

Halden Styrkeidrettslag

ÅRSBERETNING FOR 2024.



Klubbmesterskapet i benkpress 2024.

Fra venstre foran: Kristoffer Sørås, Sindre Svendberg, Veronika Lundemo, Ann Kristin Olsen, Hailey Bråten, Kaya Bråten.

Bak fra venstre: Snorre Svendberg, Eivind Melby, Håkon Holm Breda, Germe Wimpaye, Robin Henriksen, Casper Johnsen, Geir Ottar Olsen, Jan Erik Bråten, Terje Samuelson.

Styrets sammensetning:

Formann: Arnulf Wahlstrøm
V.formann: Johan Vatvedt
Sekretær: Aina Lund Bråten
Kasserer: Lise Engebretsen
Styrem.: Henrik Staal
Styrem. U: Kaya Lund Bråten
Varamedl.: Jan Erik Bråten

Øvrige tillitsverv:

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

Administrativ aktivitet.

- **Medlemmer:** Totalt: 294 (289 f.å.)
 - Damer u. 19 år: 12 (12 f.å.)
 - Damer o. 19 år: 52 (39 f.å.)
 - Herrer u. 19 år: 71 (71 f.å.)
 - Herrer o. 18 år: 159 (167 f.å.)
- Herav er 5 (5 f.å.) passive medlemmer og 8 (8 f.å.) æresmedlemmer.
(tallene i parentes er fra 2023).

Møter: Årsmøtet ble avviklet 31. januar med 28 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, men ingen i styret deltok.
- HIR's årsmøte ble holdt i mars, men ingen i styret deltok.

Representasjon i andre idrettsorganisasjoner:

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 42 deltakere.

Dommeroppgaver.

Arnulf Wahlstrøm har dømt EM i Kroatia, Svensk mesterskap i Nässjö og NM i Sandnes

Sofie Flyvholm har Arthur Halvorsen har dømt flere stevner.

Anders Magnussen har ikke dømt stevner dette året og kvalifiserer ikke til å få fornyet dommerlisens i 2025.

Treneroppgaver.

Kjetil Stenvik har vært trener for nybegynnere.

Ansvar for styrkeløfttrening: Henrik Staal, Germe Wimpaye og Jan Erik Bråten.

Paul Barton er også trener og både Aina Bråten og Kaya Bråten har i høst gjennomgått NSF trener 1- del 2 kurs.

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	83 kg S	3. Henrik Staal
NM BP u.fritt	83 kg S	3. Germe Wimpaye
"	74 kg S	1. Vincent Breton
"	74 kg M1	1. Kjetil Nøding Stenvik
NM u.fritt		
"	69 kg U	2. Tilde Roswall
«	69 kg U	5. Kaya Bråten
«	120 kg Jr	7. Sondre Christiansen
«	74 kg M1	2. Kjetil Stenvik
«	105 kg M1	6. Jan Erik Bråten
«	120+ kg M1	1. Eivind Melby
«	83 kg M2	1. Geir Ottar Olsen
NM utstyr	57 kg V	1. Ann Kristin Olsen
"	83 kg V	2. Geir Olsen
«	105 kgYV	3. Jan Erik Bråten

Hedersbevisninger.

- HSI's Pokal for beste idrettsprestasjon tilfaller **Trond Borgli**
- HSI's **Innsatspokal** tildeles den som har gjort en ekstra innsats for klubben og tilfaller **Kjetil Stenvik**
- HSI's **Rekruttpokal** tildeles den løfter som i sine første aktive år har hatt størst treningsframgang og gode stevneresultater. Pokalen deles ikke ut i år.

Dugnader.

- Årlig korridorvask og boning ble utført 16. april av 8 personer.
- Den årlige vaskedugnaden i treningsanlegget ble utsatt til januar 2025.
- 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 og Arnulf har ryddet fjellet og taket over inngangspartiet for mose og rengjort lyskassa over inngangen.
- Vedlikehold og montering av utstyr er utført.

Kurs.

Følgende har deltatt på Trener1 kurs i regi av SRØ:
Aina Lund Bråten, Kaya Lund Bråten, Kjetil Stenvik.

Nytt utstyr/innredning

1 Tredemølle	Kr. 102 300,-
1 Belt Squat, Rogue	Kr. 43 597,-
1 Eleiko Combo rack	Kr. 43 414,-
4 Skivestativer ER Eq.	Kr. 11 140,-
4 Kettlebells	Kr. 12 272,-
1 TV	Kr. 7 990,-
1 Vaskemaskin	Kr. 7 996,-
1 Hantelstativ	Kr. 8 181,-

Økonomisk støtte

• Statlige kulturmidler for ungdom- LAM (NIF):...	Kr. 64.313,-
• NIF spillemidler (april)	Kr. 15 708,-
• NIF utstyrsmidler (mai)	Kr. 20 871,-
• Grasrotandel (januar)	Kr. 7 977,-
• Grasrotandel (mai)	Kr. 7 820,-
• Grasrotandel (september)	Kr. 10 505,-
• HIR. Gave til løfteskole	Kr. 5 000,-
• (NIF) Utviklingsstøtte (oktober)	Kr. 42 483,-
• SRØ. Støtte til løfteskole.	Kr. 2 000,-
• HIR. Støtte til løfteskole	Kr. 5 000,-
• NIF Momskompensasjon	Kr. 49.234,-

Utdanning/Kurser.

- Trener 1 kurs del 2 er gjennomført av Kaya L. Bråten, Aina L. Bråten og Kjetil Stenvik.
- Treningssamling med 2 regionstrenere 29. november. 15 deltakere fra klubben.
- Løfteskole ledet av Jan Erik Bråten og Kjetil Stenvik ble organisert i treningsanlegget i 8 uker på slutten av året.
8 løftere deltok.

Sportslige prestasjoner 2024.

STEVNERESULTATER

Stevnetype: KLM Benkpress					Dato: 7. februar			
Dommere: Helge Aarsrud, Anders Magnuson, Arnulf Wahlstrøm Speaker: Lise Engebretsen Sekretær: Lise Engebretsen					Klubbmestre på poeng: Kaya Bråten (U), Håkon Holm Breda (u), Casper Johnsen (jr), Germe Wimpaye (s), Robin Henriksen (M1), Ann Kristin Olsen (M2), Geir Ottar Olsen (M2)			
Kl	Ald.	Nr	Navn	Utst.fr	Klubb	Resultat	Poeng	Nr.
57	U		Hailey Bråten	x	HSI	30	26,68	2
76	U		Kaya Bråten	x	«	52,5	41,24	1
53	U		Sindre Svendberg	x	«	55	35,40	3
74	U		Kristoffer Sørås	x	«	70	38,85	2
83	U		Håkon Holm Breda	x	«	77,5	39,73	1
74	Jr		Casper Johnsen	x	«	115	61,78	1
83	Jr		Snorre Svendberg	x	«	120	61,08	2
83	S		Germe Wimpaye	x	«	137,5	70,30	1
83	YV		Robin Henriksen	x	«	140	70,32	1
105	YV		Jan Erik Bråten		«	135	42,92	3
120+	YV		Eivind Melby	x	«	140	58,03	2
63	V		Ann Kristin Olsen	x	«	75	66,29	1
69	V		Veronika Lundemo	x	«	67,5	54,65	2
83	V		Geir Ottar Olsen	x	“	120	60,41	1
120	V		Terje Samuelsen	x	“	132,5	58,92	2

Halden Styrkeidrettslag				KLUBBMESTERSKAPET 2024					
Stevnetype: Klubbmesterskap i 3-løft. Dommere: Helge Aarsrud, Runar Saxgård, Arthur Halvorsen				Dato: 6.3.2024. Klubbmestre på poeng i 3 løft: Hailey Bråten (U), Håkon Holm-Breda (U), Aina L. Bråten (YV), Eivind Melby (YV), Geir Ottar Olsen (V).					
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Kne-bøy	Benk-press	Markl.	Sum	Poeng
57	U		Hailey Bråten	Halden SI	45	35	70	150	35,52
63	YV		Aina Bråten	«	65	42,5	100	207,5	47,40
63	YV		Ann-Kristin Olsen	«	87,5	75	105	267,5	62,91
69	V		Veronika Lundemo	«	95	70	117,5	282,5	59,73
74	U		Kristoffer Sørås	«	97,5	67,5	112,5	277,5	42,32
83	U		Håkon Holm-Breda	«	110	75	150	335	46,92
83	U		Oliver Holone	”	82,5	80	105	267,5	38,79
				”					
				«					
105	YV		Jan Erik Bråten	«	170	110	190	470	59,35
120+	YV		Eivind Melby		180	140	210	530	60,43
				”					
83	EV		Geir Olsen	”	175	120	220	515	71,55

Stevnetype: RM Benkpress utstyrsfritt				Dato: 20-21. Moss					
V.kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Knebøy	Benk-press	Markl.	Sum	Poeng
76	U	1	Kaya Bråten	Halden SI		50		50	39,37
57	U	1	Hailey Bråten	«		32,5		32,5	29,36
57	M2	1	Ann Kristin Olsen	»		80		80	72,07
83	S	1	Germe Wimpaye	«		140		140	71,27
74	M1	1	Kjetil Stenvik	«		90		90	49,11
105	M1	1	Jan Erik Bråten	»		110		110	46,39
83	M2	1	Geir Ottar Olsen	«		120		120	60,54
105	M2	1	Terje Samuelson	«		130		130	58,25

Stevnetype: RM utstyr				21.1.2024					
Lagleder: Henrik Staal				Sted: Moss					
V.kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Knebøy	Benkpress	Markløft	Sum	Poeng
76	U	1	Kaya Bråten	HSI		70		70	39,11
63	M2	1	Ann Kristin Olsenb	»		95		95	60,80
105	M1	1	Jan Erik Bråten	»		145		145	46,39

Stevnetype: NM Benkpress utstyr fritt				2-3.3.2024					
Lagleder: Henrik Staal				Sted: Alta					
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Knebøy	Benk-press	Markløft	Sum kg	Poeng Sum
74	YV	1	Kjetil Nøding Stenvik	HSI		90		90	48,70
74	S	1	Vincent Breton	HSI		140		140	75,31
83	S	3	Germe Wimpaye	HSI		137,5		137,5	70,43

Stevnetype: NM Benkpress m. utstyr				3.3.2024					
Lagleder: Germe Wimpaye				Sted: Alta					
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Knebøy	Benk-press	Markløft	Sum kg	Poeng Sum
83	S	3	Henrik Staal	HSI		215		215	76,66

Stevnetype: NM utstyrsfritt u/jr				12-14. april 2024					
Lagledere: Jan Erik Bråten og Arthur Halvorsen				Sted: Bergen					
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Knebøy	Benk-press	Markløft	Sum kg	Poeng Sum
69	U	2	Tilde Roswall	HSI	120	55	150	325	67,66
76	U	5	Kaya Bråten	HSI	97,5	55	110	262,5	53,81
120	JR	7	Sondre Christiansen	HSI	235	140	260	635	77,18

Stevnetype: NM utstyrsfritt Veteraner				21. april					
Lagleder: Aina Lund Bråten				Sted: Bergen					
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Knebøy	Benk-press	Markløft	Sum kg	Poeng Sum
74	M1	2	Kjetil Stenvik	HSI	115	95	130	340	50,00
105	M1	6	Jan Erik Bråten	»	100	115	185	400	50,73
120+	M1	1	Eivind Melby	»	205	137,5	225	567,5	64,75
83	M2	1	Geir Olsen	»	190	125	240	555	77,18

Stevnetype: Klubbstevne				Dato 29. oktober 2024					
Dommere:, Runar Saxegård, Helge Aarsrud, Arnulf Wahlstrøm				Sted: Halden SI's treningsanlegg					
Vektkl.	Alder	Nr.	Navn	Lag	Kne- bøy	Benkpr.	Markl	Sum kg	Poengs.
69	U		Tilde Roswall	HSI	115	60	130	205	52,429
83	JR		Casper Johnsen	HSI	140	125	175	440	52,090
74	YV		Kjetil Stenvik	HSI	130	100	137,5	367,5	45,78
83	YV		Robin Henriksen	HSI		150			17,43
93	YV		Trond Borgli	HSI	170	175	200	545	59,237
93	YV		Frode Westby	HSI		160			17,39
105	YV		Jan Erik Bråten	HSI		160			16,40
57	EV		Ann-Kristin Olsen	HSI		80			15,37
83	EV		Geir Olsen	HSI		120			13,89

Stevnetype: RM utstyrsfritt				8-10. november					
Lagleder: Germe Wimpaye, Sofie Flyvholm				Sted: Høland					
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Knebø y	Benk- press	Markløf t	Sum kg	Poeng Sum
69	U	1	Tilde Roswall	HSI	115	57,5	150	322,5	67,5
83	Sen	-	Germe Wimpaye	”	-	135	270	-	-
93	Sen.	11	Vetle Sahlberg	”	165	90	192,5	447,5	59,0
74	YV	1	Kjetil Stenvik	”	130	97,5	140	367,5	54,1
93	YV	1	Trond Borgli	”	180	184	210	574	75,5
120	YV	1	Eivind Melby	”	185	135	237,5	557,5	65,6

Stevnetype: NM veteraner, ungdom og junior m. utstyr				16-17. november					
Lagleder: Germe Wimpaye				Sted: Moss					
Vekt kl.	Alder	Nr.	Navn	Klubb	Knebø y	Benk- press	Markløf t	Sum kg	Poeng Sum
57	M6	1	Ann Kristin Olsen	HSI	110	90	120	320	61,3
83	M6	1	Geir Olsen	”	230	140	230	600	69,4
105	M5	3	Jan Erik Bråten	”	225	162,5	210	597,5	61,2

Stevnetype: Julestevne				Dato 6. desember 2024					
Dommere:, Ketil Olsen, Sofie Flyvholm, Arnulf Wahlstrøm				Sted: Halden SI's treningsanlegg					
Vektkl.	Alder	Nr.	Navn	Lag	Kne- bøy	Benkpr.	Markl	Sum kg	Poengs.
69	U		Kaya Bråten	HSI		82,5		82,5	
66	U		Elias Montin	HSI	62,5	57,5	105	225	
66	U		Magnus Stenkløv	HSI	115	85	125	325	
83	U		Håkon Holm Breda	HSI	140	107,5	-	-	
57	EV		Ann-Kristin Olsen	HSI	85	80	100	265	
105	YV		Trond Borgli	HSI		187,5		187,5	
105	YV		Jan Erik Bråten	HSI		117,5		117,5	
83	EV		Geir Olsen	HSI		120		120	

Økonomi.

Støtte fra forskjellige overordnede idrettsforbund som NIF, HIR, SRØ og Grasrotandelen i Norsk tipping har gitt inntekter på 237 000 kroner. Riktige søknadsprosedyrer og rapporter er avgjørende for å få tildelt denne støtten.

Det er kjøpt inn en god del treningsutstyr i 2024 til en samlet sum på over 231.000 kroner og det er dekket stevneutgifter for løfternes deltakelse i RM og NM på ca. 118.000 kroner.

Økonomistyringen har vært god og regnskapet balanserer med et lite overskudd på ca. 120 kroner.

Generelt.

Det er god aktivitet i treningslokalet. Mest av trimere, men også en god del trener styrkeløft og deltar på stevner.

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, 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 3 nye trenere for styrkeløft med kompetanse trener 1 del 2, fra NSF. Dette er Aina og Kaya Bråten og Kjetil Stenvik.

Fra før, fungerer Germe Wimpaye, Henrik Staal, Jan Erik Bråten og Paul Barton 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 11 NM medaljer – hvorav 5 er gull og 15 RM medaljer.

Imponerende var det at Trond Borgli satte norsk rekord i benkpress (y. veteran) med hele 184 kg i kategorien utstyrsfritt under RM.

Kvaliteten på det tekniske anlegget i Skippergata tilfluktsrom er fortsatt grunn til bekymring og dette er skriftlig og muntlig tatt opp med Kommunen. Vaktmester, Pål Waleur gjør en god jobb og stiller opp raskt når det trengs.

Kommunen har satt opp et innertak i inngangsrommet for å beskytte mot vann som trenger igjennom fjellet.

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

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 2025. Men det må anmerkes at det ikke er enkelt å skaffe nye personer til disse oppgavene når noen gir seg.

Heldigvis stiller Jan Erik Christiansen opp flere dager i uka og rengjør gulver og benker i forskjellige rom.

Knut Johansen rydder i alle treningsrom hver gang han trener og setter benker og skiver nøyaktig på plass.

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

Konklusjonen for driftsåret 2024, er at HSI både driftsmessig, økonomisk og sportslig har hatt et bra år.

Arnulf Wahlstrøm (formann)