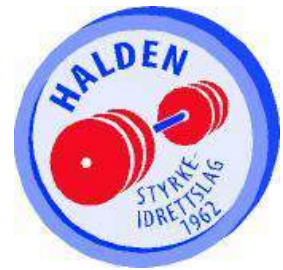


Halden Styrkeidrettslag

ÅRSBERETNING FOR 2016.



Klubbmesterskapet i benkpress 2016.

Foran fra venstre: Kenneth Rørmyr, Sigurd Hansen, trond Borgli, Jan-Erik Christiansen, Germe Wimpaye, Thomas Puzicha.

Bak fra venstre: Christoffer Olsen, Rino Lund, Jonas Einarsen, Terje Samuelsen, Andreas Andersson, Karl Christian Jansen og Maria Birkeli.



Klubbmesterskapet i styrkeløft 2016. *Bak fra v.: Trym Olsen, Carl Martin Olsen, Christoffer Olsen, Terje Samuelsen, Frode Malmberg, Andreas Andersson, Maria Birkeli, Øivind Sannerød, Thomas Puzicha, Jørgen Puzicha, I midten f.v.: Kenneth Rørmyr, Sigurd Hansen, Germe Wimpaye, Fredrik Bergmann, Kathrine R. Dahl, Foran f.v.: Julie Einarsen, Hans-Erik Folkeseth, Karl Christian Jansen, Jan-Erik Christiansen, Rino Lund.*

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

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

Administrativ aktivitet.

Medlemmer: Totalt: 232 (234 f.å.)

Damer u. 18 år: 0 (1 f.å.). Damer o. 18 år: 38 (43 f.å.)
Herrer u. 18 år: 30 (35 f.å.). Herrer o. 18 år: 164 (155 f.å.)
Herav er 5 (5 f.å.) passive medlemmer og 8 (8 f.å.) æresmedlemmer.
(tallene i parentes er fra 2015).

Møter: Årsmøtet ble avviklet 25. januar med 33 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) 5/3 og ekstraordinært regionsting 20/10 deltok Thomas Puzicha-
- Under HIR's årsmøte deltok 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 økt deltakelse på klubbstevner og nasjonale stevner i forhold til året før. På klubbstevner har det vært en del rekruttering av nye løftere.

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 forbundsnivå.

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

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

Egil Kroknes har internasjonalt dømt VM i Benk-press.

Treneroppgaver.

Ansvar for nybegynnertrening: Maria Birkeli,

Ansvar for kroppsbygging: Ingen spesiell

Ansvar for styrkeløfttrening: Maria Birkeli, Thomas Puzicha, Andreas Andersson, Jonas Einarsen, Christoffer Olsen.

Dommeroversikt.

HSI har følgende aktive styrkeløftdommere:

Den norske lagserien i styrkeløft.

HSI har ikke deltatt i den Norske lagserien i 2016.

Plasseringer i norske og internasjonale mesterskap.

NM senior m. utstyr	4. pl. 84+ kg	Maria Birkeli
	1. pl. 66 kg	Hans-Erik Folkeseth
NM senior utstyrsfritt	1. Pl 66 kg	Hans Erik Folkeseth
	4. Pl 84+ kg	Maria Birkeli
	15. pl 93 kg	Trond Borgli
Benk-NM:	3. pl. 84+ Sr	Maria Birkeli
	4. pl 93 Sr	Kenneth Rørmyr
	2. pl. 120 kg YV	Thomas Puzicha
Jr-NM utst. fritt	9. pl. 83 kg Jr	Christoffer Olsen
	4. pl. 105 kg Jr.	Andreas Andersson
Vet-NM utst. fritt	5. pl. 120 kg YV	Thomas Puzicha
Vet-NM m. utstyr	1. Pl. 120 kg YJ	Thomas Puzicha

Hedersbevisninger.

- HSI's Vandrepokal for beste idrettsprestasjon tilfaller *Hans-Erik Folkeseth*
- HSI's Innsatspokal deles ut til den som har gjort en spesielt god innsats for drift av klubben og tilfaller: *Olav Ring*
- HSI's Rekruttpokal tildeles den løfter som i sine første aktive år har hatt størst treningsframgang og gode stevneresultater. Pokalen tilfaller *Trond Borgli*.

Dugnader

- Årlig korridorvask ble utført 7. april. 9 mann hjalp til og Olav Ring bonet gulvet.
- Den årlige vaskedugnaden i treningsanlegget fant sted 5. desember og 30+ medlemmer hjalp til. Det hele gikk som vanlig greit unna. Olav Ring bonet alle gulvene til slutt. Bevertning var boller og wienerbrød.
- Strødd mosedreper på gårdsplassen mot Skippergata..
- Fortløpende reparasjoner av treningsutstyret, trekking av benker o.a. er fulgt opp av materialforvalterne med Ragnar Akselsen, Bjørn Stefansson og Kenneth Rørmyr i spissen.

Nytt utstyr.

Treningsdrakter	Kr. 12.270,-
Kontrollpanel for badstuovn	Kr. 5.500,-

Økonomisk støtte

• Sparebankstiftelsen	Kr. 10.000,-
• Utstyrsstøtte fra NSF	Kr. 20.553,-
• Kulturmidler	Kr. 0,-
• Halden Idrettsråd.	Kr. 3.465,-
• Statlige Kulturmidler for ungdom. LAM midler (NIF)	Kr 41.649,-
• Bingo (januar)	Kr 11.800,-
• Bingo (april)	Kr 4.355,-
• Bingo (August)	Kr. 8.695,-
• Bingo (november)	Kr. 5.450,-
• Grasrotandel (januar)	Kr 11.800,-
• Grasrotandel (mai)	Kr. 8.085
• Grasrotandel (september)	Kr 7.653,-
• Halden Idrettsråd September	Kr. 3.465,-
• NIF Momskompensasjon	Kr. 16.152,-

Utdanning/Kurser.

- Treningssamling med instruktører fra Styrkeløftregion Øst 16. desember. 12 deltakere fra HSI.
- NSF Trener 1 utdanning: Andreas Andersson, Jonas Einarsen og Christoffer Olsen – gratulerer!

Sportslige prestasjoner 2015.

STEVNERESULTATER

Stevnetype: KLM Benkpress	Dato: 2. februar 2016
Dommere: Arnulf Wahlstrøm, Ketil Olsen, Egil Kroknes	Speaker: Lise Einarsen Sekretær: Johan Vatvedt Klubbmestre på poeng: Sigurd Hansen (U), Andreas Anderson (J), Martia Birkeli (S), Trond Borgli (S) Thomas Puzicha (YV), Terje Samuelsen (EV).

Kl	Ald.	Nr	Navn	Utst.fr.	Klubb	Resultat	Poeng	Nr.
74	U	1	Jonas Einarsen		HSI	97,5	70,61	2
83	U	1	Sigurd Hansen		«	115	80,351	1
83	J	1	Germe Wimpaye		«	107,5	75,11	2
83	J	2	Kristoffer Olsen		«	95	65,48	3
105	J	1	Andreas Anderson		«	125	75,438	1
93	S	2	Kenneth Rørmyr		«	155	100,115	2
93	S	1	Trond Borgli		“	210	132,825	1
105	S	1	Karl Christian Jansen		“	140	84,028	3
84+	S	1	Maria Birkeli		“	122,5	103,917	1
66	YV	1	Jan-Erik Christiansen		“	110	88,28	2
83	YV	1	Rino Luind		«	110	78,80	3
120	YV	1	Thomas Puzicha		«	215	127,688	1
105	YV	-	Terje Samuelsen		«	132,5	79,752	1

Stevnetype: Regionmesterskapet 2016	Dato: 30.1.2016						
Stevnetype: Regionmesterskapet i Styrkeløft og Benkpress	Arrangør: Christiania AK						
Lagledere: Maria Birkeland, Andreas Andersson							
Vektkl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Resultat	Sum	Poeng
83	J	1	Germe Wimpaye	Halden SI	160-105-200	465	327,87
66	S	1	Hans-Erik Folkeseth	“	255-150-0	0	0
93	S	3	Trond Borgli	“	Benk = 205	205	129,46
105	S	1	Karl Christian Jansen	“	300-195-260	755	455,04
120	YV	1	Thomas Puzicha	“	235-210-210	655	389,46
105	EV	-	Terje Samuelsen	“	Benk = 0	0	0

Stevnetype: Klubbmesterskapet 2016	Dato: 02.03.2016								
Stevnetype: Klubbmesterskap i 3-løft.	Klubbmestre på poeng i 3 løft: Carl Martin Olsen (u), Andreas Anderson (j), Julie Einarsen (JD), Hans-Erik Folkeseth (s), Thomas Puzicha (YV), Terje Samuelsen (EV).								
Dommere: Frank Duve, Ketil Olsen, Rolf Olsen									
Vekt kl.	Alder	Nr	Navn	Klubb	Kne-bøy	Benk-press	Markl.	Sum	Poeng
74	U	1	Carl Martin Olsen	Halden SI	135	75	150	360	261,50
83	U	1	Sigurd Hansen	«	112,5	95	160	367,5	259,01
63	J	1	Julie Einarsen	“	65	45	85	195	172,48
83	J	1	Germe Wimpaye	“	157,5	102,5	200	460	319,75
83	J	2	Christoffer Olsen	“	165	97,5	192,5	455	314,40
83	J	3	Frode Malmberg	“	125	85	155	365	247,43
93	J	-	Jonatan Holt	“	-	85	-	85	54,09
105	J	1	Johan Andreas Andersson	“	180	125	230	535	323,68
84+	S	1	Maria Birkeli	“	175	125	175	475	403,09
66	S	1	Hans-Erik Folkeseth	“	250	150	270	670	513,55
93	S	1	Kenneth Rørmyr	“	215	170	200	585	375,39

93	S	2	Fredrik Bergmann	“	140	115	205	460	294,49
105	S	1	Karl Christian Jansen	“	280	190	265	735	441,0
72	YV	1	Cathrine R. Dahl	“	32,5	32,5	80	145	103,81
66	YV	1	Jan-Erik Christiansen	“	130	110	157,5	397,5	320,66
83	YV	1	Rino Lund	“	140	115	145	400	269,96
105	YV	1	Øyvind Sannerød	“	180	140	200	520	325,36
120	YV	1	Thomas Puzicha	“	205	162,5	220	587,5	347,45
105	EV	1	Terje, C. Samuelsen	“	105	177,5	127,5	410	246,45

Stevnetype: Benkpress NM				Dato 12-13. mars i Ganddal					
Lagledere:				3 løftere fra Halden SI.					
Vektkl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Knebøy	Benkpr.	Mark-løft	Sum kg	Poengsum
+84	S	3	Maria Birkeli	HSI		117,5		117,5	99,71
93	S	4	Kenneth Rørmyr	HSI		167,5		167,5	107,38
120	YV	2	Thomas Puzicha	“		162,5		162,5	95,92

Stevnetype: NM Junior, Veteran utstyrsfritt				Dato: 29. april – 1 mai					
				3 løftere fra Halden SI. Lagleder: Maria Birkeli					
				Speaker: Arnulf Wahlstrøm					
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Knebøy	Benkpress	Mark-løft	Sum kg	Poeng Sum
83	Jun	9	Christoffer Olsen	HSI	165	105	200	467,5	318,93
105	”	4	Andreas Andersson	HSI	180	105	230	515	312,81
120	Y.vet.	5	Thomas Puzicha	HSI	210	172,5	227,5	610	361,73

Stevnetype: NM Senior (med utstyr)				Dato: 20-22. mai					
				2 løftere fra Halden SI. Lagleder Andreas Andersson og Pål Guddal (Askim SK)					
				Dommer/jury: Arnulf Wahlstrøm					
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Knebøy	Benkpress	Mark-løft	Sum kg	Poeng Sum
66	Sen	1	Hans-Erik Folkeseth	HSI	250	157,5	272,5	680	538,7
+84	”	4	Maria Birkeli	HSI	180	125	170	475	403,7

Stevnetype: Klubbstevne				Dato : 1.6.2016					
Lagleder:				Sted: Halden					
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Knebøy	Benkpress	Mark-løft	Sum kg	Poeng Sum
83	U	1	Germe Wimpaye	HSI	167,5	100	210	477,5	331,91
83	U	2	Carl Martin Olsen	“	140	80	155	375	268,20
74	U	1	Jørgen Puzicha	“	100	65	120	285	211,30
93	J	1	Gard Lindberg Olsen	“	150	72,5	120	342,5	218,17
66	S	1	Hans-Erik Folkeseth	“	250	160	-	410	326,03
93	S	1	Trond Borgli	“	200	170	210	580	368,42
84	S	1	Terese Nilsen	“	95	60	102,5	257,5	247,53
84+	S	1	Maria Birkeli	“	117,5	87,5	150	355	302,07
105	YV	1	Øyvind Sannerød	“	185	145	205	530	329,18
105	YV	2	Terje Samuelsen	“	-	132,5	-	132,5	80,16
120	YV	1	Thomas Puzicha	“	185	167,5	210	562,5	335,92

Stevnetype: Utstyrsfritt RM i styrkeløft og benkpress				27.8.2016					
Dommere				Sted: Oslo					
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Knebøy	Benkpress	Markløft	Sum kg	Poeng Sum
84+	S	1	Maria Birkeli	HSI	117,5	92,5	160	370	314,61

66	S	1	Hans-Erik Folkeseth	”	180	125	250	555	441,89
93	S	4	Trond Borgli	”	190	170	205	565	357,53

Stevnetype: Klubbstevne				Dato 21. september 2016					
Dommere: Egil Kroknes, Rolf Olsen, Arnulf Wahlstrøm				Sted: Halden SI's treningsanlegg					
Vektkl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Knebøy	Benkpr.	Markl.	Sum kg	Poengsum
93	S	1	Trond Borgli	HSI	200	177,5	212,4	590	370,992
83	YV	1	Rino Lund	“	155	120	150	540	286,833
105	YV	1	Thomas Puzicha	“	185	150	205	540	330,992
72	J	1	Emilie Conradi	Oslo SK	132,5	85	120	337,5	351,675

Stevnetype: NM Senior utstyrsfritt				Dato: 7-9. oktober					
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Knebøy	Benkpress	Mark-løft	Sum kg	Poeng Sum
66	Sen	1	Hans-Erik Folkeseth	HSI	190	125	240	555	443,94
+84	”	4	Maria Birkeli	HSI	122,5	95	165	382,5	324,36
93	«	15	Trond Borgli	«	200	170	200	580	364,36

Stevnetype: NM Junior og Veteraner				Dato : 18-20. November 2016					
Dommere				Sted: Bergen					
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Knebøy	Benkpress	Markløft	Sum kg	Poeng Sum
120	YV	1	Thomas Puzicha	HSI	250	100	260	610	

Stevnetype: NM Benkpress utstyrsfritt				Dato : 3-4 desember 2016					
Dommere				Sted: Bergen					
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Knebøy	Benkpress	Markløft	Sum kg	Poeng Sum
120	YV	3	Thomas Puzicha	HSI	-	160	-	160	
93	S	4	Trond Borgli	”		175		175	
84+	S	1	Maria Birkeli	”		95		95	

Stevnetype: Seriestevne				Dato : 9. desember 2016					
Dommere: R. Olsen, R. Saxegård, B. Saxegård				Sted: Halden SI's treningsanlegg					
Vektkl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Knebøy	Benkpr.	Markl.	Sum kg	Poengsum
83	J	1	Germe Wimpaye	Halden SI	172,5	115	200	487,5	333,596
84	S	1	Terese Nilsen	“	102,5	62,5	110	275	267,190
84+	S	1	Maria Birkeli	“	-	127,5	-	127,5	107,23
83	S	1	Kjetil Møllerop	“	50	135	210	395	263,662
66	S	1	Hans-Erik Folkeseth	“	262,5	160	270	692,5	547,144
93	S	1	Trond Borgli	“	-	170	-	170	107,35
93	S	2	Kenneth Rørmyr	“	140	170	200	510	321,351
105	YV	1	Øyvind Sannerød	“	190	140	200	530	327,540
120	YV	2	Terje Samuelsen	“	-	140	-	140	82,49
120	YV	1	Thomas Puzicha	“	250	60	255	565	337,418

Økonomi. Dette året har det ikke vært noen store investeringer i utstyr eller innredning. Regnskapsoverskuddet er på ca.44.000 kroner (18.500 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 som deltar på stevner utenfor klubblokalet 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 er omtrent stabilt fra forrige år – 232 medlemmer. Men aldersfordelingen går mot flere voksne og færre ungdommer under 18 år.

Sportslig har vi hatt 24 (9 f.å) løftere med på Region- og norske mesterskap og inntil 19 løftere som mest på et av våre klubbstevner.

Fasiten av medaljehøsten i region og norske mesterskap er 12 (12 f.å.) medaljer og 10 (4 f.å.) av disse er av gullvalør. Høyest rager dobbelt NM gull i styrkeløft både med utstyr og utstyrsfritt til Hans-Erik Folkeseth.

Drift og vedlikehold av treningsanlegget har fungert bra og etter reparasjonen av avfuktingsanlegget i 2012, har fuktigheten og varmen i anlegget ligget på normalt nivå hele året bortsett fra noen perioder i sommer. Etter henvendelse til Kommunen om filterbytte 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 2016, er at HSI både driftsmessig og økonomisk har hatt et godt år med god aktivitet i treningsanlegget.

Arnulf Wahlstrøm (formann)