

# Halden Styrkeidrettslag



## ÅRSBERETNING FOR 2014.



*Klubbmestre på poeng i benkpress 2014. Bak fra venstre: Karl Christian Jansen, Frode Westby, Bjørn Andreas Bull-Hansen. Foran fra venstre: Rolf Olsen og Maria Birkeli.*

### **Styrets sammensetning:**

Formann: Arnulf Wahlstrøm  
V.formann: Arne Petter Sjøheim  
Sekretær: Lise Einarsen  
Kasserer: Ragnar Akselsen  
Styrem.: Johan Vatvedt  
Styrem.: Thomas Puzicha  
Varamedl.: Marianne Sjøheim  
Varamedl. U.: Mathias Torgalsbøen

### **Øvrige tillitsverv:**

Revisor: Olav Ring  
Johnny Simensen  
Vara revisor: Egil Kroknes  
Valgkomite: Rolf Olsen  
Maria Birkeli  
Bent Ormestad  
Utklippsarkivar: Rolf Olsen  
Materialforvaltere: Ragnar Akselsen(form)  
Bjørn Stefansson  
Pål Grønberg

### **Administrativ aktivitet.**

**Medlemmer:** Totalt: 269 (330 f.å.)  
Damer u. 18 år: 9 (10 f.å.) Damer o. 18 år: 30 (33 f.å.)  
Herrer u. 18 år: 63 (72 f.å.) Herrer o. 18 år: 167 (215 f.å.)  
Herav er 5 (5 f.å.) passive medlemmer og 6 (6 f.å.) æresmedlemmer.  
(tallene i parentes er fra 2013).

**Møter:** Årsmøtet ble avviklet 3. februar med 29 medlemmer til stede (25 f.å.)  
I løpet av året er det holdt 3 styremøter (4 f.å.) og 1 medlemsmøte.

**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, Arne Petter Sjøheim og Egil Kroknes som også er styremedlem i SRØ.  
- Under HIR's årsmøte deltok Arne Petter Sjøheim.

#### **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.**

Flere av de aktive løfterne har trent godt og det har vært bra deltakelse på klubbstevner og nasjonale stevner og også en del rekruttering av nye løftere på klubbstevner. Likevel er det flere av de etablerte løfterne som ikke har deltatt på stevner dette året selv om de fleste trener regelmessig.

Det har også vært god aktivitet i den øvrige medlemsmassen som trener styrke på forskjellige nivåer.

#### **Dommeroppgaver.**

Egil Kroknes, 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 Benkpress-VM. Egil Kroknes har internasjonalt dømt EM Benkpress for veteraner, VM Benkpress for veteraner og EM Styrkeløft for veteraner.

#### **Treneroppgaver.**

Ansvar for nybegynnertrening: Maria Birkeli, Daniel Simonsen (deler av året).

Ansvar for kroppsbygging: Jon Kilvik Eriksen (deler av året)

Ansvar for styrkeløfttrening: Thomas Puzicha, Maria Birkeli og Karl Christian Jansen.

#### **Dommeroversikt.**

HSI har følgende aktive styrkeløftdommere:

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

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

HSI har ikke deltatt i den Norske lagserien i 2014.

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

<i>EM Benkpress, vet.</i>	6. pl. 93	Rolf Olsen
<i>NM senior</i>	3. pl. 84+	Maria Birkeli
	3. pl. 74	Hans-Erik Folkeseth
	9. Pl 120	Thomas Puzicha
<i>Sydnorsk Benk</i>	1. pl. 84+ kg Sr	Maria Birkeli
	3. pl. 105 kg YV	Terje Samuelsen
<i>Benk-NM:</i>	1. pl. 66 kg Sr.	Jan Erik Christiansen
	2. pl. 93 kg EV	Rolf Olsen
	4. pl. 105 kg Jr.	Karl Christian Jansen
	5. pl. 93 kg YV.	Geir Johannesen
	7. pl. 93 kg. Sr.	Frode Westby
	8. pl. 105 kg Sr.	Thomas Puzicha
	13. pl. 93 kg Sr.	Kenneth Rørmyr
<i>Jr-NM:</i>	6. pl. 105 kg Jr	Karl Christian Jansen

#### **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: Lise Einarsen.

- *HSI's Rekruttpokal* tildeles den løfter som i sine første aktive år har hatt størst treningsframgang og gode stevneresultater. Pokalen tilfaller *Jonas Einarsen*.

### Dugnader

- Den årlige vaskedugnaden i treningsanlegget fant sted 24. november og drøyt 30 medlemmer hjalp til. Det hele gikk som vanlig greit unna. Olav Ring bonet alle gulvene til slutt. Bevertning var boller og wienerbrød.
- Fortløpende reparasjoner av treningsutstyret, trekking av benker o.a. er fulgt opp av materialforvalterne med Ragnar Akselsen og Bjørn Stefansson i spissen.
- Gulvene i solrommene og klubbrommet ble rensset og veggene ble malt i det ene solrommet.
- Elektrisk opplegg med «timer» ble montert i trimrommet (tidligere Halden Storevels rom).
- Korridoren ble ikke vasket og bonet i 2014.

### Nytt utstyr.

Peck Deck maskin	Kr. 38.964,-
Hyperextension benk	Kr: 30.743,-
2 traller	Kr. 5.825,-
Løfteplatt	Kr. 30.557,-
Gulvmatter	Kr. 7.434,-

### Økonomisk støtte

• Sparebankstiftelsen	Kr. 7.500,-
• Utstyrsstøtte fra NSF	Kr. 14.143,-
• Kulturmidler .....	Kr. 0,-
• Statlige kulturmidler for ungdom- LAM (NIF):...	Kr. 19.000,-
• Momskompensasjon (NIF)	Kr 15.857,-
• Bingo (februar)	Kr. 21.320,-
• Bingo (april)	Kr. 8.023,-
• Bingo (august)	Kr. 10.483,-
• Bingo (oktober)	Kr. 8.559,-
• Grasrotandel (januar)	Kr 6.027,-
• Grasrotandel (mai)	Kr 4.476,-
• Grasrotandel (september)	Kr 3.305,-
• Grasrotandel (oktober)	Kr. 8.559,-

### Utdanning/Kurser.

- Eirik Trollnes har deltatt på første del av Trener1 kurs på toppidrett-sentret i regi av NSF.
- Løfteskole med 10 deltakere gjennomført på våren. Instruktører: Karl Christian Jansen, Maria Birkeli og Jonas Einarsen.

### Sportslige prestasjoner 2014.

#### STEVNERESULTATER

Stevnetype: <b>KLM Benkpress</b>	Dato: 22. januar 2014
Dommere: Rolf Olsen, Ketil Olsen, Arnulf Wahlstrøm	Speaker: Arnulf Wahlstrøm. Sekretær: Johan Vatvedt Klubbmestre på poeng: Karl Christian Jansen (J), Frode Flint Westby (S) ) Bjørn Andreas Bull Hansen (YV), Rolf Olsen (EV)*

Kl	Ald.	Nr	Navn	Utst.fr.	Klubb	Resultat	Poeng	Nr.
74	J	1	Steffen Bergstrøm	X	HSI	100	73,00	2
105	«	1	Karl Christian Jansen		«	180	109,854	1
84+	S	1	Maria Birkeli		«	107,5	92,977	1
66	S	1	Hans Erik Folkeseth		«	150	117,78	2
93	«	2	Kenneth Rørmyr		«	175	112,07	3
93	«	1	Frode Westby		«	205	130,073	1

105	«	-	Thomas Puzicha		“	0	0	
66	YV	1	Jan Erik Christiansen	X	“	112,5	92,385	2
93	“	1	Geir Johannesen	X	“	130	82,225	3
105	“	1	Bjørn Andreas Bull Hansen	X	«	175	105,298	1
93	EV	1	Rolf Olsen	X	«	155	100,549	1

<b>Stevnetype: Regionmesterskapet 2014</b>				Dato: 8.2.2014				
Stevnetype: Regionmesterskapet i <b>Styrkeløft og Benkpress</b>				Arrangør: Askim SK				
Lagledere: Jens Marius Nybøle								
Vektkl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Resultat	Sum	Poeng	
93	S	1	Frode Flint Westby	HSI	205 (kun benk)	205	130,647	
93	S	2	Kenneth Rørmyr	“	170 (kun benk)	170	109,735	
105	S	1	Thomas Puzicha	“	220 (kun benk)	220	131,648	
93	YV	1	Geir Johannesen	“	170 (kun benk)	170	107,355	
105	YV	4	Terje Samuelsen	“	170 (kun benk)	170	102,748	
93	EV	1	Rolf Olsen	“	160 (kun benk)	160	105,512	

<b>KLUBBMESTERSKAPET 2014</b>									
Stevnetype: <b>Klubbmesterskap i 3-løft.</b>				Dato: 5.3.2014. Klubbmestere på poeng i 3 løft: Markus Lund (u), Karl Christian Jansen (jr), Thomas Puzicha (s), Øyvind Sannerød (YV)					
Dommere: Håkon Olsen, Rolf Olsen og A. Wahlstrøm									
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Kne-bøy	Benk-press	Markl.	Sum	Poeng
83	U		Markus Lund	Halden SI	100	65	130	295	201,07
				”	-		-		
83	Jr		Eirik Trollnes	”	125	72,5	145	342,5	229,269
93	Jr		Andreas Andersson	”	130	85	200	415	262,612
105	Jr	15444	Karl Christian Jansen	”	230	182,5	240	652,5	394,044
+84	S	14746	Maria Birkeli	”	145	105	160	410	354,773
93	S	14393	Kenneth Rørmyr	«	210	-	225	435	277,878
93	S	13834	Frode Westby	”	130	200	170	500	317,800
105	S	12742	Thomas Puzicha	”	220	220	255	695	415,332
				”					
93	YV		Øyvind Sannerød	«	155	120	180	455	290,972
105	YV	13097	Terje Samuelsen	“	90	132,5	135	357,5	217,150
				”					

<b>Stevnetype: Benkpress NM</b>				Dato 22-23. mars arrangert av Odin SK					
Lagledere: Jens Marius Nybøle				7 løftere fra Halden SI.					
Vektkl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Knebøy	Benkpr.	Mark-løft	Sum kg	Poengsum
66	Sr	1	Jan-Erik Christiansen	HSI		125		125	100,79
93	Sr	7	Frode Westby	“		202,5		202,5	128,34
93	”	13	Kenneth Rørmyr	“		170		170	108,55
105	”	8	Thomas Puzicha	“		225		225	101,56
93	YV	5	Geir Johannesen	“		175		175	110,99
93	EV	2	Rolf Olsen	“		187,5		187,5	121,18

<b>Stevnetype: Seriestevne</b>				Dato : 30. april 2014					
Dommere: A. Wahlstrøm, Egil Kroknes, Ketil Olsen				Sted: Halden SI's treningsanlegg					
Vektkl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Knebøy	Benkpr.	Markl.	Sum kg	Poengsum
84	U	1	Mari Thoresen *	HSI	-	35	110	145	139,012
72	J	1	Cecilie Olsen	“	110	60	115	285	285,798
66	U	1	Jonas Einarsen *	“	80	70	95	245	194,089

120	U	1	Jonas Høier *	“	75	70	115	260	153,348
83	J	1	Trym Olsen *	“	-	105	-	105	72,734
93	J	1	Johan Andreas Andersen	“	160	90	205	455	289,517
105	J	1	Karl Christian Jansen	“	250	190	250	690	417,724
74	S	1	Hans-Erik Folkeseth	“	255	-	250	505	403,596
83	S	1	Håkon Ramstad *	“	80	60	135	275	190,355
93	S	2	Frode Westby *	“	140	170	190	500	313,600
“	S	1	Jan Sigurd Karlsen	LAK	215	150	245	610	388,143
120	S	1	Thomas Puzicha	HSI	-	227,5	260	487,5	291,038
105	YV	1	Terje Samuelsen *	“	-	122,5	-	122,5	74,639

• = utstyrsfritt

Stevnetype: <b>NM</b>				Dato: 29-31. mai					
				3 løftere fra Halden SI. Lagleder: Egil Kroknes Dommere/Jury: Arnulf Wahlstrøm					
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Knebøy	Benkpress	Mark-løft	Sum kg	Poeng Sum
84+	Sen	3	Maria Birkeli	HSI	152,5	110	152,5	415	357,07
74	”	3	Hans-Erik Folkeseth	HSI	245	145	270	660	515,99
120	«	9	Thomas Puzicha	HSI	260	230	260	750	443,48

Stevnetype: <b>Sydorsk Benkpress</b>				Dato : 7. september 2014					
				Sted: Fredrikstad. Lagleder, Egil Kroknes					
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Knebøy	Benkpress	Mark-løft	Sum kg	Poeng Sum
84+	S	1	Maria Birkeli	HSI		115	-	115	98,92
105	YV	3	Terje Samuelsen	“		177,5		177,5	106,87

Stevnetype: <b>Klubbstevne</b>				Dato : 25.9.2014					
Lagleder:				Sted: Halden					
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Knebøy	Benkpress	Mark-løft	Sum kg	Poeng Sum
74	U	1	Jonas Einarsen	HSI	102,5	82,5	130	315	240,062
93	Jr	1	Andreas Andersson	“	190	100	220	510	321,198
105	Jr	1	Karl Christian Jansen	“	260	200	250	710	427,207
66	S	1	Hans Erik Folkestad	“	240	145	270	655	524,262
93	S	1	Frode Westby *	“	-	160	-	160	101,744

• = utstyrsfritt

Stevnetype: <b>Klassisk RM i styrkeløft og benkpress</b>				24-26. oktober 2014					
Dommere				Sted: Oslo					
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Knebøy	Benkpress	Markløft	Sum kg	Poeng Sum
74	U	1	Jonas Einarsen	HSI	105	87,5	135	322,5	248,36
84+	S	1	Maria Birkeli	“	-	90	-	90	75,27
93	S	1	Frode Westby	”	-	170	-	170	108,53

Stevnetype: <b>Junior-NM</b>				Dato : 23. november 2014					
Dommere				Sted: Bergen					
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Knebøy	Benkpress	Markløft	Sum kg	Poeng Sum
105	Jr	6	Karl Christian Jansen	HSI	270	185	250	705	424,27

Stevnetype: <b>Klubbstevne</b>				Dato 10. desember 2014					
Dommere: Runar Saxegård, Rolf Olsen, Bente Saxegård, Ketil Olsen				Sted: Halden SI's treningsanlegg					
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Knebøy	Benkpr.	Markl.	Sum kg	Poengsum

74	U	1	Jonas Einarsen	HSI	125	90	140	355	273,076
74	U	2	Fredrich Michalsen	“	60	55	95	210	159,138
83	U	1	Sigurd Hansen	“	95	90	130	315	219,523
83	U	2	Gard Olsen	“	70	65	70	205	137,330
74	Jr	1	Sebastian Bakken	Oslo SK	220	185	215	620	448,136
93	Sr	1	Bo Bergan	“	315	205	100	620	389,48
93	Sr		Frode Westby	HSI	-	207,5	-	207,5	132,47
93	Sr		Kenneth Rørmyr	“	-	165	-	165	105,40

**Økonomi.** God økonomisk styring og stor påpasselighet med å søke om ekstraordinære midler, har gitt et driftsoverskudd på 49.765 kroner (108.453 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.

Klubben har et aksjefond i Odin, som ble opprettet med 100.000 kroner i 1998. I 2014 ble det tatt ut 200.000 kroner fra fondet og overført til klubbens sparekonto. Fortsatt er verdien på fondet høyere enn innskuddet. Dette året er det investert ca. 100.000 kroner i nytt treningsutstyr. Firmaet Gymline ( v/ Trond Karlsen) dekket 50.000 kroner av dette som gave i anledning vårt 50 årsjubileum.

### **Generelt.**

I fjor (2013) var det hele 330 medlemmer. I år (2014) er vi tilbake til et mer «normalt» nivå med 269 medlemmer. Dette er omtrent det samme som vi hadde i 2012.

Klubben har hatt deltakere på de største nasjonale mesterskapene, men flere av de etablerte løfterne har ikke stilt opp dette året. Likevel har det vært en klar økning i antall løftere som har deltatt på stevner utenfor treningslokalet.

Fasiten av medaljehøsten i region og norske mesterskap er 14 (5 f.å.) medaljer og 9 (3 f.å.) av disse er av gullvalør. Bl.a. fikk både Maria Birkeli og Hans-Erik Folkeseth bronse i styrkeløft-NM.

Drift og vedlikehold av treningsanlegget har fungert bra og det har ikke vært noen problemer med det tekniske anlegget som styrer luftkvaliteten.

De drøyt 30 tillitspersonene som har dugnadsoppgaver med vask, tilsyn og reparasjoner gjennom hele året, har gjort en god jobb med noen få unntak. Deres innsats er avgjørende for at anlegget skal fungere - så en stor takk til hver enkelt.

Konklusjonen for driftsåret 2014, er at HSI både driftsmessig og økonomisk har hatt et godt år med god aktivitet i treningsanlegget og gode sportslige resultater.

*Arnulf Wahlstrøm (formann)*