

Halden Styrkeidrettslag

ÅRSBERETNING FOR 2019.



Klubbmesterskapet i styrkeløft 2019.

Fra venstre:, Mathias Denvik, Olav Giil, Johannes Mosbæk, Arkadiusz Kowalski, Frode Westby, Trond Borgli, Terje Samuelsen, Germe Wimpaye, Hege Wold Johansen, Magnus Hansen, Jan-Erik Christiansen

Styrets sammensetning:

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

Øvrige tillitsverv:

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

• Administrativ aktivitet.

- Medlemmer: Totalt: 136 (152 f.å.)
 - Damer u. 19 år: 3 (3 f.å.). Damer o. 19 år: 24 (20 f.å.)
 - Herrer u. 18 år: 10 (18 f.å.). Herrer o. 18 år: 99 (111 f.å.)Herav er 5 (5 f.å.) passive medlemmer og 8 (8 f.å.) æresmedlemmer.

Møter: Årsmøtet ble avviklet 28. januar med 36 medlemmer til stede (32 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 Hege Wold og Arnulf Wahlstrøm.

- Under HIR's årsmøte 19 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 (inntil mars), leder av NSF's Veteran-komite 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 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.

Klubben mangler også trenere til å ta seg av nybegynnere.

Dommeroppgaver.

Egil Kroknes og Arnulf Wahlstrøm har alle hatt dommeroppgaver dette året på klubb, krets eller forbundsnivå.

Egil Kroknes har dømt samtlige NM unntatt NM i Sandnessjøen og dessuten EM Master Classic.

Arnulf Wahlstrøm har dømt NM med utstyr (senior-NM) og dømt eller vært i jury under følgende internasjonale mesterskap: VM senior equipped, VM classic, EM equipped, EM classic, European classic cup og Arnold Classic Europe..

Treneroppgaver.

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

Ansvar for kroppsbygging: Ingen spesiell

Ansvar for styrkeløfttrening: Henrik Staal.

Dommeroversikt.

HSI har følgende aktive styrkeløftdommere:

Arnulf Wahlstrøm (I1) og Egil Kroknes (I2 + IPC II)

Den norske lagserien i styrkeløft.

HSI har ikke deltatt i den Norske lagserien i 2019.

Plasseringer i norske og internasjonale mesterskap.

NM utstyrsfritt	1. Pl 53 U	Daniel Andersen Nilsen (deltok som gjesteløfter)
"	4. Pl 83 Jr	Germe Wimpaye
" med utstyr	1. Pl. 59	Daniel Andersen Nilsen
Nordisk Junior	1. Pl 59	Daniel Andersen Nilsen
NM senior m. utstyr	4.pl 84+.	Hege Wold Johansen
Benk-NM u. utstyr	5. pl. 84 Sr	Sofie Flyvholm Haug
	3.pl. 93 EV.	Geir Johannesen
	3. pl 93 Sr.	Frode Flint Westby
	4. pl. 83 Jr	Henrik Staal
	5. pl. 83 Jr	Germe Wimpaye
Benk-NM m. Utstyr	4. pl 84+S	Hege Wold Johansen
EM styrkeløft	10. pl 93 M1	Trond Borgli
	2. pl. i BP	"

Hedersbevisninger.

- HSI's Vandrepokal for beste idrettsprestasjon tilfaller **Daniel Nilsen**
- HSI's Innsatspokal deles ut til den som har gjort en spesielt god innsats for drift av klubben og tilfaller: **Øivind Sannerød**
- HSI's Rekruttpokal tildeles den løfter som i sine første aktive år har hatt størst treningsframgang og gode stevneresultater. Pokalen tilfaller **Magnus Hansen**

Dugnader

- Årlig korridorvask har ikke blitt utført.
- Den årlige vaskedugnaden i treningsanlegget fant sted 12. november og ca. 20 medlemmer hjalp til. Det hele gikk som vanlig greit unna. Olav Ring bonet alle gulvene til slutt. Bevertning var skolerbrød, brus og kaffe.
- Ryddet gårdsplassen mot Skippergata.
- Fortløpende reparasjoner av treningsutstyret, trekking av benker o.a. er fulgt opp av materialforvalterne Ragnar Akselsen, Bjørn Stefansson og Kenneth Rørmyr.

Nytt utstyr/innredning

1 stk markløftstang Eleiko	Kr. 6.250,-
1 Nøkkelsystem	Kr 90.000,-
20 stk SBD løftedrakter	Kr. 11.225,-
60 klubb t-skjorter	Kr. 11.000,-

Økonomisk støtte

• Sparebankstiftelsen Halden	Kr. 110.000,-
• Utstyrsstøtte fra NSF	Kr. 0,-
• Kulturmidler fra Halden Kom.	Kr. 0,-
• Statlige kulturmidler for ungdom- LAM (NIF):...	Kr. 24.921,-
• Momskompensasjon (NIF)	Kr 18.478,-
• Bingo (januar)	Kr 8 996,-
• Bingo (april)	Kr 3.232,-
• Bingo (August)	Kr. 15.427,-
• Bingo (september)	Kr. 9.239
• Bingo (oktober)	Kr. 4.895,-
• Grasrotandel (januar)	Kr 12.003,-
• Grasrotandel (mai)	Kr. 15.427,-
• Grasrotandel (september)	Kr 7.794,-
• Halden Idrettsråd	Kr. 1.482,-
• Halden Idrettsråd (Treningssamling)	Kr. 4.000,-
• ØIK Utstyrsstøtte	Kr. 10.000,-
• SRØ trenerstøtte	Kr. 8.000,-

Utdanning/Kurser.

- Treningssamling med 2 regionstrenerne fra Styrkeløftregion Øst 25. mars 13 deltakere fra HSI.
- Treningssamling med 2 regionstrenerne fra SRØ 11. november. 12 deltakere fra HSI

Sportslige prestasjoner 2019.

STEVNERESULTATER

Stevnetype: KLM Benkpress				Dato: 16. januar 2019				
Dommere: Runar Saxegård, Bente Saxegård, Håkon Olsen Speaker: Arnulf Wahlstrøm Sekretær: Johan Vatvedt				Klubbmestre på poeng: Johannes Mosbæk (U), Sigurd Hansen (J), Hege W. Johansen (SD), Trond Borgli (YV), Terje Samuelsen (EV), Egil Kroknes (SV)				
Kl	Ald.	Nr	Navn	Utst.fr	Klubb	Resultat	Poeng	Nr.

66	U	2	Magnus Hansen	x	HSI	70	56,18	3
66	«	1	Johannes Mosbæk	x	«	82,5	67,19	1
93	«	1	Olav Giil	x	«	97,5	62,60	2
«	«	2	Sebastian Jensen	x	«	50	31,85	4
83	Jr	1	Germe Wimpaye	x	«	122,5	84,88	2
93	«	1	Sigurd Hansen	-	«	140	90,43	1
84+	S	1	Hege W. Johansen	-	«	122,5	104,57	1
84+	“	1	Heidi Svanberg	x	“	67,5	56,25	2
105	Yv	1	Trond Borgli	x	“	185	114,478	1
66	EV	1	Jan Erik Christiansen	x	“	110	86,91	1
93	“	1	Geir Johannesen	x	“	137,5	86,38	1
120	“	1	Terje Samuelsen	x	“	132,5	78,40	2
93	SV+	1	Egil Kroknes	x	“	82,5	54,97	1

KLUBBMESTERSKAPET 2019					Dato: 25. februar 2019			
Dato: 26.02.2019. Klubbmestre på poeng i 3 løft: Johannes Mosbæk (u), Germe Wimpaye (Jr), Hege Wold Johansen (SD), Frode Westby (S), Trond Borgli (YV), Jan Erik Christiansen (EV)					Dommere: Ketil Olsen, Håkon Olsen, Arnulf Wahlstrøm			
Alder	Nr.	Navn	Klubb	Kne- bøy	Benk- press	Markl.	Sum	Poeng
U	1	Johannes Mosbæk	Halden SI	115	82,5	120	317,5	338,960
	2	Magnus Hansen	«	85	67,5	105	257,5	254,440
«	1	Mathias Denvik	«	95	65	105	265	249,250
«	1	Olav Giil	«	122,5	100	155	377,5	324,960
Jr.	1	Germe Wimpaye	«	172,5	120	250	542,5	540,410
«	1	Arkadiusz Kowalski	«	140	105	165	410	297,860
S	1	Hege Wold Johansen	«	145	70	155	370	543,360
«	1	Frode Westby	”	152,5	170	220	542,5	500,290
YV	1	Trond Borgli	”	190	180	200	570	521,980
«	1	Thomas Puzicha	”	190	155	205	550	331,045
EV	1	Jan-Erik Christiansen	”	130	110	150	390	436,330
«	1	Terje Samuelsen	«	105	135	142,5	382,5	287,740

Stevnetype: NM benkpress m. utstyr				Dato 24.4 2019					
Lagledere: Henrik Staal				Arrangør: Lenja AK					
Vektkl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb		Resultat		Sum	Poeng
84+	S	4	Hege Wold Johansen	Halden SI		125		125	

Stevnetype: NM Utstyrsfritt for U/J/V				Dato 25-28 . april 2019 i Bergen					
Lagledere: Henrik Staal				2 løftere fra Halden SI.					
Vektkl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Knebø y	Benkpr.	Mark- løft	Sum kg	Poengsum
53 kg	U	1	Daniel Andersen Nilsen	HSI	145	85	160	390	515,35
83 kg	Jr	4	Germe Wimpaye	HSI	195	127,5	260	582,5	598,83

Stevnetype: NM Senior (med utstyr)				Dato: 1. juni i Sandnessjøen					
				1 løfter fra Halden SI. Lagleder Henrik Staal					
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Knebøy	Benk- press	Mark- løft	Sum kg	Poeng Sum
84+	Sen	4	Hege Wold Johansen	HSI	217,5	122,5	160	500	563,69

Nordisk mesterskap. Uten utstyr				Danmark 14-15. september 2019					
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Knebøy	Benkpress	Markløft	Sum kg	Poeng Sum
59	YJ	1	Daniel Andersen Nilsen	Norge	150*	90*	167,5*	407,5*	

* Nordisk rekord

Stevnetype: Klubbstevne				Dato 23. september 2019					
Dommere:, Runar Saxegård, Bente Saxegård og Egil Kroknes				Sted: Halden SI's treningsanlegg					
Vektkl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Knebøy	Benkpr.	Markl.	Sum kg	Poengsum
59	U	1	Daniel Nilsen	HSI	120	90	150	360	417,87
93	U	-	Armandas Pucikus	HSI	130	-	150	280	221,72
66	U	1	Magnus A. Hansen	HSI	80	70	100	250	249,57
84+	U	1	Jenny Sjøheim	HSI	40	42,5	82,5	165	99,29
72	YV	1	Liss Løvstad	HSI	95	57,5	115	267,5	253,69
84	EV	1	Kirsten Vinje	LAK	100	55	155	260	372,21
120	J	-	Arkadiusz Kowasliki	HSI	150	-	-	150	148,91
93	S	1	Frode Westby	HSI	-	160	-	160	613,97
83	YV	1	Stefan Hagen	LAK	-	140	-	140	588,37
93	YV	1	Thomas Hansen	HSI	-	132,5	-	132,5	514,34
105	EV	1	Terje Samuelsen	HSI	-	135	-	135	473,01

Stevnetype: Utstyrsfritt RM i styrkeløft og benkpress				4. oktober					
Dommere				Sted: Askim					
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Knebøy	Benkpress	Markløft	Sum kg	Poeng Sum
84	S	4	Sofie Flyvholm Haug	HSI	120	90	172,5	415	648,55
59	U	1	Daniel Nilsen	HSI	161	100	172,5	433,5	545,75
83	J	1	Germe Wimpaye	"	212,5	132,5	267,5	612,5	619,48
83	J	2	Henrik Staal	"	170	135	225	530	526,7
93	S	5	Frode Flint Westby	"		162,5		162,5	626,3
105	EV	5	Terje Samuelsen	"		135		135	551,36

Stevnetype: NM Jun/Ungd (med utstyr)				Dato: 23. november , Bergen					
				1 løfter fra Halden SI. Lagleder Henrik Staal					
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Knebøy	Benkpress	Markløft	Sum kg	Poeng Sum
59	Ungd.	1	Daniel A. Nilsen	HSI	200	107,5	200	507,5	551,36

Stevnetype: NM Benkpress utstyrsfritt				Dato : 7. desember 2019					
Dommere				Sted: Lillestrøm					
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Knebøy	Benkpress	Markløft	Sum kg	Poeng Sum
84	S	5	Sofie Flyvholm Haug	HSI	-	87,5	-	87,5	641,51
93	S	3	Frode F. Westby	"		170		170	649,89
83	JR	4	Henrik Staal	"		142,5		142,5	568,2
83	JR	5	Germe Wimpaye	"		135		135	553,71
93	EV	1	Geir Johannesen	"		130		130	490,95

Stevnetype: Klubbstevne				Dato : 13. desember 2019					
Dommere A. Wahlstrøm, Joachim Løkkevik, Audhild Mathiesen				Sted: Halden SI's treningsanlegg					
Vektkl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Knebøy	Benkpr.	Markl.	Sum kg	Poengsum
84+	U	1	Jenny Sjøheim	HSI	45	40	50	135	480,63
84	S	1	Liss Løvenstad	“	95	62,5	120	277,5	446,180
66	U	1	Michael Johannesen	“	102,5	70	122,5	295	305,520
93	U	1	Armandas Puckus	“	142,5	100	150	392,5	340,150
93	S	1	Frode Westby	“	150	170	212,5	532,5	339,203
105	M1	1	Øyvind Sannerød	“		150		150	537,92
105	M2	1	Terje Samuelsen	“		137,5		137,5	480,63
105	M4	1	Egil Kroknes	“		92,5		92,5	341,91

Økonomi. Dette året har medlemstallet sunket med 16, men p.g.a. at medlemskontingenten ble forhøyet med 200 kroner på forrige årsmøte, så har medlemsinntektene økt noe.

Det er kjøpt inn markløftstang, 20 løftedrakter og 60 klubb t-skjorter. Dette er utgifter på ca. 28.500 kroner. Dessuten har det blitt installert nøkkelkort-system og videoovervåking. Vi søkte og fikk tildelt fra Sparebank-stiftelse 110.000 kroner til dette formålet og opp-pussingen av herre badstue. Totalt så kostet nøkkelkortsystemet drøyt 90.000 kroner.

Tilskuddet fra Bingo og Grasrotandelen er i størrelsesorden 77.000 kroner og tilskudd fra overordnede idrettsforeninger er på ca. 67.000 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 at klubben har økonomi til å dekke kostnadene for de aktive løfterne.

HSI betaler alle løftelisenser med et fratrekk på en liten egenandel og har i 2019 dekket 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..

Økonomisk viser årets regnskap et overskudd på drøyt 60.000 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. 100 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 13 (25 f.å) løftere med på Region-, Norske- og Nordisk mesterskap og 44 (27) løftere på våre klubbstevner.

Fasiten av medaljehøsten i region, norske og nordiske mesterskap er 8 (17f.å.) medaljer og 6 (9 f.å.) av disse er av gullvalør.

Drift og vedlikehold av treningsanlegget har fungert bra i mesteparten av året.

Kvaliteten på det tekniske anlegget i Skippergata tilfluktsrom er grunn til bekymring for framtiden og dette er skriftlig og muntlig tatt opp med Kommunen. Det har også blitt innhentet tilbud på installasjon av et nytt

klimaanlegg i Skippergata tilfluktsrom med prisramme på ca. 850.000 kroner, men kommunen har ikke funnet midler i budsjettet for 2019 eller 2020.

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, innkjøp av renholdsmidler og kvitteringslister for utførte oppgaver.

Driften av hele anlegget er avhengig av at oppgavene disse 30 + tillitspersonene gjør blir punktlig utført og styret gir en STOR TAKK for den innsatsen alle tillitspersonene gjør gjennom hele året!

Konklusjonen for driftsåret 2019, er at HSI både driftsmessig og økonomisk har hatt et bra år, men med noe reduksjon av aktiviteten i treningsanlegget p.g.a. lavere medlemsantall.

Arnulf Wahlstrøm (formann)