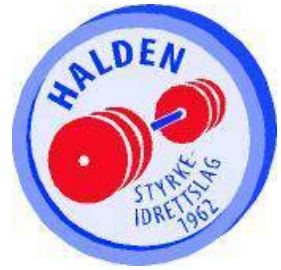


Halden Styrkeidrettslag

ÅRSBERETNING FOR 2018.



Klubbmesterskapet i styrkeløft 2018.

Foran fra venstre: Jan-Erik Christiansen, Henrik Staal og Hege Wold Johansen.
Bak fra venstre: Frode Westby, Thomas Puzicha, og Rino Lund.

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.: Henrik Staal

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: 152 (172 f.å.)
Damer u. 19 år: 3 (0 f.å.) Damer o. 19 år: 20 (30 f.å.)
Herrer u. 18 år: 18 (28 f.å.) Herrer o. 18 år: 111(114 f.å.)
Herav er 5 (5 f.å.) passive medlemmer og 8 (8 f.å.) æresmedlemmer.

(tallene i parentes er fra 2017).

Møter: Årsmøtet ble avviklet 22. januar med 32 medlemmer til stede (31 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) 3. mars deltok Thomas Puzicha.
- Under HIR's årsmøte 13 mars 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 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 også. Vi antar at nedgangen skyldes det faktum at det er 8-9 treningsstudioer i Halden som konkurrerer 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 unntatt NM utstyrsfritt og dessuten EM Master Classic og WEC (Western European Championships).

Arnulf Wahlstrøm har dømt NM med utstyr (senior-NM) og dømt eller vært i jury under følgende internasjonale mesterskap: VM senior, EM equipped, EM classic, EM Master Classic, WEC og Balkan Cup.

Treneroppgaver.

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

Ansvar for kroppsbygging: Ingen spesiell

Ansvar for styrkeløfttrening: Maria Birkeli, Thomas Puzicha og Henrik Staal.

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 2018.

Plasseringer i norske og internasjonale mesterskap.

NM utstyrsfritt	1. Pl 53 U	Daniel Andersen Nilsen
"	2. Pl 59 U	Marius Philstrøm Karlsen
"	1. Pl 74 Jr	Germe Wimpaye
"	3. Pl 105 YV	Thomas Puzicha
"	4. Pl 93 YV	Trond Borgli
Nordisk Junior	2. Pl 74	Germe Wimpaye
"	3. BP 83	Henrik Staal
NM senior m. utstyr	4. pl 84+.	Hege Wold Johansen
Benk-NM u. utstyr	3. Pl. 84+ Sr	Maria Birkeli
	1. pl. 93 YV.	Trond Borgli
	2. pl 93 Sr.	Frode Flint Westby
	1. Pl. 93 SV	Egil Kroknes

Hedersbevisninger.

- *HSI's Vandrepokal for beste idrettsprestasjon* tilfaller *Germe Wimpaye*
- *HSI's Innsatspokal* deles ut til den som har gjort en spesielt god innsats for drift av klubben og tilfaller: *Henrik Staal*
- *HSI's Rekruttpokal* tildeles den løfter som i sine første aktive år har hatt størst treningsframgang og gode stevneresultater. Pokalen tilfaller *Hege Wold Johansen*

Dugnader

- Årlig korridorvask har ikke blitt utført.
- Den årlige vaskedugnaden i treningsanlegget fant sted 10. desember og ca. 20 medlemmer hjalp til. Det hele gikk som vanlig greit unna. Olav Ring bonet alle gulvene til slutt. Bevertning var boller og skolerbrød.
- Ryddet 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/innredning

39 Hettegensere med logo og navn	Kr. 27.469,-
1 stk knebøystang	Kr. 6.000,-
Gulvbelegg i herredusj og badstu	Kr. 25.000,-
Badstupanel og dør	Kr. 13.000,-

Økonomisk støtte

• Sparebankstiftelsen	Kr. 10.000,-
• Utstyrsstøtte fra NSF	Kr. 6.271,-
• Kulturmidler	Kr. 0,-
• Statlige kulturmidler for ungdom- LAM (NIF):...	Kr. 28.224,-
• Momskompensasjon (NIF)	Kr. 14 505,-,-
• Bingo (januar)	Kr. 10.262,-
• Bingo (april)	Kr. 3.864,-
• Bingo (August)	Kr. 7.851,-
• Bingo (oktober)	Kr. 7.829,-
• Grasrotandel (januar)	Kr. 7.497,-
• Grasrotandel (mai)	Kr. 7.668,-
• Grasrotandel (september)	Kr. 11.690,-
• Halden Idrettsråd	Kr. 1.843,-
• Halden Idrettsråd (Treningssamling)	Kr. 4.000,-

Utdanning/Kurser.

- Treningssamling med instruktører fra Styrkeløftregion Øst 9. april. 14 deltakere fra HSI.
- Treningssamling med 2 regionstrenerer fra SRØ 12. november. 12 deltakere fra HSI

Sportslige prestasjoner 2018.

STEVNERESULTATER

				KLUBBMESTERSKAPET 2018			
Stevnetype: Klubbmesterskap i Benkpress Dommere: Rolf Olsen, Egil Kroknes, Bente Saksgård, Runar Saksgård				Dato: 17.01.2018. Klubbmester på poeng: Daniel A. Nilsen (U), Maria Birkeli (SD), Frode Westby (S), Thomas Puzicha (YV), Terje Samuelson (EV).			
V.kl.	Ald.	Nr.	Navn	Klubb	Benk-press		Poeng
53	U	1	Daniel Andersen Nilsen	HSI	75		72,58
66	U	1	Magnus Hansen	HSI	55		46,35
72	S	1	Malin Möller	HSI	42,5		44,79
84+	S	1	Maria Birkeli	HSI	122,5		103,170
84+	S	2	Hege Wold Johansen	HSI	112,5		96,38
66	S	1	Hans-Erik Folkeseeth	HSI	145		117,45
93	S	1	Frode F. Westby	HSI	185		117,457

93	S	2	Kenneth Rørmyr	HSI	170		107,576
93	YV	1	Thomas Hansen	HSI	140		89,432
105	YV	1	Thomas Puzicha	HSI	200		119,800
120	EV	1	Terje C. Samuelsen	HSI	185		108,910

Halden Styrkeidrettslag				KLUBBMESTERSKAPET 2018					
Stevnetype: Klubbmesterskap i 3-løft. Dommere: Bente Saxegård, Runar Saxegård, A. Wahlstrøm				Dato: 16.04.2018. Klubbmestre på poeng i 3 løft: Henrik Staal (Jr), Hege Wold Johansen(SD, Frode Westby (S), Thomas Puzicha (YV), Jan Erik Christiansen (EV)					
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Kne- bøy	Benk- press	Markl.	Sum	Poeng
83	J		Henrik Staal	"	165	135	195	495	342,639
84+	S		Hege Wold Johansen	«	-	117,5	145	262,5	224,359
93	«		Frode Westby	"	172,5	172,5	220	565	355,837
83	YV		Rino Lund	"	170	120	150	440	299,68
105	«		Thomas Puzicha	"	190	155	205	550	331,045
66	EV		Jan-Erik Christiansen	"	130	110	160	400	318,080

Stevnetype: Regionmesterskapet 2018				Dato 3-4.2.2018					
Stevnetype: Regionmesterskapet i Styrkeløft og Benkpress Lagledere: Thomas Puzicha				Arrangør: Lenja AK					
Vektkl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Resultat		Sum	Poeng	
84+	S	3	Hege Wold Johansen	Halden SI	177,5-105-135		417,5	359,51	
«	S	1	Maria Birkeli	«	Benk= 127,5		127,5	107,36	
53	U	1	Daniel Andersen Nilsen	Halden SI	165-82,5-137,5		385	370,41	
66	S	1	Hans-Erik Folkseth	"	225-140-270		635	512,64	
93	S	2	Frode Westby	"	180-187,5-225		595	373,33	
105	YV	1	Thomas Puzicha	"	Benk = 207,5		207,5	124,44	
120	YV	1	Lars Dalby Markussen	"	230-130-305		665	387,17	
120	EV	-	Terje Samuelsen	"			-		

Stevnetype: NM Utstyrsfritt for U/J/V				Dato 26-29 . april 2018 i Askim					
Lagledere: Henrik Staal, Maria Birkeli og Jan-Erik Christiansen				5 løftere fra Halden SI.					
Vektkl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Kne- bøy	Benkpr.	Mark- løft	Sum kg	Poengsum
53 kg	U	1	Daniel Andersen Nilsen	HSI	143	77,5	142,5	363	
59 kg	U	2	Maries Philstrøm Karlsen	HSI	120	75	145	340	
74 kg	Jr	1	Germe Wimpaye	HSI	187,5	117,5	235	540	
93 kg	YV	4	Trond Borgli	HSI	195	177,5 NR	195	567,5	
105 kg	YV	3	Thomas Puzicha	HSI	185	157,5	210	562,5	

Stevnetype: NM Senior (med utstyr)				Dato: 18. august i Sandnes					
				1 løfter fra Halden SI. Lagleder Henrik Staal Dommer/jury: Arnulf Wahlstrøm					
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Kne- bøy	Benk- press	Mark- løft	Sum kg	Poeng Sum
84+	Sen	4	Hege Wold Johansen	HSI	200	120	150	470	402,88
Stevnetype: Nordisk junior classic				Dato: 21-22. september					
				2 løftere fra Halden SI.					

Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Knebøy	Benkpress	Markløft	Sum kg	Poeng Sum
74	Jun	2	Germe Wimpaye	Norge	187,5	122,5	255	565	406,40
83	«	3	Henrik Staal	«	-	147,5	-	147,5	101,14

Stevnetype: Utstyrsfritt RM i styrkeløft og benkpress				2-3. juni					
Dommere				Sted: Lillestrøm					
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Knebøy	Benkpress	Markløft	Sum kg	Poeng Sum
59	U	1	Daniel Nilsen	HSI	136,5	75	100	311,5	297,11
83	J	2	Germe Wimpaye	”	187,5	135	230	552,5	373,93
83	J	1	Henrik Staal	”	-	145	-	145	99,22
120+	J	1	Arkadiusz Kowalski	”	135	107,5	140	382,5	218,45
93	S	2	Frode Flint Westby	”	177,5	162,5	225	565	358,55

Stevnetype: Klubbstevne				Dato 18. september 2018					
Dommere:., Runar Saxegård, Bente Saxegård og Arnulf Wahlstrøm				Sted: Halden SI's treningsanlegg					
Vektkl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Knebøy	Benkpr.	Markl.	Sum kg	Poengsum
74	U	1	Magnus Hansen	HSI	70	65	95	230	180,496
120+	U	1	Arkadiusz Kowalski	“	140	110	160	405	229,635
83	YV	1	Anders Magnussen	“	100	70	140	310	213,8
93	YV	1	Thomas Hansen	“	165	130	185	480	307,296
120	EV	1	Terje Samuelsen	“	-	142,5	-	142,5	83,93

Stevnetype: NM Benkpress utstyrsfritt				Dato : 1. desember 2018					
Dommere				Sted: Bergen					
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Knebøy	Benkpress	Markløft	Sum kg	Poeng Sum
84+	S	3	Maria Birkeli	HSI	-	97,5	-	97,5	81,8
93	S	2	Frode F. Westby	”		175		175	111,23
83	YV	1	Trond Borgli	”		182,5		182,5	115,16
93	SV	1	Egil Kroknes	”		90		90	56,7

Stevnetype: Seriestevne				Dato : 7. desember 2018					
Dommere A. Wahlstrøm, Håkon Olsen, Egil Kroknes				Sted: Halden SI's treningsanlegg					
Vektkl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Knebøy	Benkpr.	Markl.	Sum kg	Poengsum
84+	S	2	Hege Wold Johansen	HSI		117,5		117,5	99,79
“	S	1	Heidi Svanberg	“	120	65	135	320	266,112
83	M3	1	Ketil Olsen	“	110	115	170	395	282,781
93	S	1	Frode Westby	“	150	170	212,5	532,5	339,203
104	M1	1	Øyvind Sannerød	“	180	142,5	210	532,5	326,476

Økonomi. Dette året har medlemstallet sunket med 20, noe som har redusert medlemsinntektene med ca. 20.000 kroner pluss at færre medlemmer også gir lavere tilskudd fra forskjellige organisasjoner det kan søkes midler fra.

Det er investert i treningsutstyr, hettegensere og oppgradering av dusj og badstue for ca. 71.000 kroner. Tilskuddet fra Bingo og Grasrotandelen er i størrelsesorden 56.000 kroner og tilskudd fra overordnede

idrettsforeninger og banker er på ca. 64.000 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.

Økonomisk viser årets regnskap et underskudd på knapt 10.000 kroner.

Generelt.

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. Vi har mistet ca. 80 medlemmer siden 2016. Det er nå minst 8 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 har 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 idrettsklubb er at vi har medlemmer som aktivt trener styrkeløft, men trimmerne er viktig for å opprettholde en god økonomi. Uten disse kan ikke klubben i framtiden økonomisk støtte de aktive løfterne på samme nivå som nå.

Sportslig har vi hatt 25 (13 f.å) løftere med på Region-, Norske- og Nordisk mesterskap og 27 (41) løftere på våre klubbstevner.

Fasiten av medaljehøsten i region, norske og nordiske mesterskap er 17 (8 f.å.) medaljer og 9 (5 f.å.) av disse er av gullvalør.

Drift og vedlikehold av treningsanlegget har fungert bra i mesteparten av året, men i sommer falt avfukteren ut i ca. 3 måneder. Dette ga høy fuktighet i anlegget og problemer for både mennesker og materiell. Mange henvendelse til vaktmester, sektorsjef og rådmann i Kommunen om reparasjoner av anlegget, ga muntlig støtte, men reparasjonen tok veldig lang tid.

Kvaliteten på det tekniske anlegget i Skippergata tilfluktsrom er grunn til bekymring for framtiden og dette er skriftlig og muntlig tatt opp med rådmann Vevelstad og sektorleder Øraas.

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 oppgavene disse 30 + tillitspersonene gjør blir punktlig utført og klubben gir en STOR TAKK for den innsatsen alle tillitspersonene gjør gjennom hele året!

Konklusjonen for driftsåret 2018, er at HSI både driftsmessig og økonomisk har hatt et bra år, men med noe reduksjon av aktiviteten i treningsanlegget.

Arnulf Wahlstrøm (formann)