Maria Birkeli	HSI	142,5	80	165	387,5	340,148
66	S	1	Hans Erik Folkeseth	HSI	250	140	260	650	513,565
105	S	4	Thomas Puzicha	HSI	190	162,5	222,5	575,0	346,610
105	S	5	Jan Erik Bråten	HSI	207,5	150	215	572,5	345,504

Stevnetype: Klubbstevne				Dato : 25.9.2013					
Lagleder:				Sted: Halden					
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Knebøy	Benkpress	Markløft	Sum kg	Poeng Sum
83	U	1	Leon Cato Warren	HSI	140	110	170	420	298,158
120	U	1	Mats Lehmann	“	80	100	250	430	249,271
74	Jr	1	Steffen Bergstrøm	“	120	90	170	380	286,976
83	Jr	1	Trym Olsen	“	-	100	-	100	71,12
66	S	1	Hans-Erik Folkeseth	“	240	145	255	640	502,528
93	S	1	Kenneth Rørmyr	“	170	170	210	550	352,715
93	S	2	Frode Westby	“	-	162,5	-	162,5	103,92

Stevnetype: Klassisk RM i styrkeløft og benkpress				Dato : 5. oktober 2013					
Dommere				Sted: Moss					
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Knebøy	Benkpress	Markløft	Sum kg	Poeng Sum
93	S	1	Frode Flint Westby	HSI		267,5	-	167,5	107,049
105	S	4	Thomas Puzicha	“	197,5	165	220	582,5	350,257

Stevnetype: Klubbstevne				Dato 11. desember 2013					
Dommere: A. Wahlstrøm, Rolf Olsen, Jan Monstad				Sted: Halden SI's treningsanlegg					
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Knebøy	Benkpr.	Markl.	Sum kg	Poengsum
74	U	1	Mathias Torgalsbøen	HSI	-	75	-	75	53,95
83	Jr	1	Trym Olsen	“	-	105	-	105	74,96
105	“	1	Karl Christian Jansen	“	220	167,5	220	607,5	370,332
93	S	1	Kenneth Rørmyr	“	200	165	230	595	382,47
105	“	1	Thomas Puzicha	“	235	207,5	242,5	685	412,644
120	“	1	Emil Alnes	“	170	110	190	470	277,77
105	YV	1	Terje Samuelson	“	-	172,5	-	172,5	104,69

Økonomi. God økonomisk styring og stor påpasselighet med å søke om ekstraordinære midler har gitt et driftsoverskudd på 108.453 kroner (128.676 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.

Generelt.

For fjerde året på rad er det notert medlemsøkning og laget har nå hele 330 medlemmer. Det er en økning på 60 medlemmer fra 2012. Dette vitner om at laget har et godt treningsanlegg og andre fasiliteter som medlemmene setter pris på og som tiltrekker nye medlemmer.

Sportslig har det vært en markant nedgang av deltakelse på stevner utenfor klubblokalet. Mange trener aktivt, men flere av de beste løfterne har ikke konkurrert.

Fasiten av medaljehøsten i region og norske mesterskap er 5 (20 f.å.) medaljer og 3 (16 f.å.) av disse er av gullvalør. Høyest rager NM sølv i styrkeløft til Maria Birkeli.

Drift og vedlikehold av treningsanlegget har fungert bra og etter reparasjonen av avfuktingsanlegget i 2012, har fuktigheten i anlegget ligget på normalt nivå hele året.

Men 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. Alle vakter og vaskere ble også i 2013 innkalt til et "rådslagningsmøte" og de aller fleste er fornøyd med opplegg og oppgaver.

Konklusjonen for driftsåret 2013, er at HSI både driftsmessig og økonomisk har hatt et godt år med økt rekruttering og god aktivitet i treningsanlegget.

Arnulf Wahlstrøm (formann)