

Årsberetning
for
Halden
Styrkeidrettslag
2025

Styrets sammensetning:

Formann: Jan Erik Bråten

Viseformann: Johan Vatvedt

Sekretær: Aina Lund Bråten

Kasserer: Lise Engebretsen

Styremedlem: Arnulf Wahlstrøm

Styremedlem: Henrik Staal

Styremedlem ungdom: Kaya Nathalie Lund Bråten

Varamedlem: Kjetil Nøding Stenvik

Øvrige tillitsverv:**Kontroll utvalg:**

Marianne Sjøheim

Sofie Flyvholm

Olav Ring (vara)

Valgkomite:

Jon Harald Carlsen (formann)

Frode Westby

Germe Wimpaye

Utklippsarkivar:

Johnny Simensen

Materialforvaltere:

Knut Johansen (formann)

Jon Einarsen

Administrativ aktivitet.

- Medlemmer: Totalt: 327 (294 f.å.)

- Damer u. 19 år: 12 (12 f.å.). Damer o. 19 år: 51 (52 f.å.)

- Herrer u. 19 år: 103 (88 f.å.). Herrer o. 19 år: 180 (159 f.å.)

Herav er 5 (5 f.å.) passive medlemmer og 8 (8 f.å.) æresmedlemmer.

(tallene i parentes er fra 2024).

Møter:

Årsmøtet ble avviklet 11. februar med 31 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.

Representasjon:

- Årsmøte i SRØ ble avviket, Jan Erik Bråten og Aina Lund Bråten 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. De fleste aktive løfterne har også trent regelmessig gjennom året.

Det er holdt faste fellestreninger for styrkeløft hver mandag og torsdag.

Alle klubbstevner (5 stk) er gjennomført med til sammen 43 deltakere.

Dommeroppgaver.

Arnulf Wahlstrøm har dømt EM styrkeløft utstyrsfritt i Malaga Spania, RM Benkpress og klubbstevner.

Sofie Flyvholm , Aina Lund Bråten, Kjetil Nøding Stenvik og Jan Erik Bråten har dømt klubbstevner.

Treneroppgaver.

Ansvar for styrkeløfttrening: Jan Erik Bråten, Paul Barton, Aina Bråten, Kaya Bråten, Henrik Staal og Germe Wimpaye.

Paul Barton er fungerende hovedtrener

Kjetil Nøding Stenvik er trener for nybegynnere.

Aina og Kjetil har holdt løfteskole på høsten med 11 deltagere.

Dommeroversikt.

HSI har følgende aktive styrkeløftdommere:

Arnulf Wahlstrøm (I1), Sofie Flyvholm (Regional), Aina Lund Bråten (Regional), Jan Erik Bråten (Regional) og Kjetil Nøding Stenvik (Regional).

Plasseringer i norske og internasjonale mesterskap.

NM BP utstyr

2. M5 -105kg Jan Erik Bråten

1. K2 -69kg Kaya Bråten

NM BP u.fritt

1. M5 -83kg Robin Henriksen

1. M5 -93kg Trond Borgli

2. M5 -93kg Frode Westby

NM utstyr

1.K6 -63 Ann Kristin Olsen

1.M7 -83 Geir Ottar Olsen

NM Utstysfritt

1. M7 -83kg Geir Ottar Olsen

2. M2 -66kg Magnus Stenkløv

3. M5 -66kg Ketil Stenvik

VM benkpress utstysfritt

1.K6 -57 Ann Kristin Olsen

4.M5 -93 Trond Borgli

8.M5 -93 Frode Flinth Westby

8.M5 -83 Robin Bjarne Henriksen

VM benkpress med utstyr

1.K6 -57 Ann Kristin Olsen

VM Utstyr

3.M7 -83 Geir Ottar Olsen

Hedersbevisninger.

- HSI's Pokal for beste idrettsprestasjon tilfalt Trond Borgli.
- HSI's Innsatspokal tildeles den som har gjort en ekstra innsats for klubben og tilfalt Kjetil Stenvik.
- HSI's Rekruttpokal tildeles den løfter som i sine første aktive år har hatt størst treningsframgang og gode stevneresultater. Pokalen ble ikke delt ut i 2025.

Dugnader.

- Årlig korridorvask og boning ble utført 1. april av 12 personer.
- Den årlige vaskedugnaden og boning i treningsanlegget ble utført 4. november av 30 personer.
- Bakgården og rundt trapp foran er sprøytet med roundup av Jan Erik Bråten.
- Inngangspartiet har fått seg et ansiktsløft (vanntetting, pussing og maling) utført av Trond Samuelsen og Jon Einarsen.
- Nytt gulv er laget i Styrkeløftrommet av Jesper Kvamme og Jan Erik Bråten.
- Gammel crossover er fjernet og nytt oppsett er montert av 6 personer.

Nytt utstyr

Gym2000, Jungle crossover	kr 285 748
Gym2000, TF hamp tau	kr 563
Gym2000, utstyr til Jungle crossover	kr 4 049
XXL, trenings strikker	kr 495

Økonomisk støtte

Norsk Tipping, grasrotandel (jan)	Offentlige tilskudd	kr 11 859
Styrkeløftregion, tilskudd RM 25.01.25 (jan)	Andre tilskudd	kr 9 000
Styrkeløftregion, platting kurs (jan)	Andre tilskudd	kr 4 000
Norges Idrettsforbund, spillemidler til utstyr (april)	Andre tilskudd	kr 9 628
Norsk Tipping, grasrotandel (mai)	Offentlige tilskudd	kr 9 924
Norges Idrettsforbund, tilskudd (mai)	Andre tilskudd	kr 24 866
Halden Idrettsråd (juni)	Andre tilskudd	kr 5 230
Norsk Tipping, grasrotandel (sept)	Andre tilskudd	kr 10 826
Norges Idrettsforbund, tilskudd LAM midler (sept)	Andre tilskudd	kr 103 855
Styrkeløftregion Øst, tilskudd løfteskole (des)	Andre tilskudd	kr 2 000

Nye Brukte, tilskudd løfteskole (des)	Andre tilskudd	kr 2 000
Sparebank1 stiftelsen, tilskudd til utstyr	Tilskudd til idrettsutstyr	kr 200 000
Norges Idrettsforbund, mva kompens.	Tilskudd til idrettsutstyr	kr 44 993

Utdanning/Kurser.

Løfteskole ledet av Aina Lund Bråten og Kjetil Nøding Stenvik ble organisert i treningsanlegget over 4 uker på slutten av året. Det deltok 11 løftere.

Sportslige prestasjoner 2025

Klubbmesterskap Benkpress Halden SI

Resultater

📺 Legg til video Legg til bilder

* Utstyrsfritt resultat

#	Kat.	Navn	Klubb	Kr.vekt	Benkpress			Totalt	Poeng	
Veteran 50-59 damer										
1.	-57	Ann Kristin Olsen	* Halden SI	56.80	70	80	82.5	82.5	73.56	Diplom
1.	-69	Veronika Lundemo	* Halden SI	65.90	57.5	62.5	65	65	52.96	Diplom
Ungdom 14-18 herrer										
1.	-66	Eero Elias Montin	* Halden SI	64.10	60	65	70	70	40.34	Diplom
Åpen herrer										
1.	-83	Casper Johnsen	* Halden SI	80.60	115	125	130	130	66.29	Diplom
Veteran 40-49 herrer										
1.	-74	Kjetil Nøding Stenvik	* Halden SI	72.80	90	95	400	95	51.11	Diplom
1.	-93	Trond Borgli	* Halden SI	92.70	150	170	180	180	85.53	Diplom
2.	-93	Frode Flinth Westby	* Halden SI	92.80	155	160	162.5	162.5	77.18	Diplom
Veteran 50-59 herrer										
1.	-66	Jan Erik Christiansen	* Halden SI	65.90	90	95	100	100	56.77	Diplom
1.	-105	Geir Johannesen	* Halden SI	102.50	125	130	135	135	61.13	Diplom
Veteran 60-69 herrer										
1.	-83	Geir Ottar Olsen	* Halden SI	82.70	110	120	430	120	60.39	Diplom
2.	-83	Rolf Olsen	* Halden SI	83.00	90	95	100	100	50.23	Diplom
Veteran 60-69 damer										
Gj.	-76	Lene Einarsen	* IL Kraftsport	74.50	60	67.5	70	70	54.14	Diplom

Klubbmesterskap Styrkeløft Halden SI

Resultater

📺 Legg til video Legg til bilder

* Utstyrsfritt resultat

#	Kat.	Navn	Klubb	Kr.vekt	Knebey			Benkpress			Markløft			Totalt	Poeng	
Ungdom 14-18 damer																
1.	-57	Hailey Isabelle Bråten	* Halden SI	56.70	40	45	50	25	27.5	30	50	60	72.5	152.5	35.91	Diplom
1.	-69	Kaya Nathalie Bråten	* Halden SI	68.70	70	-	-	50	57.5	62.5	80	115	120	247.5	51.4	Diplom
Veteran 40-49 damer																
1.	-63	Aina Lund Bråten	* Halden SI	59.30	65	70	72.5	40	42.5	45	90	100	105	217.5	49.57	Diplom
Veteran 50-59 damer																
1.	-57	Ann Kristin Olsen	* Halden SI	56.90	80	92.5	92.5	72.5	77.5	80	85	95	110	270	63.42	Diplom
Ungdom 14-18 herrer																
1.	-66	Magnus Berthung Stenklov	* Halden SI	64.30	130	137.5	445	87.5	92.5	95	120	130	437.5	362.5	57.29	Diplom
2.	-66	Eero Elias Montin	* Halden SI	65.40	75	80	90	60	70	72.5	80	115	130	292.5	45.82	Diplom
1.	-83	Theodor Green-Harlem	* Halden SI	76.70	62.5	65	67.5	37.5	42.5	45	85	90	95	207.5	29.9	Diplom
1.	-93	Hunor Hæffler	* Halden SI	88.90	430	130	150	95	100	440	150	165	185	435	58.18	Diplom
Veteran 40-49 herrer																
1.	-83	Kjetil Nøding Stenvik	* Halden SI	75.50	122.5	130	135	90	95	100	132.5	137.5	142.5	377.5	54.85	Diplom
1.	-105	Jan Erik Bråten	* Halden SI	103.90	145	150	155	115	120	425	175	190	495	465	57.69	Diplom
Veteran 60-69 herrer																
1.	-83	Geir Ottar Olsen	* Halden SI	82.50	170	180	190	110	120	425	180	200	-	510	70.81	Diplom
Åpen damer																
Gj.	-76	Marte Lovise H Skaalbones	* Bødø Atletklubb	75.50	160	167.5	470	90	97.5	400	150	452.5	-	415	82.08	Diplom

Klubbstevne 3-løft

Resultater

📺 Legg til video Legg til bilder
* Utstyrsfritt resultat

#	Kat.	Navn	Klubb	Kr.vekt	Knebøy			Benkpress		Markløft			Totalt	Poeng		
Veteran 50-59 damer																
1.	-69	Veronika Lundemo	* Halden SI	68.00	95	100	105	65	72.5	72.5	105	112.5	117.5	295	61.62	Diplom
Ungdom 14-18 herrer																
1.	-66	Magnus Berthung Stenklov	* Halden SI	64.50	147.5	150	155	105	110	145	152.5	160	170	435	68.64	Diplom
1.	-83	Theodor Green-Harlem	* Halden SI	79.80	95	100	102.5	60	62.5	65	110	115	125	280	39.54	Diplom
Åpen herrer																
1.	-83	Casper Johnsen	* Halden SI	77.40	130	140	150	125	130	135	170	190	190	450	64.55	Diplom
1.	-105	Vette Sahlberg	* Halden SI	95.10	155	165	172.5	92.5	100	105	190	205	207.5	472.5	61.15	Diplom

Klubbstevne Halden SI

Resultater

📺 Legg til video Legg til bilder
* Utstyrsfritt resultat

#	Kat.	Navn	Klubb	Kr.vekt	Knebøy			Benkpress			Markløft			Totalt	Poeng
Ungdom 14-18 herrer															
1.	-66	Magnus Berthung Stenklov	* Halden SI	64.90	147.5	-	-	105	112.5	115	157.5	170	-	410	64.48
2.	-66	Eirik Berthung Stenklov	* Halden SI	64.00	70	75	80	50	55	55	80	87.5	95	225	35.65
1.	-83	Theodor Green-Harlem	* Halden SI	80.70	100	105	110	60	65	70	125	130	135	310	43.53
Veteran 40-49 herrer															
1.	-74	Kjetil Nøding Stenvik	* Halden SI	73.20	130	135	137.5	100	105	-	135	140	145	372.5	55
1.	-93	Robin Bjarne Henriksen	* Halden SI	87.20	120	125	130	155	160	162.5	150	162.5	-	445	60.09
1.	-105	Trond Borgli	* Halden SI	95.10	150	160	-	150	-	-	170	-	-	480	62.12
1.	120+	Eivind Melby	* Halden SI	122.10	180	190	-	125	132.5	135	200	210	-	532.5	61.44
Gj.	-93	Arnfinn Varsi	* Moss SIK	90.90	170	185	190	140	150	155	200	220	230	575	76.07

Klubbstevne Benkpress Halden SI

Resultater

📺 Legg til video Legg til bilder
* Utstyrsfritt resultat

#	Kat.	Navn	Klubb	Kr.vekt	Benkpress			Totalt	Poeng
Ungdom 14-18 damer									
-	-63	Kaya Nathalie Bråten	Halden SI	62.60	75	75	75	0	0
Veteran 50-59 damer									
1.	-63	Ann Kristin Olsen	* Halden SI	59.20	70	75	80	80	69.32
Åpen herrer									
1.	120+	Benjamin Larsen	* Moss SIK	128.60	190	200	240	200	81.97
Veteran 40-49 herrer									
1.	-74	Kjetil Nøding Stenvik	Halden SI	73.20	115	-	-	115	45.21
1.	-93	Jan Erik Bråten	Halden SI	87.30	130	140	142.5	140	48.15
Veteran 60-69 herrer									
1.	-83	Geir Ottar Olsen	* Halden SI	82.80	100	110	120	120	60.35

Dammene

RM Benk utstyr

1. K2 -69 Kaya Nathalie Bråten
1. K6 -57 Ann Kristin Olsen
1. M5 -105 Jan Erik Bråten

RM Benk utstyrsfritt

1. K6	-57	Ann Kristin Olsen
1.M2	-66	Magnus Berthung Stenkløv
1.M5	-74	Kjetil Nøding Stenvik
1. M5	-83	Robin Bjarne Henriksen
1.M5	-93	Trond Borgli
2.M5	-93	Frode Flinth Westby
1.M5	-105	Jan Erik Bråten
1.M5	-120	Eivind Melby
1.M7	-83	Geir Ottar Olsen

Økonomi.

Støtte fra forskjellige overordnede idrettsforbund som NIF, HIR, SRØ og Grasrotandelen i Norsk tipping har gitt inntekter på 238181 kroner, samt 200 000 kr fra Sparebank 1 stiftelsen. Riktige søknadsprosedyrer og rapporter er avgjørende for å få tildelt denne støtten.

Det er kjøpt inn en god del treningsutstyr i 2025 til en samlet sum på over 290.000 kroner og det er dekket stevneutgifter for løfternes deltakelse i RM, NM og VM på ca. 109200 kroner.

Generelt.

Det er god aktivitet i treningslokalet. Mest av trimmere, men også noen som trener styrkeløft og deltar på stevner.

Nøkkelt kortene gjør at medlemmene trener til forskjellige tider, så det er sjelden 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 ofte sine egne opplegg og er mindre interessert i veiledning. Likevel er det flere som etter hvert benytter seg av Kjetil Nøding 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.

Stevne-aktiviteten har vært bra med 5 klubbstevner og flere løftere som har deltatt i RM, NM og VM.

De løfterne som har deltatt på VM, NM og RM, har alle gjort det bra og har bl.a. hentet hjem 2 VM gull og en bronse, 10 NM medaljer – hvorav 6 er gull og 12 RM medaljer hvorav 11 er gull.

Imponerende var det at Trond Borgli satte 2 norske rekorder i benkpress (y. veteran) med hele 186 kg på RM benk utstyrsfritt og deretter 187kg på NM Benk utstyrsfritt.

Kvaliteten på det tekniske anlegget i Skippergata tilfluktsrom er fortsatt ikke topp, men det er utført service på friskluftanlegget så det holder nå stort sett tilfredsstillende kvalitet.

Vaktmester, Pål Waleur gjør en god jobb og stiller opp raskt når det trengs.

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

De faste vaske-oppgavene, har blitt utført på en bra måte, men av og til kan det imidlertid glippe litt for enkelte og dette er noe vi vil prøve å gjøre enda bedre i 2026.

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 2025, er at HSI både driftsmessig, økonomisk og sportslig har hatt et bra år.