

Halden Styrkeidrettslag

ÅRSBERETNING FOR 2021.



Klubbmesterskapet i styrkeløft og benkpress 2021.

Fra venstre; Armandas Puckus, Peder Antonsen, Vincent Breton, Liam Wingstedt, Snorre Svendberg og Terje Samuelsen.

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 nybegynnertrening: Henrik Staal, Germe Wimpaye, Armandas Puckus og Michael Johannessen.

Ansvar for kroppsbygging: Ingen spesiell

Ansvar for styrkeløfttrening: 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 odel 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. 160 000,- |
| • Statlige kulturmidler for ungdom- LAM (NIF):... | Kr. 21 699,- |
| • Momskompensasjon (NIF) | Kr 20 944,- |
| • NIF spillemidler | Kr. 21 699,- |
| • Bingo (februar) | Kr 7 735,- |
| • Bingo (mai) | Kr 3 910,- |
| • Bingo (August) | Kr. 4941,- |
| • Bingo (oktober) | Kr. 6.619,- |
| • Grasrotandel (januar) | Kr 11 565,- |
| • Grasrotandel (mai) | Kr. 4 995,- |
| • Grasrotandel (september) | Kr 11 090,- |
| • SRØ trenerstøtte | Kr. 11. 838,- |
| • SRØ kursstøtte | Kr. 2.000,- |
| • HIR. Støtte Løfteskole | Kr. 8 000,- |

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: Utstyrsfritt RM i styrkeløft og benkpress | | | | 21-22. august | | | | | |
|--|-------|-----|---------------------|------------------|--------|-----------|----------|------------|-----------|
| Dommere | | | | Sted: Lillestrøm | | | | | |
| Vekt kl. | Alder | Nr. | Navn | Klubb | Knebøy | Benkpress | Markløft | Sum kg | Poeng Sum |
| 84 | S | 1 | Sofie Flyvholm Haug | HSI | 150 | 90 | 190 | 430 | |
| 59 | Jr | 1 | Daniel Nilsen | HSI | 130 | 115 | 160 | 405 | |
| 83 | U | 1 | Michael Johannessen | ” | 140 | 115 | 130 | 385 | |
| 93 | U | 2 | Armandas Puckus | ” | 170 | 135 | 225 | 525 | |
| 93 | M1 | 1 | Trond Borgli | ” | 180 | 183 | 200 | 563 | |
| 93 | M1 | 2 | Frode Flint Westby | ” | 130 | 160 | 180 | 470 | |
| 93 | S | 5 | Germe Wimpaye | ” | 205 | 125 | 272,5 | 602,5 | |
| 57 | M2 | 1 | Ann Kristin Olsen | ” | 95 | 77,5 | 110 | 282,5 | |
| 83 | M2 | 1 | Geir Ottar Olsen | ” | 180 | 120 | 242,5 | 542,5 | |

| Stevnetype: NM ungd., junior og veteran | | | | 3-5. september | | | | | |
|--|-------|-----|------|----------------|--------|-----------|----------|--------|-----------|
| Lagleder: Henrik Staal | | | | Sted Fræna | | | | | |
| Vekt kl. | Alder | Nr. | Navn | Klubb | Knebøy | Benkpress | Markløft | Sum kg | Poeng Sum |

| | | | | | | | | | |
|----|------------|---|---------------------|-----|-------|-------|-------|-------|-------|
| 59 | Jr (u.fr.) | 1 | Daniel Nilsen | HSI | 75 | 117,5 | 75 | 267,5 | 44,30 |
| 59 | Jr (utst.) | 1 | Daniel Nilsen | HSI | 75 | 100 | 75 | 250 | 35,86 |
| 83 | U | 1 | Michael Johannessen | ” | 172,5 | 112,5 | 162,5 | 447,5 | 65,08 |
| 93 | U | 2 | Armandas Puckus | ” | 187,5 | 125 | 190 | 502,5 | 64,15 |

| Stevnetype: Klubbmesterskapet 2021 | | | | Dato: 22.9.2021 | | | | | |
|--|-------|-----|------------------------|---|-------------|----------------|--------|-------|-------|
| Stevnetype: Klubbmesterskap i 3-løft og Benkpress Dommere: RunarSaxgård, Audhild Mathiesen, Sofie Flyvholm | | | | Klubbmestre på poeng i 3 løft: Armandas Puckus, Vincent Breton og Terje Samuelsen Klubbmestre på poeng i Benkpress: Armandas Puckus, Vincent Breton og Terje Samuelsen | | | | | |
| Vekt kl. | Alder | Nr. | Navn | Klubb | Kne- bøy | Benk- press | Markl. | Sum | Poeng |
| 74 | U | | Liam Wingstedt | Halden SI | - | 102,5 | - | 102,5 | 14,93 |
| 83 | U | | Snorre Svendberg | « | - | 102,5 | - | 102,5 | 14,46 |
| 105 | U | | Armandas Puckus | “ | 175 | 120 | 170 | 465 | 59,11 |
| 105 | U | | Peder William Antonsen | “ | 137,5 | 105 | 160 | 402,5 | 52,06 |
| 74 | S | | Vincent Breton | „ | 140 | 122,5 | 200 | 462,5 | 69,07 |
| 83 | S | | Abdihakur Ahmed | “ | - | - | - | - | |
| 83 | EV | | Härner Severot (u.k.) | Odin SK | 250 | 50 | 100 | 400 | 41,36 |
| 120 | EV | | Terje Samuelsen | Halden SI | 100 | 132,5 | - | 232,5 | 28,48 |

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)