

Halden Styrkeidrettslag

referat 3/2025

Møtetype: Oppmøte

Tid: 09.09.25

Sted: Henrik

Til stede: Henrik, Kjetil, Johan, Lise, Aina; Jan Erik og Kaya.

Ikke til stede: Arnulf

Vedlegg: 1

<i>Aksjonsliste fra styremøte 09.09.25</i>	Ansvarlig	Utført
Organisere ny løfteskole (avventes inntil videre. Kjetil holder i dette)	Aina/Kjetil	
Organisere årlig rundvask og henge opp påmeldingsliste	Jan Erik	
Utarbeide terminliste for 2026 og sende til NSF.	Jan Erik	
Lage budsjett for 2026	Lise	
Kjøpe inn 4 kanner med bonemiddel. Sjekk med Renico.	Lise	
Ta kontakt med Caverion vedr kortleser i nederste korridor	Johan	
Undersøke løsning på sluket i herregarderobe	Jan Erik	

Agenda

SAKSNR.	SAK TIL BEHANDLING KATEGORI
1-3-2025	Godkjenning av innkalling og agenda Innkalling og agenda til styremøte med tilhørende dokumentasjon legges frem og godkjennes av styret.
2-3-2025	Godkjenning og signering av protokoll/referat fra forrige møte Referat fra forrige styremøte gjennomgås og signeres av styret.
3-3-2025	Infosaker ● VM Benkpress 17-24 mai 25 : Det ble gull til Ann Kristin Olsen 4.plass på Trond Borgli og 8.plass på Frode Westby og Robin Henriksen. ● Sommeravslutning styrkeløft Dette ble vellykket med bowling og pizza på Lucky Bowl. 12 personer deltok. ● Trekking av benker Paul skal ha med materialforvaltere på opplæring av trekking av benker. Dette er ikke gjennomført. Jan Erik undersøker status på dette. ● Økonomisk støtte Sparebank1 stiftelsen Halden har bevilget oss 200.000 kroner til nye nedtrekksmaskiner og nytt gulv i tungtreningsrommet. Denne jobben ble gjort i sommer. ● Miljøkontakt Aina har signert kontrakt med Halden Idrettsråd.
4-3-2025	Vakt/vaskejobb Det var planlagt at A.P Sjøheim skulle delta på dette styremøtet for å være med på drøfting av dagens vaske- og vaktordning. Han måtte melde avbud. Dette flyttes til neste styremøte.

5-3-2025	Gulvbelegg i herredusj har løsnet rundt sluk. Dette bør repareres før fuktigheten sprer seg. Billigste alternativet er å skjære opp, tørke og lime på nytt det som er løst. Det blir bestemt at det som er ødelagt fikses. Jan Erik undersøker videre i henhold til dette.
----------	---

6-3-2025	Forberede klubbstevnet 14. oktober. Dommerne: Arthur, Sara Kristoffersen, Kjetil (Arnulf) Plakat med påmeldingsliste henges opp. Etter at fristen har gått ut registreres løfterne inn i NSF sin påmeldingsliste. Jan Erik. Henrik er ansvarlig for platting og skivepåsettere. Johan og Lise i sekretariat. Enkel bevertning. Aina og Jan Erik.
7-3-2025	Den årlige rundvasken av treningsrom, garderober og toaletter pluss vegger og lufterør i gangen. Den årlige rundvasken blir satt til tirsdag 4.11 klokka 17.30 Det henges opp liste på klubben, Det etterstrebes å få minimum 25 deltakere. Jan Erik tar ansvar for å fordele jobber og sjekke at dette blir utført. Enkel servering: Aina/Jan Erik
8-3-2025	Vurdere om det nye gulvet i tungtreningsrommet skal bones for å gjøre renholdet lettere Gulvet i tungtreningsrommet skal ikke bones. Det er ikke ønskelig at gulvet blir glattere enn det er i dag.

9-3-2025	Idrettens dag på Halden Arena 13.09.25: Det er planlagt at vi tar med benk, stang og noen vektskiver. Enkel benkpresskonkurranse. Jan Erik, Aina, Kaya og Kjetil representerer klubben og utfører jobben med dette.
10-3-2025	Terminliste for 2026 må utarbeides og legges inn i NSF sin kalender Datoer for 2026 legges nært de datoene som har vært i 2025. Jan Erik sender inn terminliste til NSF før 1.10.25.
11-3-2025	Diverse Det foreslås å kjøpe inn mer treningsutstyr i 2026. Forslag legges frem og styret er positive til dette. Forslaget legges frem på årsmøte 2026. Dette må legges inn i budsjett for 2026. Det kan entes betales i sin helhet eller avskrives i en periode på 10 år. Det er ønskelig å fjerne kjøkken i nederste rommet. Jan Erik tar kontakt med kommunen for å avklare dette. Skal det fjernes, må gulv og vegger ordnes. Rørlegger for å blende rør. Dette må legges i budsjett for 2026. Tilrettelegging for handikapp diskuteres. Tilrettelagt handikappinngang i andre enden av bygget. Det bør da settes opp kortleser ved denne inngangen også, Caverion kontaktes ift kostnad på kortleser i nederste gangen. Hjørneskapet. Høre med materialforvaltere om de kan justere hengslene på dette.
12-3-2025	Neste styremøte Tirsdag 25.11 klokken 18.00 hos Lise eller Arnulf.

Referent: Aina Lund Bråten



106161
Halden Styrkeidrettslag
Fosseveien 22

1792 Tistedal

Totalsum: 441 011,58

GymSport AS
Torgardsvegen 26

1 / 1

7093 TILLER
Organisasjonsnr: NO 826728272mva
40001618 www.gymsport.no
post@gymsport.no

Tilbud 11925

Tilbudsdato: 29.08.2025
Rekvisisjon:
Gyldig til: 28.09.2025
Lev. Betingelser Mottaker betaler frakt
Bet. Betingelser Netto pr. 10 dager
Vår referanse: Hilmar Forodden
Deres referanse: jan erik Bråten
Bankgiro: 93740515282
IBAN NO52 9374 0515 282
SWIFT HANDNOKK

Varenr	Varetekst	Antall	Pris	%	Sum
BB-BE	Booty Builder Back Extention	1,00	53880,00	17,00	44720,40
BB-KB	Booty Builder Kickback	1,00	42880,00	17,00	35590,40
BB-HS	Booty Builder Hack Squat	1,00	53880,00	17,00	44720,40
BB-V8	Booty Builder V8	1,00	65900,00	17,00	54697,00
BB-SHTS	Booty Builder Standing Hip Thrust Selectorize	1,00	53880,00	17,00	44720,40
Diverse	BB Zone skilt	1,00			0,00
51-685	Prowler/slede 50 kg	1,00	8564,00	26,00	6337,36
51-turf	Kunstgress/turf grønn Gymleco 2x11m M/me	1,00	31439,00	30,00	22007,30
51-F099-15	Gulv - Demper Golv 1000x1000x15mm, svart	280,00	470,00	24,00	100016,00
Sum eks mva:					352 809,26
+ 25% m.v.a. av kr 352809,264					88 202,32
Totalsum:					441 011,58

Varenr.: BB-V8

kr 74 138 ~~kr 82 375~~
Rabatt kr 8 238

1

Kjøp



Beskrivelse

The Booty Builder® V8

BB V8 er totalt redesignet. Den tar mindre plass og forvrykk enn våre tidligere modeller. Lettere å justere og raskere oppsett! Booty Builder gjør hip-thrusting sikrere, raskere og mer effektivt. Den patenterte hevede foldesignen setter deg i den ultimate posisjonen for å isolere setemuskulene.



Booty Builder Hack Squat

Varenr.: BB-HS

kr 60 615 ~~kr 67 350~~
Rabatt kr 6 735

1

Kjøp



Beskrivelse

Booty Builder Hack Squat

- Måltrettet aktivering av musklene. Hack squat-maskinen gir mulighet for en mer måltrettet aktivering av quadriceps, setermuskler og hamstrings, noe som kan føre til bedre styrke og progresjon. Hack squat lar brukerne minimere belastning på knærne og hoftene, og reduserer dermed risikoen for

overbelastningsskader og symptomer på ubehag.



GYM2000 Prawler MIL

Kontakt oss for leveringstid

Get notified when back in stock

Artikkelnummer: 66980

7500T + max

GYM2000 Prawler MIL Kraftig Prawler som tåler juling. Meier kan enkelt byttes ut når de er slitt.

helkroppstrening! Prowler-sleden brukes mer og mer i all slags trening takket være de uendelige øvelsesmulighetene. Du kan løste Prowler-sleden med vektplater og skyve den fremover, dra den tilbake, feste tau og trekke den – mulighetene er uendelige!

Prawler/slede 50 kg

Varenr.: 51-685

kr 9 635 ~~kr 10 705~~

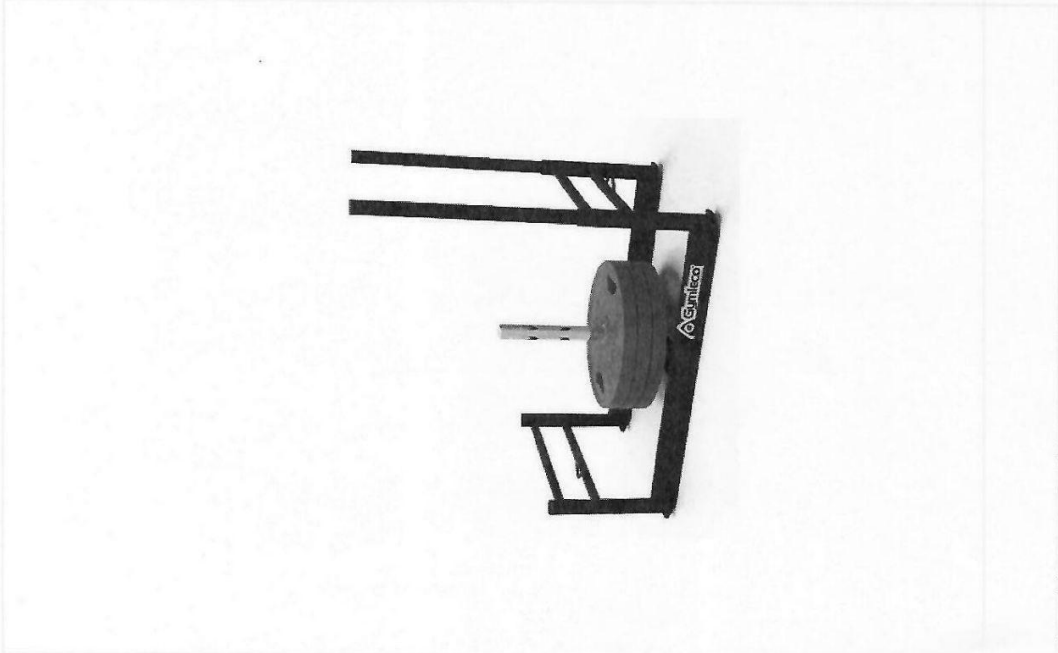
Rabatt kr 1 071

1

Kjøp

På lager

Relaterte varer



Beskrivelse

Gymleco prawler

Gymleco prawler er en av de beste redskapene du kan bruke for å utvikle styrke i ben, midje og armer. Gymlecos Prowler Slede er en av de beste

treningsredskapene for å utvikle styrke i hele kroppen. Du kan velge å legge på tung vekt, men også bruke den uten ekstra vektskiver. Uansett vil du få en kraftfull

Body Builder Standing Hip Thrust Selectorized

Varenr.: BB-SHTS

kr 60 615 ~~kr 67 350~~
Rabatt kr 6 735

1

Kjøp



Beskrivelse

- Body Builder Standing Hip Thrust med vektmagasin
- Flott alternativ og variasjon til den tradisjonelle hip thrust-øvelsen.
- Meget behagelig i bruk, og tykk polstring for bekkenstøtte.
- Design med flere håndposisjoner for komfort og variasjon.
- Kan brukes med vektskiver og strikk.
- Kompakt design.
- Størrelse: 151x86x158 cm
- 290 kg



**Kunstgress/turf svart
Gymleco 2x11m
M/merker**

Varenr.: 51-turf-S

kr 35 369 ~~kr 39 299~~

Rabatt kr 3 930

1

Kjøp

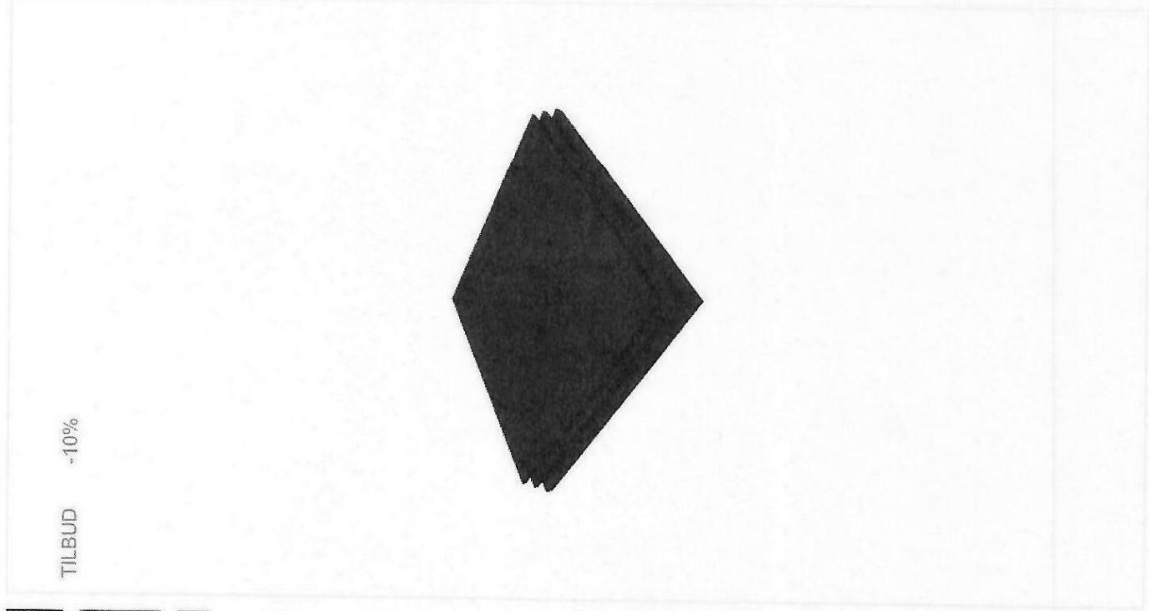
Midlertidig utsolgt





TILBUÐ

-10%



Gulv - Demper Gulv 1000x1000x15mm, svart

Varenr.: 51-F099-15

kr 529 ~~kr 588~~

Rabatt kr 59

1

Kjøp

På lager



Beskrivelse

**Booty Builder
Back Extension**

Flott introduksjon og variasjon til den tradisjonelle hip thrust-øvelsen. Mest behagelig måte å hofestøt, tykk polstring for bekkensøte. Design med flere handposisjoner for komfort og variasjon. Last med vekstiver og mousterstand. Kompakt design.

**Booty Builder Back
Extension**

Varenr.: BB-BE

Kr 60 615 ~~Kr 67 350~~

Rabatt Kr 6 735

1

Kjøp

