

Halden Styrkeidrettslag

ÅRSBERETNING FOR 2023.



Klubbmesterskapet i benkpress 2023.

Fra venstre foran: Kaya Bråten, Ann Kristin Olsen, Veronika Lundemo,

Bak fra venstre: Jan Erik Bråten, Vette Sahlberg, Terje Samuelsen, Eivind Melby, Frode Westby, Peder Antonsen, Geir Olsen, Sondre Christiansen.

Styrets sammensetning:

Formann: Arnulf Wahlstrøm
V.formann: Johan Vatvedt
Sekretær: Julie Einarsen
Kasserer: Lise Engebretsen
Styrem.: Vegard Svanberg/Henrik Staal
Styrem. U: Frida Rexten
Varamedl.: Germe Wimpaye

Øvrige tillitsverv:

Revisor/kontrollutv.:	Olav Ring Marianne Sjøheim
Vara revisor:	Jon Einarsen
Valgkomite:	Jan Erik Bråten Frode Westby Jon Einarsen
Utklippsarkivar:	Johnny Simensen
Materialforvaltere:	Ragnar Akselsen(form) Bjørn Stefansson Jan Erik Bråten Jon Einarsen

- **Administrativ aktivitet.**

- **Medlemmer:** Totalt: 289 (258 f.å.)
 - Damer u. 19 år: 12 (8 f.å.) Damer o. 19 år: 39 (38 f.å.)
 - Herrer u. 18 år: 71 (54 f.å.) Herrer o. 18 år: 167 (158 f.å.)Herav er 5 (5 f.å.) passive medlemmer og 8 (8 f.å.) æresmedlemmer. (tallene i parentes er fra 2022).

Møter: Årsmøtet ble avviklet 8. februar med 26 medlemmer til stede. Det er avholdt 4 styremøter.

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

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

Representasjon i andre idrettsorganisasjoner:

Arnulf Wahlstrøm var president i EPF inntil mai og styremedlem i IPF inntil juni. Han hadde da vært 33 år i EPF styret og 42 år i IPF styret. 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 44 deltakere.

Dommeroppgaver.

Arnulf Wahlstrøm har dømt EM i Danmark, VM på Malta, SM i Falkenberg i Sverige og WEC på Island. Sofie Flyvholm, Arthur Halvorsen og Anders Magnussen har alle dømt på klubbstevner.

Treneroppgaver.

Kjetil Stenvik har vært trener for nybegynnere. Ansvar for styrkeløfttrening: Henrik Staal og Germe Wimpaye. På slutten av året har Paul Barton og Jan Erik Bråten også tiltrådt som trenere i styrkeløft.

Dommeroversikt.

HSI har følgende aktive styrkeløftdommere:
Arnulf Wahlstrøm (I1), Arthur Halvorsen (F), Sofie Flyvholm (Regional) og Anders Magnussen (Regional).

Plasseringer i norske og internasjonale mesterskap.

NM BP utstyr	63 kg M2	1. Ann Kristin Olsen
"	83 kg S	2. Henrik Staal
«	93 kg M2	1. Geir Olsen

NM BP u.fritt	83 kg M1	1. Robin Henriksen
"	83 kg M2	1. Geir Olsen
"	74 kg S	1. Vincent Breton
"	63 kg M2	1. Ann Kristin Olsen

NM u.fritt	84 kg S	1. Sofie Flyvholm
"	83 kg S	7. Germe Wimpaye
"	69 kg U	3. Tilde Roswall
«	69 kg U	6. Kaya Bråten
«	66 kg M1	3. Kjetil Stenvik
«	105 kg M1	4. Thomas Puzicha
«	105 kg M1	6. Jan Erik Bråten

NM utstyr	57 kg M2	1. Ann Kristin Olsen
-----------	----------	----------------------

”	83 kg M2	2. Geir Olsen
”	76 kg U	2. Kaya Bråten
«	105 kg M1	2. Jan Erik Bråten

Hedersbevisninger.

- *HSI's Vandrepokal for beste idrettsprestasjon* tilfaller **Sofie Flyvholm**
- *HSI's Innsatspokal* deles ikke ut i år.
- *HSI's Rekruttpokal* tildeles den løfter som i sine første aktive år har hatt størst treningsframgang og gode stevneresultater. Pokalen tilfaller **Kaya Bråten**

Dugnader

- Årlig korridorvask ble ikke utført i år.
- Den årlige vaskedugnaden i treningsanlegget ble avviklet 15. november med ca. 30 deltakere og gulvene i treningsrom og garderobes ble bonet. Kaffe, brus og kaker til alle.
- Trimrommet er pusset opp med maling av vegger, tak og dører på slutten av 2022 og nytt gulvbelegg ble lagt i begynnelsen av året 2023.
- 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.
- Jan Erik Bråten har beskåret trærne ved siden av inngangstrappa.
- Vedlikehold og montering av utstyr er utført.

Kurs.

Ingen har deltatt på kurs dette året.

Nytt utstyr/innredning

- 1 Abductor/adductor maskin.
- 5 nye treningsmatter
- 2 Eleiko styrkeløftstenger med låser
- 1 Eleiko konkurransestativ
- 1 Eleiko stangløfter
- 2 Eleiko skivestativer
- 5 par Eleiko konkurranseskiver (1,25, 2,5, 5, 15, 20 kg)
- 10 par Eleiko gummierte hantler (6kg -10 kg)
- 1 jekketralle
- 7 par kettle-bells med stativ
- 1 Boso-ball
- 1 drikkefontene
- 1 Concept stakemaskin
- 1 treningsplattform

Økonomisk støtte

- Statlige kulturmidler for ungdom- LAM (NIF):... Kr. 83 024,-
- Momskompensasjon (NIF) Kr. 53 760,-
- NIF spillemidler Kr. 11 428,-
- Bingo (mars) Kr. 8 892,-
- Bingo (mai) Kr. 7 670,-
- Bingo (april) Kr. 5 094,-
- Bingo (August) Kr. 9 408,-
- Bingo (oktober) Kr. 4 449,-
- Grasrotandel (januar) Kr. 11 218,-
- Grasrotandel (mai) Kr. 7 670,-
- Grasrotandel (september) Kr. 10 360,-
- HIR. Gave fra bankene Kr. 8 000,-
- Sparebankstiftelsen Halden Kr. 100 000,-
- Momskompensasjon (NIF) Kr. 23.913,-

Utdanning/Kurser.

- Treningssamling med 2 regionstrenere 11. november. 9 deltakere fra klubben.

Sportslige prestasjoner 2023.

STEVNERESULTATER

Stevnetype: KLM Benkpress					Dato: 25. januar 2023			
Dommere: Arnulf Wahlstrøm, Helge Aarsrud, Kjetil Olsen Speaker: Lise Engebretsen Sekretær: Johan Vatvedt					Klubbmestre på poeng: Kaya Bråten (u), Pedera Antonsen (u), Sondre Chjristiansen (JR), Frode Westby (M1), Ann Kristin Olsen (M2), Geir Olsen (M2).			
Kl	Ald.	Nr	Navn	Utst.fr	Klubb	Resultat	Poeng	Nr.
69	U		Kaya Bråten		HSI	37,5	30,24	1
105	U		Peder Antonsen		«	125	58,13	1
105	Jr		Sondre Christiansen		«	115	53,30	1
93	M1		Vetle Sahlberg		«	90	43,57	1
105	M1		Frode Westby		«	167,5	78,53	1
105	M1		Jan _Erik Bråten		«	105	47,81	2
120	M1		Eivind Melby		“	130	54,88	1
63	M2		Ann Kristin Olsen		“	80	70,45	1
69	M2		Veronika Lundemo		“	67,5	54,88	1
83	M2		Geir Olsen		“	130	64,78	1
120	M2		Terje Samuelsen		“	132,5	58,77	1

Stevnetype: Klubbmesterskapet 2023					Dato 8.3.2023				
Stevnetype: Klubbmesterskap i 3-løft. Dommere: Ketil Olsen, Helge Aarsrud, Arnulf Wahlstrøm					Klubbmestre på poeng i 3 løft: Tilde Roswall (U), Sondre Christiansen (JR), Sofie Flyvholm (s), Eivind Melby (M1), Veronika Lundemo (M2), Terje Samuelsen (M2).				
Vekt kl.	Alder	Nr .	Navn	Klubb	Kne-bøy	Benk-press	Markl.	Sum	Poeng
69	U	1	Kaya Bråten	Halden SI	87,5	37,5	105	230	48,80
76	U	1	Tilde Roswall	«	95	50	120	265	54,43
93	Jr	1	Vetle Sahlberg	“	145	92,5	182,5	420	55,59
105	Jr	1	Sondre Christiansen	“	192,5	130	200	522,5	66,39
84+	S	1	Sofie Flyvholm	“	145	90	160	395	73,49
				“					
74	M1	1	Kjetil Nøding Stenvik	“	100	90	115	305	46,73
105	M1	1	Jan Erik Bråten	“	150	110	190	450	56,40
120	M1	1	Eivind Melby	“	190	130	215	535	62,21
				“					
69	M2	1	Veronika Lundemo	“	90	62,5	105	257,5	54,93
				“					
120	M2	1	Terje Samuelsen	“	100	135	165	400	48,91

Stevnetype: RM Benkpress u.f..					Dato: 25.2.2023 Høland				
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Kne-bøy	Benk-press	Markl.	Sum	Poeng
69	U	2	Kaya Bråten	Halden SI		42,4		42,5	34 ,18

105	U	1	Peder Antonsen	«		125		125	58,45
105	YV	1	Frode Westby	”		175		175	82,0
105	YV	2	Jan Erik Bråten	”		110		110	49,25

Stevnetype: NM utstyrsfritt				3.3.2023					
Lagleder: Arthur Halvorsen				Sted: Åsane					
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Knebøy	Benkpress	Markløft	Sum kg	Poeng Sum
+84	S	1	Sofie Flyvholm	HSI	152,5	95	180	427,5	76,67
83	S	7	Germe Wimpaye	”	212,5	135	270	617,5	86,09

Stevnetype: NM Benkpress utstyr fritt				25.3.2023					
Lagleder: Henrik Staal				Sted: Drammen					
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Knebøy	Benkpress	Markløft	Sum kg	Poeng Sum
63	Vet	1	Ann Kristin Olsen	HSI		80		80	70,12
74	S	1	Vincent Breton	HSI		145		145	78,29
83	YV	2	Robin Henriksen	HSI		147,5		147,5	74,27
93	Vet	2	Geir Olsen	HSI		125		125	62,59

Stevnetype: NM Benkpress m. utstyr				26.3.2023					
Lagleder: Henrik nStaal				Sted: Drammen					
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Knebøy	Benkpress	Markløft	Sum kg	Poeng Sum
63	Vet (M2)	1	Ann Kristin Olsen	HSI		101,51		101,5	64,35
83	S	2	Henrik Staal	HSI		210		210	76,12
93	M2	1	Geir Olsen	HSI		100		100	35,19

Stevnetype: NM utstyrsfritt u/jr				15. april 2023					
Dommere				Sted: Askim					
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Knebøy	Benkpress	Markløft	Sum kg	Poeng Sum
69	U	3	Tilde Roswall	HSI	100	50	125	275	57,97
69	U	6	Kaya Bråten	HSI	90	45	110	245	52,12

Stevnetype: NM utstyrsfritt Veteraner				21. april					
Lagleder: Germe Wimpaye				Sted: Fredrikstad					
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Knebøy	Benkpress	Markløft	Sum kg	Poeng Sum
66	M1	3	Kjetil Stenvik	HSI	100	85	120	305	48,03
105	M1	4	Thomas Puzicha	”	182,5	147,5	215	545	67,86
105	M1	6	Jan Erik Bråten	”	167,5	110	190	467,5	59,26
83	M2	1	Geir Olsen	”	190	125	220	535	74,58

Halden Styrkeidrettslag				Klubbstevne					
Stevnetype: KLUBBSTEVNE				Dato: 20.9.2023.					
Dommere: Helge Aarsrud, Anders Magnussen, Arnulf Wahlstrøm									
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Knebøy	Benkpress	Markløft	Sum	Poeng
69	U	u	Kaya Lund Bråten	HSI		65		65	
69	U	uf	Tilde Roswall	”	95	50	120	265	
84	JR	uf	Ellen Svanberg	”	65	47,5	120	232,5	
69	M2	uf	Veronika Lundemo	«		65		65	
63	M2	uf	Ann Kristin Olsen	”		77,5		77,5	
74	U	uf	Petter Laupsa-Schjerva	«	90	60	122,5	272,5	

105	JR	uf	Vetle Sahlberg	"	155	97,5	190	442,5	
74	S	uf	Kjetil Stenvik	"	105	92,5	125	322,5	
93	M1	uf	Frode Westby	«		165		165	
105	M1	u	Jan Erik Bråten	«	197,5	140	200	537,5	
120	M1	uf	Eivind Melby	"	200	135	225	560	
105	M2	uf	Terje Samuelsen	"		125		125	

Stevnetype: RM utstyrsfritt				20-21. oktober					
Lagleder: Henrik Staal				Sted: Hamar					
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Knebøy	Benk-press	Markløft	Sum kg	Poeng Sum
60	U	2	Tilde Roswall	HSI	102,5	50	130	282,5	59,97
76	U	1	Kaya Bråten	"	95	50	100	245	50,62
93	Jr	3	Vetle Sahlberg	"	160	90	200	450	59,53
105	Jr	2	Sondre Christiansen	"	212,5	140	230	582,5	72,95
105	M1	3	Jan Erik Bråten	"	160	107,5	180	447,5	57,93

Stevnetype: RM utstyr				22. oktober					
Lagleder: Henrik Staal				Sted: Hamar					
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Knebøy	Benk-press	Markløft	Sum kg	Poeng Sum
76	U	2	Kaya Bråten	HSI	120	72,5	112,5	305	52,24
105	M1	1	Jan Erik Bråten	"	210	142,5	200	552,5	59,39

Stevnetype: NM veteraner, ungdom og junior m. utstyr				25-26. november					
Lagleder: Jan Erik Bråten				Sted: Sandnes					
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Knebøy	Benk-press	Markløft	Sum kg	Poeng Sum
57	M2	1	Ann Kristin Olsen	HSI	115	97,5	130	315	
83	M2	1	Geir Olsen	"	165	120	200	485	
76	U	2	Kaya Bråten	"	120	80	115	315	
105	M1	2	Jan Erik Bråten	"	207,5	135	200	542,5	

Halden Styrkeidrettslag				JULESTEVNE 2023					
Stevnetype: Julestevne Dommere: Lene Einarsen, Anders Magnussen, Sofie Flyvholm				Dato: 8.12.2022.					
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Kne-bøy	Benk-press	Markl.	Sum	Poeng
				Halden SI					
57	U		Hailey Bråten	"	47,5	30	65	142,5	34,71
76	U		Kaya Lund Bråten	"	87,5	50	100	237,5	48,70
72	M2		Veronika Lundemo	«	87,5	65	107,5	260	55,42
				"					
66	U		Kristoffer Sørås	«	77,5	65	107,5	250	39,38
83	U		Håkon Holm Breda	«	105	75	145	325	45,69
93	S		Robin Henriksen	«	-	140	-	140	18,99
74	M1		Kjetil Stenvik	«	110	90	130	330	49,14
105	M1		Jan Erik Bråten	«	165	95	195	455	59,18
93	M1		Frode Westby	"	-	167,5	-	167,5	21,92
120+	M1		Eivind Melby	«	210	140	232,5	582,5	66,83
105	M2		Terje Samuelsen		-	-	-		

Økonomi. Dette er andre året med en kraftig medlemsøkning. I 2022 økte vi med 76 medlemmer og i 2023 har vi økt med 31. Så nå har vi registrert 289 medlemmer. Dette har gitt ca 272.000 kroner i medlemskontingent .

I tillegg fikk vi utbetalt 100.000 kroner fra Sparebank1 stiftelsen etter søknad om å få dekket utgifter til å pusse opp trimrommet.

Støtte fra forskjellige overordnede idrettsforbund (NIF, SRØ og HIR) er gitt på omtrent samme nivå som tidligere og Grasrotandelen i Norsk tipping og Bingoen som vi deltar i, har gitt gode inntekter. Dette er for øvrig siste året vi deltar i Bingoen, da den legges ned fra 2024. Dette gir oss et inntektsbortfall på ca. 30.000 kroner.

Det er kjøpt inn en god del treningsutstyr i 2023 til en samlet sum på over 192.000 kroner og det er dekket stevneutgifter for løfternes deltakelse i RM og NM på ca. 70.000 kroner.

Totalt er det et årsoverskudd på ca.38.000 kroner.

Generelt.

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

Trimrommet fikk nytt gulvbelegg i begynnelsen av året, så nå er hele rommet pusset opp og utstyrt med noe nytt treningsutstyr også. Det har blitt et trivelig rom og det virker også større med speil på 2 vegger.

Vi har fått inn mange nye medlemmer, men de færreste er interessert i treningsveiledning. Nøkkeltkortene 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, men vi må vurdere dette fortløpende.

Nye medlemmer har sine egne opplegg og er mindre interessert i veiledning. Likevel er det flere som etter hvert benytter seg av Kjetil Stenvik, som er vår nybegynnertrener, og han tar imot nye medlemmer hver torsdag. Dette er et viktig tilbud og ser ut til å fungere bra.

I løpet av året har vi fått 2 nye trenere for styrkeløft og det er Jan Erik Bråten og Paul Breton. Fra før, fungerer Germe Wimpaye og Henrik Staal som trenere og lagledere. Gode trenere er nøkkelen til at vi skal få fram gode løftere.

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

De løfterne som har deltatt på NM og RM, har alle gjort det bra og har bl.a. hentet hjem 14 NM medaljer – hvorav 8 er gull og 11 RM medaljer.

Hyggelig var det at Sofie Flyvholm tok gull i NM senior i styrkeløft uten utstyr. Å vinne et senior NM henger høyt.

Kvaliteten på det tekniske anlegget i Skippergata tilfluktsrom er fortsatt grunn til bekymring og dette er skriftlig og muntlig tatt opp med Kommunen. I vår og i sommer var det service på avfukteranlegget og luftfuktigheten har vært tilfredsstillende siste halvåret.

Drift og vedlikehold av treningsanlegget har fungert bra i mesteparten av året og rundvasken vi tok på høsten samlet 30 dugnadsvillige medlemmer.

De faste vakt- og vaske-oppgavene, har blitt utført på en bra måte, men av og til kan det imidlertid glippe litt for enkelte av vaktene og dette er noe vi vil prøve å rette på i 2024. 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 2023, er at HSI både driftsmessig, økonomisk og sportslig har hatt et bra år.

Arnulf Wahlstrøm (formann)