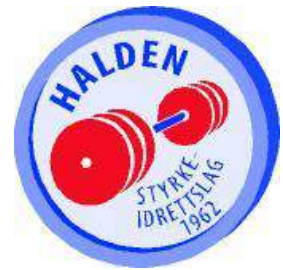


Halden Styrkeidrettslag



ÅRSBERETNING FOR 2017.



Klubbmestere i benk-press på poeng 2017.

Foran fra venstre: Henrik Staal (junior) og Magnus Hansen (ungdom)

Bak fra venstre: Frode Westby (senior) Terje Samuelsen (E.veteran), Maria Birkeli (senior damer) og Thomas Puzicha. (Y.veteran)

Styrets sammensetning:

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

Øvrige tillitsverv:

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

Administrativ aktivitet.

Medlemmer: Totalt: 172 (232 f.å.)

Damer u. 19 år:	0 (0 f.å.)	Damer o. 19 år:	30 (38 f.å.)
Herrer u. 18 år:	28 (30 f.å.)	Herrer o. 18 år:	114 (164 f.å.)

Herav er 5 (5 f.å.) passive medlemmer og 8 (8 f.å.) æresmedlemmer.
(tallene i parentes er fra 2016).

Møter: Årsmøtet ble avviklet 23. januar med 31 medlemmer til stede (33 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) 18/3 deltok Thomas Puzicha og Hege Wold Johansen.
- Under HIR's årsmøte 14 mars deltok Hege Wold Johansen 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 klubbstevner og nasjonale stevner. På klubbstevner har det vært rekruttering av noen nye løftere.

Antall medlemmer som trener styrke på forskjellige nivåer uten å delta i konkurranser, har gått sterkt tilbake dette året. Vi antar at nedgangen skyldes det faktum at det er 7 treningsstudioer i Halden som konkurrer om å gi rimelige tilbud til trimere og andre som ikke direkte trener for å delta i organisert idrett.

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 6 NM (Åpen, Junior/veteraner og Benk-press) og dessuten Nordisk U/JR, VM Classic og VM Veteraner.

Arnulf Wahlstrøm har dømt NM åpen (senior-NM) og dømt eller vært i jury under følgende internasjonale mesterskap: VM senior, EM equipped, EM classic, EM equipped Benk, World Games og Arnold Classic Europe.

Treneroppgaver.

Ansvar for nybegynnertrening: Maria Birkeli, Hege W. Johansen, Germe Wimpaye, Henrik Staal

Ansvar for kroppsbygging: Ingen spesiell

Ansvar for styrkeløfttrening: Maria Birkeli, Thomas Puzicha og Jonas Einarsen

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 2017.

Plasseringer i norske og internasjonale mesterskap.

<i>NM senior m. utstyr</i>	Uplassert 66 sr.	Hans-Erik Folkeseth
<i>Benk-NM: m. utstyr</i>	4. pl. 84+ Sr	Maria Birkeli
	5. pl 93 Sr	Frode F. Westby
<i>Benk-NM u. utstyr</i>	1. Pl. 84+ Sr	Maria Birkeli
	3. pl. 83 Jr.	Henrik Staal
	6. pl 93 Sr.	Frode Flint Westby

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: *Hege Wold Johansen*
- *HSI's Rekruttpokal* tildeles den løfter som i sine første aktive år har hatt størst treningsframgang og gode stevnerresultater. Pokalen tilfaller *Germe Wimpaye*

Dugnader

- Årlig korridorvask ble utført 4. april. 9 mann hjalp til og Olav Ring bonet gulvet.
- Den årlige vaskedugnaden i treningsanlegget fant sted 11. desember og 30+ medlemmer hjalp til. Det hele gikk som vanlig greit unna. Olav Ring bonet alle gulvene til slutt. Bevertning var boller og skolerbrød.
- Strødd mosedreper på gårdsplassen mot Skippergata og ryddet plassen
- 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.

10 Løftetrikoter med klubbemblem	Kr. 8.360,-
1 stk Eleiko stativer/benk	Kr 27.106,-
30 t-skjorter for "VAKT" og 40 t-skjorter for "TRENER"	Kr. 26.585,-

Økonomisk støtte

• Sparebankstiftelsen	Kr. 10.000,-
• Utstyrsstøtte fra NSF	Kr. 0,-
• Kulturmidler	Kr. 0,-
• Statlige kulturmidler for ungdom- LAM (NIF):...	Kr. 24.946,-
• Momskompensasjon (NIF)	Kr 14.240,-
• Bingo (januar)	Kr 9.405,-
• Bingo (april)	Kr 3.604,-
• Bingo (August)	Kr. 12.648,-
• Bingo (oktober)	Kr. 6.179,-
• Grasrotandel (januar)	Kr 7.747,-
• Grasrotandel (mai)	Kr. 11.404,-
• Grasrotandel (september)	Kr 9.070,-

Utdanning/Kurser.

- Treningssamling med instruktører fra Styrkeløftregion Øst 5. mai.. 12 deltakere fra HSI.
- Treningssamling på Lillestrøm 1. november. 6 deltakere fra HSI
- Treningssamling i HSI med regions-trenerne 27. november. 16 deltakere.

Sportslige prestasjoner 2017.

STEVNERESULTATER

Stevnetype: KLM Benkpress				Dato: 18. januar 2017				
Dommere: Egil Kroknes, Rolf Olsen, Per Ole Røed. Speaker: Lise Einarsen Sekretær: Johan Vatvedt				Klubbmestre på poeng: Magnus Hansen (U), Henrik Staal (J), Maria Birkeli (SD), Frode Westby (SH), Thomas Puzicha (YV), Terje Samuelsen (EV).				
Kl	Ald.	Nr	Navn	Utst.fr.	Klubb	Resultat	Poeng	Nr.
53	u	1	Magnus Hansen	x	HSI	37,5	37,41	1
66	u	1	Alexander Egeberg	x	«	40	32,31	2
83	j	1	Henrik Staal	x	«	130	88,543	1
83	j	2	Germe Wimpaye	x	«	120	80,688	2
63	s	1	Vigdis Wicklund	x	«	70	76,01	2
84+	s	1	Maria Birkeli		“	130	109,044	1
66	s	1	Jon Sigurd Gloslie	x	“	110	84,71	3
93	s	1	Frode Westby		“	200	127,260	1

93	s	2	Kjetil Möllerop	x	“	137,5	90,283	2
93	s		Kenneth Rørmyr		“	-	-	-
120	yv	1	Thomas Puzicha		«	190	112,062	1
120	Ev	1	Terje C. Samuelsen		«	190	112,062	1

Stevnetype: Regionmesterskapet 2017				Dato 4.2.2017				
Stevnetype: Regionmesterskapet i <i>Styrkeløft og Benkpress</i>				Arrangør: Askim SK				
Lagledere								
Vektkl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb		Resultat	Sum	Poeng
66	S	1	Hans-Erik Folkeseth	“		245-157,5-285	687,5	
93	S	2	Frode Westby	“		165-192,5-212,5	570	
120	YV	1	Thomas Puzicha	“		265-165-255	685	
105	EV	2	Terje Samuelsen	“		Benk = 180	180	

Stevnetype: Klubbmesterskapet 2017				Dato: 3.4.2017					
Stevnetype: Klubbmesterskap i 3-løft. Dommere: Bente og Runar Saxegård, Rolf Olsen				Klubbmestre på poeng i 3 løft: Arkadiusz Rowalski (ungd), Germe Wimpaye (Jr), Vigdis Wicklund (S. damer), Hans-Erik Folkeseth (S. herrer), Øyvind Sannerød (YV), Terje Samuelsen (EV)					
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Kne- bøy	Benk-press	Markl.	Sum	Poeng
57	S	1	Therese Andersen	Halden SI	85	45	100	230	268,7
72	S	1	Vigdis Wicklund	«	100	70	105	275	292,9
72	S	2	Malin Möller	“	82,5	45	107,5	235	244,6
84	S	1	Terese Nilsen	“	105	62,5	110	277,5	261,7
84+	S	1	Hege Wold Johansen	“	125	62,5	150	337,5	268,8
72	EV		Kirsten Winje	Lenja AK	155	65	135	355	347,8
120+	U	1	Arkadiusz Rowalski	Halden SI	45	90	110	245	140,0
83	J	1	Germe Wimpaye	“	190	120	235	545	370,0
66	S	1	Hans-Erik Folkeseth	“	192,5	125	250	567,5	449,6
74	S	1	Jon Sigurd Kjeg Gloslie	“	132,5	107,5	172,5	412,5	310,2
93	S	1	Frode Westby	“	167,5	197,5	212,5	577,5	365,0
93	S	-	Kjetil Möllerup	“	-	135	-	135	
66	YV	1	Jan-Erik Christiansen		130	112,5	160	402,5	325,140
83	YV	1	Rino Lund	“	160	120	160	440	297,0
105	YV	1	Øyvind Sannerød	“	180	145	220	545	335,1
120	EV	1	Terje, C. Samuelsen	“	107,5	187,5	130	425	251,9

Stevnetype: NM Benkpress med utstyr				Dato 25-26. mars i Frogner, Oslo					
Lagledere: Andreas Andersson og Thomas Puzicha				3 løftere fra Halden SI.					
Vektkl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Kne- bøy	Benkpr.	Mark-løft	Sum kg	Poengsum
+84	S	4	Maria Birkeli	HSI		125		125	105,09
93	S	5	Frode F. Westby	HSI		192,5		192,5	122,41

Stevnetype: NM Senior (med utstyr)				Dato: 2. juni					
				1 løfter fra Halden SI. Lagleder Thomas Puzicha og Hege Wold Johansen					
				Dommer/jury: Arnulf Wahlstrøm					
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Knebøy	Benkpress	Mark-løft	Sum kg	Poeng Sum
66	Sen	-	Hans-Erik Folkeseth	HSI	235	150	0	0	

Stevnetype: Utstyrsfritt RM i styrkeløft og benkpress				9.9.2017					
Dommere				Sted: Brumunddal					
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Knebøy	Benkpress	Markløft	Sum kg	Poeng Sum
84+	S	1	Hege Wold Johansen	HSI	135	65	152,5	352,5	
74	J	1	Germe Wimpaye	”	180	120	246	546	
83	J	4	Henrik Staal	”	162,5	132,5	195	490	

Stevnetype: Klubbstevne				Dato 18. september 2017					
Dommere: Egil Kroknes, Runar Saxegård, Ketil Olsen				Sted: Halden SI's treningsanlegg					
Vektkl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Knebøy	Benkpr.	Markl.	Sum kg	Poengsum
66	U	1	Marius Karlsen	HSI	100	82,5	125	307,5	251,47
59	U	1	Daniel A. Nilsen	“	100	65	100	265	253,47
120+	U	1	Arkadiusz Kowalski	“	110	100	140	350	199,85
93	S	1	Frode Westby	“	155	162,5	217,5	535	339,46
83	J	1	Germe Wimpaye	“	180	115	230	525	364,30
84+	S	1	Hege W. Johansen	“	-	105	-	105	89,57
120	EV	1	Terje Samuelsen	“	-	182,5	-	182,5	107,77

Stevnetype: NM Benkpress utstyrsfritt				Dato : 10. desember 2017					
Dommere				Sted: Fredrikstad					
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Knebøy	Benkpress	Markløft	Sum kg	Poeng Sum
84+	S	1	Maria Birkeli	HSI	-	92,5	-	92,5	78,15
93	S	6	Frode F. Westby	”		165		165	104,81
83	Jr	3	Henrik Staal	”		140		140	96,46

Stevnetype: Seriestevne				Dato : 6. desember 2017					
Dommere A. Wahlstrøm, R. Saxegård, B. Saxegård				Sted: Halden SI's treningsanlegg					
Vektkl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Knebøy	Benkpr.	Markl.	Sum kg	Poengsum
84+	S	1	Hege Wold Johansen	HSI	137,5	67,5	147,5	352,5	302,410
53	U	1	Daniel Nilsen	“	117,5	75	110	302,5	291,035
66	U	1	Marius Karlsen	“	107,5	82,5	132,5	322,5	270,191
83	Jr	1	Sigurd Hansen	“	122,5	110	160	392,5	268,823
+120	Jr	1	Arkadiusz Kowalski	“	125	95	150	370	212,676
66	S	1	Hans Erik Folkeseth	“	180	140	280	600	476,520

Økonomi. Dette året har medlemstallet sunket med 60, noe som har redusert medlemsinntektene med ca. 50.000 kroner. Dette gjenspeiler seg i regnskapsbalansen som viser -24.624 kroner (+44.000 f.å.) Det er investert i treningsutstyr, løftedrakter og t-skjorter for ca. 60.000 kroner. Tilskuddet fra Bingo og Grasrotandelen er i størrelsesorden 60.000 kroner og tilskudd fra overordnede

idrettsforeninger og banker er på ca. 50.000 kroner. Dette er viktige inntekter for klubben og er basert på at styret følger opp med rapporteringer og søknader.

Disse inntektene 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 alle løftelisenser og fullt ut alle reiser og stevne-avgifter for våre aktive løftere. I tillegg gir klubben løftere som deltar på region- og norske mesterskap inntil 3000 kroner i utstyrsstøtte i året. Det er ikke mange andre styrkeløftklubber som kan vise til noe lignende.

Generelt.

Medlemsantallet har sunket med 60 medlemmer siden forrige år og er nå totalt 172.

Antallet som trener styrkeløft for å delta i konkurranser er omtrent uforandret, men det er mange av trimmerne våre som har funnet seg andre treningssteder. Det er nå 7 kommersielle treningsstudioer i Halden og HSI kan ikke konkurrere i sofistikerte treningsmaskiner og fasiliteter med disse. Derimot har vår klubb god kunnskap om effektiv styrketrening og lave medlemspriser pluss at vi har mye solid treningsutstyr. Dette gir oss en fordel som gjør at vi fortsatt kan opprettholde et bra tilbud til denne kategori medlemmer, men det bør også diskuteres tiltak for å tiltrekke seg flere medlemmer.

Det viktigste for oss som sportsklubb er at vi har medlemmer som aktivt trener styrkeløft, men trimmerne er viktig for å opprettholde en god økonomi. Uten disse kan ikke klubben økonomisk støtte de aktive løfterne på samme nivå som nå i framtiden.

Sportslig har vi hatt 13 (24 f.å) løftere med på Region- og Norske mesterskap og 41 løftere på våre klubbstevner.

Fasiten av medaljehøsten i region og norske mesterskap er 8 (12 f.å.) medaljer og 5 (10 f.å.) av disse er av gullvalør.

Drift og vedlikehold av treningsanlegget har fungert bra. Fuktigheten og varmen i anlegget har 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 og klubben gir en STOR TAKK for den innsatsen disse tillitspersonene gjør gjennom hele året!

Konklusjonen for driftsåret 2017, er at HSI både driftsmessig og økonomisk har hatt et bra år, men med noe reduksjon av aktiviteten i treningsanlegget.

Arnulf Wahlstrøm (formann)