

Halden Styrkeidrettslag

ÅRSBERETNING FOR 2022.



Klubbmesterskapet i styrkeløft 2022.

Fra venstre foran: Ann Kristin Olsen, Olivier Aluma, Germe Wimpaye, Brage Bull-Hansen

Bak fra venstre: Geir Olsen, Peder Antonsen, Vince Breton, Frode Westby, Terje Samuelsen.

Styrets sammensetning:

Formann: Arnulf Wahlstrøm
V.formann: Johan Vatvedt
Sekretær: Julie Einarsen
Kasserer: Lise Einarsen
Styrem.: Vegard Svanberg
Styrem. U: Henrik Staal
Varamedl.: Lene Rexten

Øvrige tillitsverv:

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

• Administrativ aktivitet.

- Medlemmer: Totalt: 258 (182 f.å.)
 - Damer u. 19 år: 8 (7 f.å.).

Damer o. 19 år: 38 (32 f.å.)

- Herrer u. 18 år: 54 (37 f.å.). Herrer o. 18 år: 158 (106 f.å.)
Herav er 5 (5 f.å.) passive medlemmer og 8 (8 f.å.) æresmedlemmer.
(tallene i parentes er fra 2021).

Møter: Årsmøtet ble avviklet 2. februar med 29 medlemmer til stede. Etter møtet var det en markering av klubbens 60 års jubileum.
Det er avholdt 3 styremøter.

Media: Halden Arbeiderblad har hatt noe dekning av mesterskap og stevner våre medlemmer har deltatt i dette året, men alt er basert på egne rapporter som sendes avisa.

Representasj.:- Årsmøte i SRØ ble avviklet på Teams. Klubben var representert.
- HIR's årsmøte i mars gikk over internett (Teams) og Arnulf Wahlstrøm deltok.

Representasjon i andre idrettsorganisasjoner:

Arnulf Wahlstrøm er president i EPF og styremedlem i IPF.

Sofie Flyvholm er medlem i SRØ styret.

Treningsaktivitet.

Det har vært normal aktivitet i treningslokalet, men med stor overvekt på trimmere. Men også de fleste aktive løfterne har trent regelmessig gjennom året.

Alle klubbstevner (4 stk) er gjennomført med til sammen 37 deltakere.

Dommeroppgaver.

Arnulf Wahlstrøm har dømt European University cup i Merignac i Frankrike, EM i Pilsen i Czechia, VM i Halmstad i Sverige og EM i Västerås i Sverige.

Sofie Flyvholm, Arthur Halvorsen og Anders Magnussen har alle dømt på klubbstevner.

Treneroppgaver.

Armandas Puckus og Michael Johannessen har gitt seg som nybegynnertrainere og Kjetil Stenvik har vært trener siden oktober.

Ansvar for styrkeløfttrening: Henrik Staal og Germe Wimpaye

Dommeroversikt.

HSI har følgende aktive styrkeløftdommere:

Arnulf Wahlstrøm (I1), Arthur Halvorsen (F), Sofie Flyvholm ® og Anders Magnussen ®.

Plasseringer i norske og internasjonale mesterskap.

NM BP utstyr	93 kg U	1. Michael Johannesen
"	83 kg S	2. Henrik Staal
NM BP u.fritt	83 kg M1	1. Robin Henriksen
"	83 kg M2	1. Geir Olsen
"	74 kg S	1. Vincent Breton
NM u.fritt	57 kg M2	1. Ann Kristin Olsen
"	83 kg M2	1. Geir Olsen
EM utstyr	57 kg M2	2. Ann Kristin Olsen
"	83 kg M2	4. Geir Olsen

Hedersbevisninger.

- HSI's Vandrepokal for beste idrettsprestasjon tilfaller **Ann Kristin Olsen**
Ny vandrepokal (som går over 10 år) er satt opp.
- 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 **Peder Antonsen**

Dugnader

- Årlig korridorvask ble utført 15. mars med god innsats fra 10-12 personer. Henrik og Arnulf bonet til slutt.
- Den årlige vaskedugnaden i treningsanlegget ble avviklet, 9. november med ca. 20 deltakere og Olav Ring bonte treningsrommene etterpå. Også mye av trimrommet ble vasket som forberedelse til maling.

- Trimrommet er pusset opp med maling av vegger, tak og dører. Podiet er fjernet og store speil er montert på 2 vegger. Ny varmtvannsbereder er montert og ny veggplate over oppvaskbenk. Den ene døren er også pusset opp med maling, speil, nytt dolokk og papirbeholder. Også veggene og døra i det lille vaskerommet er malt opp. Det gjenstår å legge nytt gulvbelegg i trimrommet. 6-8 energiske medlemmer har gjort hele jobben med Lise som koordinator og pådriver.
- Henrik og Arnulf har ryddet i bakgården mot Skippergata. Her var det mye ugress og små trær som har prøvd å erobre den asfalterte plassen.

Kurs.

Et såkalt Startmøte ble holdt 4. oktober med 16 medlemmer til stede. Vidar Tangen fra Region Øst var foredragsholder. Strategier for bedre styring av klubbens aktiviteter var tema.

Nytt utstyr/innredning

Trimrommet er pusset opp med maling, nye speil og podiet er revet. Nytt gulv er bestilt. Også tilstøtende WC og vaskerom er pusset opp.

Nye Eleiko jernskiver – 10x25 kg og 2x15 kg er kjøpt inn til 50% rabatt.

Økonomisk støtte

• Momskompensasjon (NIF)	Kr 54 108,-
• NIF spillemidler	Kr. 12 820,-
• Bingo (mars)	Kr 5 794,-
• Bingo (mai)	Kr 9 570,-
• Bingo (August)	Kr. 8 480,-
• Bingo (oktober)	Kr 7.505, -
• Grasrotandel (januar)	Kr 8 646,-
• Grasrotandel (mai)	Kr. 6 730,-
• Grasrotandel (september)	Kr 9 078,-
• HIR. Gave fra bankene	Kr. 4 000,-

Utdanning/Kurser.

- Kurs for trenere 9. februar. Instruktør Arthur Halvorsen. Deltakere Henrik, Germe, Armandas og Michael..
- Startmøte 4. oktober med Vidar Tangen som instruktør. 17 deltakere. Dette er et NIF-kurs for å belyse status i klubben og fokusere på administrative og praktiske forbedringer.

Sportslige prestasjoner 2022.

STEVNERESULTATER

Stevnetype: Klubbmesterskap i 3-løft. Dommere: Rune Johansen, Sofie Flyvholm, Arthur Halvorsen				Dato: 8.3.2022. Klubbmestre på poeng i 3 løft: Peder Antonsen(u), Germe Wimpaye (S), Frode Westby (EV), Ann-Kristin Olsen (EVD), Geir Olsen (EV)					
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Kne-bøy	Benk-press	Markl.	Sum	Poeng
63	YV		Ann-Kristin Olsen	Halden SI	90	80	110	280	64,52
74	U		Brage Bull-Hansen	«	75	60	75	210	31,20
105	U		Peder Antonsen	”	140	100	170	410	52,92
				”					
74	S		Vincent Breton	«	150	135	200	485	72,12
83	S		Germe Wimpaye	«	177,5	120	260	557,5	76,99
83	S		Olivier Aluma	«	160	125	180	465	65,05
105	YV		Frode Westby	”	110	170	200	480	62,40
				”					
83	EV		Geir Olsen	”	192,5	120	245	557,5	77,46
105	EV		Terje Samuelson	”	90	60	177,5	327,5	40,03

Stevnetype: NM Benkpress m. utstyr				9.4.2022					
Lagleder: Henrik Staal				Sted: Bergen					
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Knebøy	Benk-press	Markløft	Sum kg	Poeng Sum
93	U	1	Michael Johannessen	HSI		140		140	
83	S	2	Henrik Staal	HSI		205		205	

Stevnetype: KLM Benkpress				Dato: 26. januar 2022				
Dommere: Runar Saxegård, Arthur Halvorsen, Arnulf Wahlstrøm Speaker: Lise Engebretsen Sekretær: Lise Engebretsen				Klubbmestre på poeng: Jenny Sjøheim (jun), Snorre Svendberg (U), Hans-Erik Folkeseth (sen), Trond Borgli (YV), Ann-Kristin Olsen (V), Geir Olsen (V).				
Kl	Ald.	Nr	Navn	Utst.fr	Klubb	Resultat	Poeng	Nr.
84	Jr		Jenny Sjøheim	x	HSI	50	37,89	1
83	U		Sverre Svendberg	x	«	105	52,84	1
66	S		Hans-Erik Folkeseth		«	127,5	72,86	1
74	«		Vincent Breton	x	«	127,5	68,74	2
83	«		Germe Wimpaye	x	«	135	66,32	3
83	«		Olivier Aluma	x	«	120	60,28	4
+120	«		Arkadiusz Kowalski	x	“	110	45,92	5
93	YV		Frode Westby	x	“	162,5	76,73	2
105	“		Trond Borgli	x	“	190	87,50	1
63	V		Ann Kristin Olsen	x	“	75	65,36	1
83	“		Geir Olsen	x	“	120	60,31	1

Stevnetype: EM m. utstyr				6-9. juli					
Dommere				Sted: Eskilstuna					
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Knebøy	Benk-press	Markløft	Sum kg	Poeng Sum
57	M2	2	Ann-Kristin Olsen	HSI (Norge)	115	95	130	340	65,95
83	M2	4	Geir Olsen	HSI (Norge)	230	142,5	232,5	605	70,19

Stevnetype: NM utstyrsfritt benkpress				25-27. november					
Lagleder: Henrik Staal				Sted: Lillestrøm					
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Knebøy	Benkpress	Markløft	Sum kg	Poeng Sum
83	M1	1	Robin Henriksen	HSI	-	150		150	
74	Sen.	1	Vincent Breton	”	-	142,5	-	142,5	
83	M2	1	Geir Ottar Olsen	”	240	120	225	585	67,75

Stevnetype: NM veteraner utstyrsfritt				21. april					
Lagleder: Henrik Staal				Sted: Oslo					
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Knebøy	Benkpress	Markløft	Sum kg	Poeng Sum
57	M2	1	Ann Kristin Olsen	HSI	95	80,5	110	285,5	54,98
83	M2	1	Geir Olsen	”	195	125	220	540	75,08

Halden Styrkeidrettslag				JULESTEVNE 2022					
Stevnetype: KLUBBSTEVNE Dommere: Audhild Mathiesen, Anders Magnussen, Kjetil Olsen				Dato: 9.12.2022.					
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Kne- bøy	Benk- press	Mark- løft	Sum	Poeng
57	U	1	Taran Markussen	Halden SI	65	35	90	190	44,99
69	U	2	Frida Rexten	”	62,5	37,5	90	190	39,69
69	U	1	Kaya Lund Bråten	”	70	32,5	90	192,5	41,57
63	M2	1	Ann Kristin Olsen	”		97,5		97,5	18,73
69	M2	1	Veronika Lundemo	”	90	65	110	265	56,38
105	U	1	Peder Antonsen	”		130		130	16,45
120	U	1	Trond Marius Karlsen	”	225	125	240	590	69,22
74	S	1	Vincent Breton	”	155	145	210	510	75,89
74	S	2	Kjetil Stenvik	”	92,5	85	107,5	285	43,73
83	S	2	Jean Ageneau	”	130	95	180	405	57,53
83	S	1	Germe Wimpaye	”	212,5	132,5	267,5	612,5	85,15
105	M1	1	Jan Erik Bråten	”	120	100	175	395	49,41
105	M2	1	Terje Samuelsen	”		127,5		127,5	15,60
93	M1	1	Frode Westby	”		160		160	20,94
93	M1	2	Robin Henriksen	”		155		155	21,21
93	J	1	Petar Gocobija	”	147,5	132,5	235	515	67,51
93	M1	1	Thomas W. Hansen	”	135	125	180	440	60,29

Økonomi. Dette året har medlemstallet økt kraftig med 76 nye medlemmer. Det er noen år siden vi har vært såpass mange medlemmer (258). Overgangen til nøkkelkort, er nok årsaken til veksten. Dette har da også ført til økte medlemsinntekter.

Klubben har dette året ikke hatt så mange løftere med i stevner utenfor klubben, slik at utgiftene er lave. Det er heller ikke kjøpt inn mye nytt utstyr, unntatt 12 Eleiko konkurranseskiver.

Støtte fra forskjellige overordnede idrettsforbund (NIF, SRØ og HIR) er gitt på omtrent samme nivå som tidligere og Grasrotandelen i Norsk tipping og Bingoer som vi deltar i, har gitt gode inntekter.

Generelt.

Det er stor økning av antall trimere og også noen nye løftere har begynt å trene. Aktiviteten har gradvis tatt seg opp.

Positivt er at 6-8 ildsjeler har pusset opp trimrommet. Nå har det blitt et trivelig rom og det virker også større med speil på 2 vegger. Nytt gulvbelegg og kanskje noe nytt utstyr er planlagt.

Vi har fått inn mange nye medlemmer, men de færreste er interessert i treningsveiledning. Nøkkelkortene gjør at medlemmene trener til forskjellige tider, så sjelden er det mye folk inne på samme tid. Det ser derfor ut til at vi kapasitetsmessig kan tåle noen medlemmer til.

Nybegynnertreningen har vi de siste årene slitt med å få til på en effektiv måte. Nye medlemmer har sine egne opplegg og er mindre interessert i veiledning. De som begynner med styrkeløft, får god hjelp av Germe og Henrik.

På høsten er det etablert en nybegynnertrener 1 gang i uka – Kjetil Stenvik. Dette tilbudet er viktig for at klubben skal ha et forsvarlig opplegg for de som ønsker det.

Vi klarte ikke å få i gang noen løfteskole, da oppslutningen ble for dårlig.

Stevne-aktiviteten har vært bra med 4 klubbstevner og flere løftere som har deltatt i RM, NM og til og med EM.

Klubben har fått 5 norske mestre og Ann Kristin Olsen tok EM sølv.

Drift og vedlikehold av treningsanlegget har fungert bra i mesteparten av året og rundvasken vi tok på høsten samlet drøyt 20 dugnadsvillige medlemmer.

Korridoren ble også vasket og bonet i første halvdel av året.

Kvaliteten på det tekniske anlegget i Skippergata tilfluktsrom er fortsatt grunn til bekymring og dette er skriftlig og muntlig tatt opp med Kommunen. En friskluft-pumpe sviktet i fjor, slik at temperaturen i hele anlegget ligger et par grader for høyt. Dette er ikke rettet fra Kommunens side.

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 året 2022, er at HSI både driftsmessig og økonomisk har hatt et bra år.

Arnulf Wahlstrøm (formann)