

Halden Styrkeidrettslag

ÅRSBERETNING FOR 2020.



Klubbmesterskapet i styrkeløft 2020.

Fra venstre stående:: Arkadiuzs Kowalski, Thomas Hansen, Patrick Kristiansen, Daniel Nilsen, Magnus Hansen, Michael Johannessen, Armandas Puckus, Jan-Erik Christiansen, Øyvind Sannerød, Hans-Erik Folkeseth, Geir Olsen, Trond Borgli og Thomas Puzicha.

Foran: Germe Wimpaye, Ann-Kristin Olsen, Irene Sandnes, Heidi Svanberg og Jenny Sjøheim.

Styrets sammensetning:

Formann: Arnulf Wahlstrøm
V.formann: Johan Vatvedt
Sekretær: Julie Einarsen
Kasserer: Lise Einarsen
Styrem.: Ragnar Akselsen
Styrem.: Arne Petter Sjøheim
Styrem. U: Henrik Staal
Varamedl.: Øyvind Sannerød

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: 135 (136 f.å.)
 - Damer u. 19 år: 4 (3 f.å.). Damer o. 19 år: 26 (24 f.å.)

- **Herrer u. 18 år:** 27 (10 f.å.). **Herrer o. 18 år:** 78 (99 f.å.)
Herav er 5 (5 f.å.) passive medlemmer og 8 (8 f.å.) æresmedlemmer.
(tallene i parentes er fra 2019).

Møter: Årsmøtet ble avviklet 30. januar med 30 medlemmer til stede (36 f.å.)
I løpet av året er det holdt 5 styremøter (4 f.å.).

Media: Halden Arbeiderblad har ikke hatt dekning av mesterskap og stevner våre medlemmer har deltatt i dette året p.g.a. redusert stevneaktivitet (Covid-19).

Representasj.:- Årsmøte i SRØ (Styrkeløftregion Øst) ble avlyst (Covid-19)
- HIR's årsmøte 21. april gikk over internett (Zoom) og Arnulf Wahlstrøm deltok

Representasjon i andre idrettsorganisasjoner:

Arnulf Wahlstrøm er president i EPF og styremedlem i IPF.

Egil Kroknes er leder av NSF's Veteran-komite og landslagssjef for veteranløfterne.

Treningsaktivitet.

Klubblokalene har vært stengt i perioder (Covid-19), så treningsaktiviteten har vært variabel. Det startet bra med 2 klubbmesterskap og stor deltakelse (18 løftere på KLM styrkeløft). Så ble lokalene stengt 12. mars men delvis åpnet igjen gjennom sommeren. Også på høsten har det vært restriksjoner, men i oktober startet klubben en Løfteskole med 9 deltakere.

Dommeroppgaver.

Arnulf Wahlstrøm har dømt European University cup i Frankrike.

Treneroppgaver.

Ansvar for nybegynner trening: Henrik Staal, Germe Wimpaye, Armandas Puckus og Michael Johannessen.

Ansvar for kroppsbygging: Ingen spesiell

Ansvar for styrkeløft trening: Henrik Staal og Germe Wimpaye

Dommeroversikt.

HSI har følgende aktive styrkeløftdommere:

Arnulf Wahlstrøm (I1) og Egil Kroknes (I2 + IPC II), Arthur Halvorsen (F), Sofie Flyvholm ® og Anders Magnussen ®.

Den norske lagserien i styrkeløft.

HSI har ikke deltatt i den Norske lagserien i 2020 (serien ble avlyst p.g.a. covid-19).

Plasseringer i norske og internasjonale mesterskap.

Ingen deltakelse i 2020 p.g.a. Covid-19 (alle mesterskap avlyst).

Hedersbevisninger.

- *HSI's Vandrepokal for beste idrettsprestasjon* tilfaller **Germe Wimpaye**. Vandrepokalen har nå løpt over 10 år og **Maria Birkeli** har flest «aksjer» i pokalen da hun har vunnet beste idrettsprestasjon 4 ganger. Hun får pokalen til odell og eie.
- *HSI's Innsatspokal* deles ut til den som har gjort en spesielt god innsats for drift av klubben og tilfaller: **Germe Wimpaye**
- *HSI's Rekruttpokal* tildeles den løfter som i sine første aktive år har hatt størst treningsframgang og gode stevneresultater. Pokalen tilfaller **Heidi Svanberg**

Dugnader

- Årlig korridorvask har ikke blitt utført p.g.a. corona restriksjoner.
- Den årlige vaskedugnaden i treningsanlegget ble også avlyst i år p.g.a. corona restriksjoner.
- Ryddet gårdsplassen mot Skippergata og skåret vekk 2 portstolpehengsler som ikke var i bruk. Hengslene var sjenerende for trailere som kjørte igjennom porten med utstyr til klubben.
- Delevegger til et kontor i Trimrommet er revet ned. Gulvet i det tidligere kontoret er sparklet og malt. Døråpningen inn til Trimrommet er utvidet ved at dør og karm er tatt ned. Ny listing rundt karmen er utført.

- Takrenner er montert med slangeavløp til dreneringen bak Tungtreningsrommet. Her var det tidligere veldig bløtt p.g.a. takdrypp.
- P.g.a. at stenger, stativer og skiver ruster i Tungtreningsrommet, er det utført jevnlig smøring med rustløsemiddel på treningsutstyret.

Nytt utstyr/innredning

1 stk tredemølle	Kr. 39.671,-
2 stk bentreningsmaskiner	Kr 74.695,-
1 cross fit sykkel	Kr. 25.123,-
12 stk 25 kg gummiskiver	Kr. 15.000,-
1 stk elipsemaskin	Kr. 37.624,-

Økonomisk støtte

• Sparebankstiftelsen Halden	Kr. 0,-
• Statlige kulturmidler for ungdom- LAM (NIF):...	Kr. 16 447,-
• Momskompensasjon (NIF)	Kr 20 944,-
• NIF koronastøtte?	Kr. 11 379,-
• Bingo (januar)	Kr 7 686,-
• Bingo (mai)	Kr 2 469,-
• Bingo (August)	Kr. 5 272,-
• Bingo (oktober)	Kr. 6.619,-
• Grasrotandel (januar)	Kr 11 075,-
• Grasrotandel (mai)	Kr. 4 995,-
• Grasrotandel (september)	Kr 11 090,-
• SRØ trenerstøtte	Kr. 11. 838,-
• SRØ kursstøtte	Kr. 2.000,-

Utdanning/Kurser.

- Dommerkurs for SRØ regionen ble arrangert i HSI's treningsanlegg 2-3. oktober. 7 deltakere inklusive 3 fra HSI.
Arthur Halvorsen kvalifiserte til forbundsdommer og Sofie Flyvholm og Anders Magnussen klarte kravene til regions-dommere. Gratulerer alle 3!
Vidar Tangen fra SRØ var kursleder.
- Datakurset «Powerlifting live» ble arrangert i HSI's treningsanlegget 4. oktober. 9 deltakere totalt og fra HSI deltok Sofie Flyvholm og Arthur Halvorsen.
Ove Johansen fra Brumunddal AK var kursholder.
- Løfteskole startet 15. oktober. 9 deltakere

Sportslige prestasjoner 2020.

STEVNERESULTATER

Stevnetype: KLM Benkpress				Dato: 20. januar 2020				
Dommere: Runar Saxegård, Bente Saxsegård, Egil Kroknes Speaker: Lise Engebretsen Sekretær: Johan Vatvedt				Klubbmestre på poeng: Jenny Sjøheim og Armandas Puchus (Ungd.), Daniel Nilsen (JR), Sofie Flyvholm og Germe Wimpaye (Sen.), Irene Sandnes og Frode Westby (YV), Jan Erik Christiansen (EV).				
Kl	Ald.	Nr	Navn	Utst.fr	Klubb	Resultat	Poeng	Nr.
74	U		Michael Johannessen	X	HSI	77,5	364,170	1
93	«		Armandas Puckus	X	«	100	381,590	1
84+	«		Jenny Sjøheim	X	«	42,5	343,520	1
59	JR		Daniel Nilsen	X	«	100	520,720	1
83	S		Germe Wimpaye	X	«	122,5	512,310	1
120	JR		Arkadiusz Kowalski	X	«	105	340,190	1
84	S		Sofie Flyvholm	X	«	90	656,420	1

52	YV		Irene Sandnes	X	“	30	298,510	1
72	“		Liss Løvstad	X	“	-		
93	“		Frode Westby	X	“	160	606,290	1
93	“		Thomas Hansen	X	“	145	556,240	2
105	“		Jan Erik Bråten	X	“	90	323,060	1
63	EV		Ann Kristin Olsen	X	“	82,5	667,650	1
66	“		Jan-Erik Christiansen	X	“	107,5	526,640	1
93	“		Geir Olsen	X	“	120	420,730	1
105	“		Geir Johannesen	X	“	140	510,050	1

Halden Styrkeidrettslag				KLUBBMESTERSKAPET 2020					
Stevnetype: Klubbmesterskap i 3-løft. Dommere: Ketil Olsen, Håkon Olsen, A. Wahlstrøm				Dato: 4.3.2020. Klubbmestre på poeng i 3 løft: Jenny Sjøheim og Armandas Puckus (U), Daniel A. Nilsen (Jr), Heidi Svanberg og Germe Wimpaye (S), Irene Sandnes og Trond Borgli (YV), Geir Olsen (EV)					
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Kne- bøy	Ben- press	Markl.	Sum	Poeng
84+	U	1	Jenny Sjøheim	Halden SI	50	42,5	82,5	175	270,44
84+	S	1	Heidi Svanberg	«	130	70	145	345	495,12
52	YV	1	Irene Sandnes	«	50	35	70	155	276,18
75	EV	1	Ann-Kristin Olsen	«	112,5	97,5	117,5	327,5	485,09
74	U	1	Michael R. Johannessen	«	102,5	75	125	302,5	312,91
«	«	2	Magnus Hansen	«	90	85	105	280	276,55
93	«	1	Armandas Puckus	«	137,5	105	160	402,5	346,60
66	JR	1	Daniel A. Nilsen	«	160	105	170	435	523,33
83	«	1	Patrick Kristiansen	«	120	110	157,5	387,5	359,77
120	«	1	Arkadiusz Kowaliski	«	155	110	180	445	328,63
74	S	1	Hans-Erik Folkeseth	«	185	107,5	260	552,5	538,46
83	«	1	Germe Wimpaye	«	190	125	262,5	577,5	574,32
93	YV	1	Trond Borgli	«	202,5	155	210	567,5	522,29
«	«	2	Thomas Hansen	«	155	145	185	485	439,61
105	«	1	Øyvind Sannerød	«	190	142,5	200	532,5	451,87
120	«	1	Thomas Puzicha	«	175	142,5	200	517,5	426,52
66	EV	1	Jan-Erik Christiansen	«	130	100	150	380	418,57
83	«	1	Geir Olsen	«	230	140	240	610	517,87

Økonomi. Dette året har medlemstallet holdt seg stabilt i forhold til forrige år, men vi har fått noe økt medlemskontingentinntekter p.g.a. at flere har kjøpt nøkkelkort.

Det er investert i en del nytt utstyr dette året.

Det er apparater for bentrening, tredemølle, sykkel og elipsemaskin. I tillegg er det kjøpt 12 stk Eleiko gummiskiver.

Dette har til sammen kostet klubben nærmere 200.000 kroner.

Tilskuddet fra Bingo og Grasrotandelen er i størrelsesorden 50.000 kroner og tilskudd fra overordnede idrettsforeninger er på ca. 62.000 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.

Dette året har det imidlertid ikke vært kostnader på løftere som har deltatt i stevner utenfor klubben, da alle mesterskap ble avlyst på grunn av Corona epidemien.

Økonomisk viser årets regnskap et underskudd på ca. 75.000 kroner .

Generelt.

Det har ikke vært de beste treningsforholdene dette året.

P.g.a. Corona restriksjonene, ble lokalene stengt 12. mars og i 2 måneder. Deretter var det en delvis åpning fram til over sommerferien og full åpning deretter.

Vi kom så vidt i gang med en Løfteskole i oktober, men denne måtte stenges i et par perioder før årsskiftet p.g.a. corona-pålegg fra Kommunen.

Heldigvis klarte vi å avvikle både klubbmesterskapet i Benkpress og i Styrkeløft før lokalene ble stengt i mars. På disse mesterskapene var det god oppslutning.

Økonomien i klubben er avhengig av at vi har både aktive løftere og trimere som medlemmer. Derfor har styret bestrebet seg på å utruste treningsanlegget slik at det er attraktivt for begge kategorier.

De siste årene har det vært en nedgang i trimere – mest sannsynlig p.g.a. det store antallet helsestudioer i byen. Men ordningen med nøkkelkort ser nå ut til å bremse dette frafallet og det har også skaffet oss nye medlemmer.

Sportslig har vi ikke hatt løftere med på mesterskap utenfor klubblokalet dette året og det er første gang i klubbens historie etter reorganiseringen i 1971. Årsaken er selvsagt corona-situasjonen.

Drift og vedlikehold av treningsanlegget har fungert bra i mesteparten av året, men for første gang har vi ikke organisert den store vaskedugnaden av alle rom. Dette skyldes igjen den vanskelige situasjonen med redusert trening p.g.a. corona-situasjonen.

Men når anlegget har vært i drift, har de faste vaskeoppgavene blitt utført på en bra måte samtidig som corona-tiltakene med spraying av hender og utstyr er gjennomført.

Kvaliteten på det tekniske anlegget i Skippergata tilfluktsrom er fortsatt grunn til bekymring 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 2020.

Vi har imidlertid tatt dette opp igjen nylig med de rette « sjefene » i Kommunen og foreslått at eventuelle corona-midler fra Staten burde benyttes til dette. I fjor fikk Kommunen 13 millioner kroner i slike midler.

De drøye 30 tillitspersonene som har dugnadsoppgaver med vask, tilsyn og reparasjoner gjennom hele året, har gjort en god jobb med noen få unntak.

Men det må anmerkes at det ikke er enkelt å skaffe nye personer til disse oppgavene når noen gir seg..

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 2020, er at HSI både driftsmessig og økonomisk har hatt et bra år, men med reduksjon av aktiviteten i treningsanlegget p.g.a. de spesielle corona-restriksjonene.

Arnulf Wahlstrøm (formann)