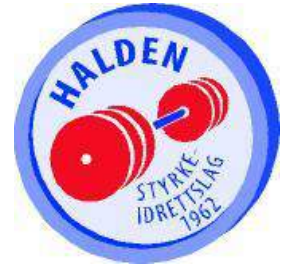


Halden Styrkeidrettslag



ÅRSBERETNING FOR 2015.



Klubbmesterskapet i styrkeløft 2015.

Foran fra venstre: Sigurd Hansen Hans-Erik Folkeseth, Alice Hafsrød, Malin Møller, Gard Olsen.

Bak fra venstre: Kenneth Rørmyr, Anders Heltope, Ketil Røste Ringen, Karl Christian Jansen, Emil Alnæs, Andreas Anderson, Fredrick Michalsen, Maria Birkeli, Geir Johannesen.

Styrets sammensetning:

Formann: Arnulf Wahlstrøm
V.formann: Thomas Puzicha
Sekretær: Lise Einarsen
Kasserer: Ragnar Akselsen
Styrem.: Johan Vatvedt
Styrem.: Arne Petter Sjøheim
Varamedl.: Rolf Olsen
Varamedl. U.: Andreas Andersson

Øvrige tillitsverv:

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

Administrativ aktivitet.

Medlemmer: Totalt: 234 (269 f.å.)

Damer u. 18 år:	1 (9 f.å.).	Damer o. 18 år:	43 (30 f.å.)
Herrer u. 18 år:	35 (63 f.å.).	Herrer o. 18 år:	155 (167 f.å.)

Herav er 5 (5 f.å.) passive medlemmer og 8 (8 f.å.) æresmedlemmer.

(tallene i parentes er fra 2014).

Møter: Årsmøtet ble avviklet 26. januar med 25 medlemmer til stede (25 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 og Andreas Andersson
- Under HIR's årsmøte deltok Arnulf Wahlstrøm og Rolf Olsen
- På NSF's forbunds-ting deltok Thomas Puzicha og Andreas Andersson.

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 bra 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 forbunds nivå.

Egil Kroknes har dømt under samtlige NM (Åpen, Junior/veteraner og Benk-press)). Arnulf Wahlstrøm har dømt NM åpen (senior-NM).

Arnulf Wahlstrøm har også dømt eller vært i jury under følgende internasjonale mesterskap: VM senior, EM senior, EM Classic og Arnold Classic Europe.

Egil Kroknes har internasjonalt dømt EM i Benk-press for veteraner og EM styrkeløft for veteraner.

Treneroppgaver.

Ansvar for nybegynnertrening: Maria Birkeli,

Ansvar for kroppsbygging: Ingen spesiell

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

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 2015.

Plasseringer i norske og internasjonale mesterskap.

<i>NM senior</i>	2. pl. 84+	Maria Birkeli
	2. pl. 66	Hans-Erik Folkeseth
<i>Benk-NM:</i>	2. pl. 84+ Sr	Maria Birkeli
	7. pl 93 Sr	Kenneth Rørmyr
	5. pl. 93 kg YV	Geir Johannesen
	3. pl. 93 kg EV	Rolf Olsen
<i>Jr-NM:</i>	2. pl. 105 kg Jr	Karl Christian Jansen
<i>Vet-NM</i>	2. pl. 120 kg YV	Lars Markussen

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 *Andreas Andersson*.

Dugnader

- Den årlige vaskedugnaden i treningsanlegget fant sted 30. november og 29 medlemmer hjalp til. Det hele gikk som vanlig greit unna. Olav Ring bonet alle gulvene til slutt. Beverting var boller og wienerbrød.
- Strødd mosedreper på gårdsplassen mot Skippergata og reparert dobbeltporten mot gata.
- Rensket fjellet over inngangspartiet for mose og løse stener.
- Demontert lystavle over inngangsparti og vasket alle deler og montert nye lysrør og tennere.
- Fortløpende reparasjoner av treningsutstyret, trekking av benker o.a. er fulgt opp av materialforvalterne med Ragnar Akselsen, Bjørn Stefansson og Kenneth Rørmyr i spissen.
- Korridoren ble ikke vasket og bonet i 2015.

Nytt utstyr.

3 Eleiko rack + 537,5 kg Eleiko skiver	
+ 2 par hantler (4 og 5 kg)	Kr.115.438,-
Løfteplatt (reparasjon)	Kr. 6.500,-

Økonomisk støtte

• Sparebankstiftelsen	Kr. 7.500,-
• Utstyrsstøtte fra NSF	Kr. 6.024,-
• Kulturmidler	Kr. 0,-
• Statlige kulturmidler for ungdom- LAM (NIF):...	Kr. 24.900,-
• Momskompensasjon (NIF)	Kr 15.575,-
• Bingo (februar)	Kr. 8.515,-
• Bingo (april)	Kr. 4.981,-
• Bingo (august)	Kr. 7.845,-
• Bingo (november)	Kr. 7.108,-
• Grasrotandel (januar)	Kr 7.963,-
• Grasrotandel (mai)	Kr 7.108,-
• Grasrotandel (september)	Kr 10.383,-
• Grasrotandel (oktober)	Kr. 7.108,-
• Halden Idrettsråd (mars)	Kr. 6.730,-
• Halden Idrettsråd (juni)	Kr. 5.000,-
• Halden Idrettsråd (desember)	Kr. 5.000,-

Utdanning/Kurser.

- Treningssamling med instruktører fra Styrkeløftregion Øst. 10 deltakere fra HSI.

Sportslige prestasjoner 2015.

STEVNERESULTATER

Stevnetype: KLM Benkpress	Dato: 21. januar 2015
Dommere: Rolf Olsen, Ketil Olsen, Egil Kroknes	Speaker: Lise Einarsen Sekretær: Johan Vatvedt Klubbmestre på poeng: Jonas Einarsen (U), Andreas Anderson (J), Martia Birkeli (S), Frode Flint Westby (S) Geir Johannesen (YV),

Kl	Ald.	Nr	Navn	Utst.fr.	Klubb	Resultat	Poeng	Nr.
74	U	1	Jonas Einarsen		HSI	100	76,30	1
83	U	1	Sigurd Hansen		«	105	72,86	2
93	U	1	Gard Olsen		«	60	39,69	3
83	J	1	Kristoffer Olsen		«	85	58,98	3
105	J	1	Andreas Anderson		«	110	68,75	1
105	J	2	Kjetil Røste Ringen		«	105	62,874	2
84+	S	1	Maria Birkeli		“	107,5	92,19	1

66	S	1	Hans-Erik Folkeseth		“	135	107,082	2
93	S	2	Kenneth Rørmyr		“	135	86,279	3
93	S	1	Frode Westby		“	200	127,96	1
66	YV	1	Jan-Erik Christiansen		“	100	80,78	2
105	YV	1	Geir Johannesen		«	145	89,363	
105	YV	-	Terje Samuelsen		«	-		

Stevnetype: Regionmesterskapet 2015				Dato 14.2.2015					
Stevnetype: Regionmesterskapet i Styrkeløft og Benkpress				Arrangør: Lenja AK					
Lagledere:									
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb		Resultat		Sum	Poeng
66	U	1	Jonas Einarsen	Halden SI		140-97,5-135		372,5	294,5
66	S	1	Hans-Erik Folkeseth	“		240-140-250		630	504,57
93	S	3	Frode Westby	“		Benk = 195		195	124,7
84+	S	2	Maria Birkeli	“		Benk = 110		110	95,01

				KLUBBMESTERSKAPET 2015					
Stevnetype: Klubbmesterskap i 3-løft. Dommere: Frank Duve, Audhild Mathiesen og A. Wahlstrøm				Dato: 11.3.2015. Klubbmestere på poeng i 3 løft: Sigurd Hansen (u), Karl Christian Jansen (jr), Alice Hafsrød (J), Maria Birkeli (S), Hans-Erik Folkeseth (s), Geir Johannesen (YV)					
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Kne-bøy	Benk-press	Markl.	Sum	Poeng
74	U	1	Fredrich Mikalsen	HSI	95	60	125	280	207,144
83	U	1	Sigurd Hansen	«	120	105	160	385	267,152
93	U	1	Gard Olsen	«	110	60	110	280	184,464
72	J	1	Alice Hafsrød	«	60	50	110	220	224,070
105	J	1	Karl Christian Jansen	«	270	187,5	255	712,5	428,426
105	J	2	Johan Andreas Anderson	«	200	110	215	525	328,125
105	J	3	Ketil Røste Ringen	«	190	100	210	500	300,750
63	S	1	Malin Møller	«	80	42,5	105	227,5	246,405
84+	S	1	Maria Birkeli	«	160	105	160	425	367,413
66	S	1	Hans-Erik Folkeseth	«	230	145	275	650	514,930
93	S	1	Kenneth Rørmyr	«	210	170	220	600	382,2
105	S	1	Anders Heltorp	«	115	140	150	405	253,125
120	S	1	Emil Alnæs	«	185	112,5	210	507,5	295,010
105	YV	1	Geir Johannesen	«	175	187,5	187,5	550	339,460

Stevnetype: Benkpress NM				Dato 21. mars i Brumunddal					
Lagledere:				3 løftere fra Halden SI.					
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Knebøy	Benkpr.	Mark-løft	Sum kg	Poengsum
+84	S	2	Maria Birkeli	HSI		110		110	95,61
93	YV	5	Geir Johannesen	HSI		180		180	113,08
93	EV	3	Rolf Olsen	“		180		180	117,47

Stevnetype: Seriestedvne				Dato : 27. mai 2015					
Dommere: A. Wahlstrøm, Rolf Olsen, Ketil Olsen				Sted: Halden SI's treningsanlegg					
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Knebøy	Benkpr.	Markl.	Sum kg	Poengsum
63	J	1	Ingvild Hansen	Askim SK	92,5	70	115	285	308,313
74	U	1	Fredrik Michaelsen	HSI	105	70	140	315	231,115
93	U	1	Gard Olsen	“	120	70	115	305	199,866

105	YV	1	Terje Samuelsen	“	-	135	-	135	81,229
-----	----	---	-----------------	---	---	-----	---	-----	--------

Stevnetype: NM				Dato: 29-31. mai					
				2 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	2	Maria Birkeli	HSI	167,5	110	172,5	450	390,47
66	”	2	Hans-Erik Folkeseth	HSI	205	130	230	565	460,14

Stevnetype: Klubbstevne				Dato : 23.9.2015					
Lagleder:				Sted: Halden					
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Knebøy	Benkpress	Mark-løft	Sum kg	Poeng Sum
74	U	1	Fredrik Michaelsen	HSI	100	70	140	310	224,72
83	U	1	Sigurd Hansen	“	137,5	100	155	392,5	275,24
93	U	1	Gard Lindberg Olsen	“	120	60	120	300	195,57
83	J	1	Christoffer Olsen	“	150	92,5	190	432,5	300,37
83	J	2	Greime Wimpaye	“	150	90	175	415	296,965
105	J	1	Karl Christian Jansen	“	285	190	250	725	435,797
105	J	2	Andreas Andersson	“	160	105	220	485	296,965
66	S	1	Hans-Erik Folkeseth	“	230	145	270	645	514,259
74	S	1	Sigurd Glosli	“	125	102,5	155	382,5	288,86
93	S	1	Trond Borgli	“	190	177,5	210	577,5	365,62
66	YV	1	Hans-Erik Christiansen	“	120	110	135	365	293,28
120	YV	1	Lars Markussen	“	270	170	287,5	727,5	424,787

Stevnetype: Klassisk RM i styrkeløft og benkpress				10. oktober 2015					
Dommere				Sted: Askim					
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Knebøy	Benkpress	Markløft	Sum kg	Poeng Sum
83	U	1	Sigurd Hansen	HSI		100		100	68,93
105	J	4	Andreas Andersson	”	167,5	107,5	220	495	302,84

Stevnetype: NM Junior og Veteraner				Dato : 19-22. november 2015					
Dommere				Sted: Sandnes					
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Knebøy	Benkpress	Markløft	Sum kg	Poeng Sum
105	Jr	2	Karl Christian Jansen	HSI	295	195	260	750	451,95
120	YV	2	Lars Markussen	”	275	165	307	747	435,87

Stevnetype: Klubbstevne				Dato 9. desember 2015					
Dommere: Runar Saxegård, Rolf Olsen, Arnulf Wahlstrøm				Sted: Halden SI's treningsanlegg					
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Knebøy	Benkpr.	Markl.	Sum kg	Poengsum
93	U	1	Gard Olsen	HSI	145	70	115	330	217,404
74	U	1	Carl M. Olsen	“	120	70	140	330	247,302
83	Jr	1	Cristoffer Olsen	“	160	95	192,5	447,5	306,985
“	“	2	Germe Wimpaye	“	160	92,5	190	442,5	303,290
“	“	3	Kim Robert Vestheim	“	115	70	115	300	205,950
93	“	1	Jonathan Hoff	“	145	85	170	400	254,360
105	“	1	Johan Andreas Anderson	“	170	110	230	510	307,887
66	S	1	Hans-Erik Folkeseth	“	255	152,5	292,5	700	551,040
84+	“	1	Maria Birkeli	“	-	92,5	-	92,5	78,560

93	“	1	Teemu Pasanen	“	210	130	250	590	371,230
120+	“	1	Lasse Jensen	“	-	160	-	160	90,500
66	YV	1	Jan-Erik Christiansen	“	130	115	140	395	310,150

Økonomi. Selv med store investeringer i nytt treningsutstyr (ca. 122.000 kroner) er det et regnskapsoverskudd på ca.18.500 kroner (49.765 f.å.). Tilskuddet fra Bingo og Grasrotandelen er i størrelsesorden 60.000 kroner og er et viktig økonomisk tilskudd til klubbdriften. Men det har også vært flere andre kilder til ekstra tilskudd som utbetales etter at styret har vært påpasselige med søknader og rapporter. Dette gjør at vi kan holde den lave medlemskontingenten samtidig som aktivitetsnivået er relativt stort og vi kan gjøre fornyelser i treningsutstyr bl.a.

Vi har også økonomi til å betale fullt ut alle reiser og avgifter for våre aktive løftere og i tillegg gi hver av disse inntil 3000 kroner i utstyrsstøtte i året. Det er ikke mange andre styrkeløftklubber som kan vise til noe lignende.

Generelt.

Medlemsantallet har gått ned med 35 medlemmer i 2015. Særlig er det medlemsantallet under 18 år som har sunket. Dette betyr at rekrutteringen ikke er like bra som de 2 foregående årene og klubben bør diskutere tiltak for å møte dette.

Sportslig har vi hatt 9 løftere med på Region- og norske mesterskap og inntil 14 løftere på våre klubbstevner.

Fasiten av medaljehøsten i region og norske mesterskap er 12 (5 f.å.) medaljer og 4 (3 f.å.) av disse er av gullvalør. Høyest rager NM sølv i styrkeløft til Maria Birkeli og Hans-Erik Folkeseth.

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 bortsett fra en periode i vår og sommer med for høy temperatur. Etter henvendelse til Kommunen om service på anlegget, ble klimaet igjen normalt. 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 og styremedlemmene Arne Petter Sjøheim og Ragnar Akselsen har påpasselig fulgt opp arbeidsoppgaver og kvitteringslister for utførte oppgaver. Driften av hele anlegget er avhengig av at disse oppgavene blir punktlig utført.

Konklusjonen for driftsåret 2015, er at HSI både driftsmessig og økonomisk har hatt et godt år med god aktivitet i treningsanlegget.

Arnulf Wahlstrøm (formann)