



# **Regionstinget 2022**

## **Styrkeløftregion Øst**

Organisasjonsnr. 984 549 474

**Lørdag 5. Mars 2022, kl. 11.00.**

**Digitalt møte på Teams**

## Innholdsfortegnelse

Saksliste	Side	2
Representanter på regionstinget 2022	”	3
Årsberetning 2021	”	4-12
Årsregnskap 2021	”	13-15
Kontrollkomiteens beretning 2021	”	16
Innkommne forslag og saker	”	17
Godkjenne behandling av saker fra IL Kraftsport som er kommet for sent	”	17
Kontingent	”	17
Strategiplan	”	18-20
Budsjett 2022 og 2023	”	21
Valg	”	22

## Saksliste

- 1 Åpning.
- 2 Godkjenne de fremmøtte representantene.
- 3 Godkjenne innkalling, saksliste og forretningsorden.
- 4 Velge dirigent og sekretær samt 2 representanter til å underskrive protokollen.
- 5 Behandle årsberetningen.
- 6 Behandle regionens regnskap i revidert stand.
- 7 Behandle innkomne forslag og saker.
- 8 Fastsette kontingent.
- 9 Behandle strategiplan for regionen.
- 10 Vedta budsjett for regionen.
- 11 Foreta følgende valg:
  - a) Leder og nestleder
  - b) 5 styremedlemmer
  - c) 2 varamedlemmer
  - d) 2 revisorer med vara
  - e) Representant(er) til ting
  - f) Valgkomité med leder, 2 medlemmer og 1 varamedlem for neste regionsting.
- 12 Avslutning

## Regionsting 2021 - representanter

### Regionsstyret

1. Leder	Vegard Røysum	Lørenskog AK
2. Nestleder	Karen Hesthammer	Oslo SK
3. Styremedlem	Vidar Tangen	Turn og IL National
4. Styremedlem	Hege Berntsen	IL Kraftsport
5. Styremedlem	Runar Saxegård	Lenja AK
6. Styremedlem	Geir Johansen	Turn og IL National
7. Styremedlem	Sofie Flyvholm Haug	Halden SI
8. Varamedlem	Cathrine Bjelland	Nittedal AGK
9. Varamedlem	Fredrik Søberg	Oslo SK

### Medlemsklubber

10	Halden SI	Johan Andre Vatvedt
11	Moss SI	Eilen Pollen
12	Oslo SK	Martin Braathen Røise
13	Oslo SK	Emil Andexlinger
14	Oslo SK	Jenny Heyerdal Bryhni
15	Christiania AK	Gerrit Judith
16	Brumunddal AK	Gaute Gillund
17	IL Kraftsport	Arnfinn W Kopperud
18	IL Kraftsport	Paul Otto Barton
19	IL Kraftsport	Lene Einarsen
20	Askim SK	Anita Stavik
21	Askim SK	Leif Sydengen
22	Askim SK	Cyril Frantzen
23	Lenja AK	Bente Saxegård
24	Frogner AK	Riad Sollien

### Vara og representanter uten stemmerett

#### Observatører uten tale- og stemmerett

25	Christiania AK	Magnus Nymoen Lund
----	----------------	--------------------

### 5. Mars 2022

#### Styrkeløftregion Øst

# Årsberetning 2021

## Styrkeløftregion Øst

Organisasjonsnr. 984 549 474

### 1. Styret i perioden

Leder	Vegard Røysum	Lørenskog AK
Nestleder	Karen Hesthammer	Oslo SK
Styremedlem	Vidar Tangen	Turn og IL National
Styremedlem	Hege Berntsen	IL Kraftsport
Styremedlem	Runar Saxegård	Lenja AK
Styremedlem	Geir Johansen	Turn og IL National
Styremedlem	Sofie Flyvholm Haug	Halden SI
Varamedlem	Cathrine Bjelland	Nittedal AGK
Varamedlem	Fredrik Søberg	Oslo SK
Kontrollutvalg:		
Revisor	Jørgen A. Hansen	Oslo SK
Revisor	Kristin Thorvaldsen	Oslo SK
Vararevisor	Steinar Wahl	Askim SK

Representant(er) til ting i overordnede organisasjoner:  
Styret velger representant(er).

Valgkomité:		
Leder	Arthur M Halvorsen	Halden SI
Medlem	Jostein Håckert	Lenja AK
Medlem	Juliane Slettnes	Brumunddal AK
Varamedlem	Engil Kroknes	Lenja AK

### 2. Medlemsklubber

1. Askim SK
2. Brumunddal AK
3. Brandbu IF Styrkeløft
4. Christiania AK
5. Frogner AK
6. Halden SI
7. Høland IL-HIUL SK
8. IL Kraftsport
9. Jeløy AK
10. Lenja AK
11. Lørenskog AK
12. Moss SIK
13. Nes SIL
14. Nittedal Atletenes Gym og Kraftsportklubb.
15. OPIL
16. Oslo SK
17. Turn og IL National

### 3. Økonomi

Regnskapet for 2021 viser et underskudd på kr 62 632,17 mot budsjettet kr 88 000,-. Dette er overført til egenkapitalen. Egenkapitalen er nå på kr 630 840,63. Gjelden er på kr 1 088,-. Egenkapital og Gjeld er kr 631 928,63.

#### Inntekter

1. Som følge av økt kursvirksomhet ble det en liten økning i tilskuddet fra ISF.
2. Det var også en liten økning i tilskudd fra Idrettskretsene. Tilskuddet fra Østfold for 2020 ble utbetalt i 2021.
3. Kompensasjon er merverdiavgiftskompensasjon og koronatilskudd. Disse var noe høyere enn budsjettet. Bingomidlene ble imidlertid nesten halvert.

Totalt ble inntektene nesten 30 000,- lavere enn budsjettet.

#### Utgifter

1. Det ble ikke utbetalt styrehonorar i 2021.
2. To RM ble avvirket, men lav deltakelse på RM med utstyr ga redusert tilskudd.
3. Vi betaler leie for vår webside og et antivirusprogram.
4. Utgiftene til stevne- og arrangementsutstyr ble lavere grunnet manglende søknader.
5. Vi avvirket 2 startmøter og ett Trener 1 del 2. Trener 1 del 3 ble ikke avholdt. Samtidig ble utgiftene til ekstern instruktør ved treningscampen lavere enn forutsatt. Klubbesøk av leder ble avlyst. Utgiftene til andre ungdomstiltak (samlinger) ble redusert da flere av disse ble avholdt på en dag og en med færre trenere. Det ble avholdt 2 samlinger og en 3-dagers treningscamp. Regionstrenerne foretok 10 klubbesøk med 13 trenere. Vi tilbakebetaler kr 53 000,- til NSF og kr 440,- til ISF.
6. Det ble gitt tilskudd til en PC. Det ble avholdt 5 styremøter, men 3 av disse ble avholdt digitalt. Styret deltok med 2 representanter til forbundstinget. Annen kontorkostnad er betaling for regnskapsprogram og annet kontormateriell.
7. Reisekostnader er dekning av egenandel for 11 løftere ved U/J Nordisk.
8. Det ble gitt tilskudd til 2 løfteskoler og 38 løftere fikk dekket lisens i forbindelse med «Tilbake til idretten». Tre utøvere bel tildelt ungdomsstipend.
9. Gaver er diplomer og en jubileumsgave.
10. Vi betaler kr 150,- pr. måned til banken for overføring til vårt regnskap fra nettbanken.

#### Finans:

Vi setter inn kr 10 000,- hver måned på fondet DNB Global Indeks A. Dette ga i 2021 ett utbytte på kr. 9 088,15. Saldo på fondet er nå på kr 109 088,15. Aksjene er imidlertid ikke realisert og utbytte endres hver dag – positivt eller negativt. Rentene på vår fastrentekonto og plasseringskonto var lav. Det var ingen renter på brukskonto.

#### Ungdomsfond:

Regionens ungdomsfond er på kr 80 000,-. Midlene skal benyttes til tiltak for styrkeløftungdom, samt rekruttering av ungdom til styrkeløft. Tiltakene kan være samlinger, kurs, oppfølging, reiser, idrettsstipend og rekrutteringsaktiviteter beregnet på ungdom. I 2021 benyttet vi mer til tiltak for ungdom enn bingoinntektene og fondets beholdning til sammen.

### 4. Aktiviteter

Regionen ble stiftet 06. Mars 2004. Regionens klubber har tidligere arrangert norske mesterskap, nasjonale stevner og regions mesterskap med og uten utstyr. I 2018 arrangerte Brumunddal AK WEC på Hamar.

Regionens løftere har representert Norge ved en rekke internasjonale mesterskap.

Vi har 3 regionstrenerne. Marius Arnesen, Grétar Hrafnsson og Amund Tjellaug Løvstad. Marius er koordinator.

Følgende kurs ble arrangert i 2021:

- Trener 1 del 2
- Konkurransseknebind
- Laglederrollen
- 10 Klubbkurs

### **Ting, møter, representasjon**

Ordinært regionsting 2021 ble avholdt på Teams grunnet coronaviruset.

Det ble avholdt 5 ordinære styremøter i løpet av året.

### **RM Styrkeløft utstyrsfritt, Lillestrøm. 21. og 22.. August.**

IL Kraftsport arrangerte RM Styrkeløft og benkpress utstyrsfritt i Lillestrøm.

Stevneleder: Heidi Hille Arnesen

Sekretær: Hege Berntsen

Deltakere: 98, hvorav 12 i kun benkpress.

Resultat: 97

Rekorder: 77

**Dommere:** Anita Stavik, Lene Einarsen, Egil Walseth, aBjørn Solberg, Vidar Tange, Vegard Røysum, Egil Kroknes, Manuel P-Bakker, Anne Marie Hveding, Fredrik Sjøberg

[https://styrkeloft.no/resultatservice/?page=protokoll\\_vis&id=4873](https://styrkeloft.no/resultatservice/?page=protokoll_vis&id=4873)

### **RM Styrkeløft og benkpress, Askim 25. september**

Askim SK arrangerte RM Styrkeløft i Askim.

Stevneleder: Vidar Kristiansen Bakke

Sekretær: Sarah Nilsen Evensen

Deltakere: 11, hvorav 1 i kun benkpress

Resultat: 8

**Dommere:** Leif Sydengen, Vegard Røysum, Anne Marie Hveding, Per Gunnar Roalkvam

[https://styrkeloft.no/resultatservice/?page=protokoll\\_vis&id=4897](https://styrkeloft.no/resultatservice/?page=protokoll_vis&id=4897)

### **Det er avholdt tre ungdom og juniorsamlinger i 2021.**

- 2. – 4. juli treningscamp avholdt hos Brumunddal AK
- 8. oktober ble samlingen avholdt hos IL Kraftsport. Her var fokuset dynamisk oppvarming og teknikk i basisøvelsene.
- 18. november ble det holdt i hos Brumunddal atletklubb der fokuset var på benkpressteknikk.

## 5. Dommere

## Regionens dommere

Kat.	Nr	Navn	Klubb
I/1	126	Arnulf Wahlstrøm	Halden SI
I/2	227	Egil Kroknes	Halden SI
I/2	455	Bjørn Astad	Oslo SK
I/1, P/2	504	Pål Nilsen	Oslo SK
I/1	559	Per Øivind Fjeld	Askim SK
I/2	701	Carl Yngvar Christensen	Brumunddal AK
I/2	769	Kristin Thorvaldsen	Oslo SK
I/2	682	Anita Stavik	Askim SK
F	138	Leif Sydengen	Askim SK
F	200	Vidar Tangen	Turn og IL National
F	207	Atle Edvardsen	OPIL
F	210	Bjørn Andreas Holmsen	OPIL
F	224	Rune Johansen	Lenja AK
F	359	Vegard Røysum	Lørenskog AK
F	361	Egil Walseth	Nes SIL
F	583	Marius Arnesen	IL Kraftsport
F	584	Jan Roytvand	OPIL
F	764	Vivian Kolsrud	Brumunddal AK
F	768	Anne Marie Hveding	Askim SK
F	807	Karen Hesthammer	Oslo SK
F	808	Lene Einarsen	IL Kraftsport'
F	889	Per Gunnar Roalkvam	Oslo SK
R	563	Heidi Hille Arnesen	IL Kraftsport
R	601	Vidar Kristiansen-Bakke	Askim SK
R	757	Håkon Olsen	Moss SIK
R	806	Joachim Løkkevik	Askim SK
R	809	Audhild Mathiesen	Lenja AK
R	811	Runar Saxegård	Lenja AK
R	813	Bente Saxegård	Lenja AK
R	815	Hilde Mikkelsen Haugen	Brumunddal AK
R	816	Stine Mari Forsberg	Brumunddal AK
R	835	Carl Petter Sommerseth	Oslo SK
R	836	Julie Fosseide	Oslo SK
R	886	Kenneth Jeppesen	Oslo SK
R	887	Hans Andreas Kaasa	Oslo SK
R	952	Selma K M R Storstad	Oslo SK
R	965	Amund Tjellaug Løvstad	Oslo SK
R	966	Anne Caroline T. Tønne	Christiania AK
R	967	Bjørn Solberg	Brumunddal AK
R	968	Jarle Sollid	Oslo SK
R	969	Roger Eriksen	Brumunddal AK
R	1017	Anders Magnussen	Halden SI
R	1018	Fredrik Søberg	Oslo SK
R	1019	Manuela P-Bakker	Lenja AK
R	1020	Sofie Flyvholm Haug	Halden SI

I/1 = Internasjonal kategori 1 (IPF)

P/2 = Internasjonal Paralympic kategori 2 (IPC)

F = Forbundsdommer

I/2 = Internasjonal kategori 2 (IPF)

R = Regionsdommer

## 6. Sportslige resultater

### **EM styrkeløft ungdom, junior og åpen, Pilzen, Tsjekkia, 3, - 8, august**

#### Junior damer:

1. -69 kg Juliane Slettnes, Brumunddal AK NR: knebøy

#### Junior herrer:

1. -83 kg Ludvig Moen, Brumunddal AK

#### Åpen damer:

1. -57 Hilde Mikkelsen Haugen
2. -63 Jenny Marie Johansen
1. -84 Anna Sørli Heranger
2. -84 Heidi Hille Arnesen NR: benkpress M2

**Dommere: Bjørn Astad**

### **EM Styrkeløft, veteran, Pilzen, Tsjekkia**

#### 50-59 damer

1. -63 kg Anita Stavik, Askim SK.

[https://www.europowerlifting.org/fileadmin/data/events/scoresheet\\_women.pdf](https://www.europowerlifting.org/fileadmin/data/events/scoresheet_women.pdf)

### **EM Styrkeløft utstyrsfritt, veteran, Pilzen, Tsjekkia**

#### 60-69 damer

1. -57 kg Ingeborg Gjone, Oslo SK

#### +70

1. -76 kg Anne Mari Clausen, Oslo SK.

#### 50-59 Herrer

3. -74 kg Terje Myrvold, Askim SK

**Dommere: Bjørn Astad, Anita Stavik, Per Fjeld**

[https://www.europowerlifting.org/fileadmin/data/events/detailed\\_scoresheet\\_m\\_classic\\_3\\_.pdf](https://www.europowerlifting.org/fileadmin/data/events/detailed_scoresheet_m_classic_3_.pdf)

[https://www.europowerlifting.org/fileadmin/data/events/detailed\\_scoresheet\\_w\\_classic.pdf](https://www.europowerlifting.org/fileadmin/data/events/detailed_scoresheet_w_classic.pdf)

### **EM Styrkeløft utstyrsfritt, Vesterås, Sverige**

#### Åpen damer:

4. -84 kg Heidi Hille Arnesen, Il Kraftsport

#### Junior damer:

6. – 57 kg Mia Margrethe Ramberg Storstad, Oslo SK
3. – 76 kg Isabell Adolfsen, Askim SK

#### Åpen Herrer:

8. -105 kg Joel I Vikesland, Brumunddal AK



6. -120 kg Carl Petter Sommerseth, Christiania AK

Junior Herrer:

8. -83 kg Simen J Myrvold, Askim SK NR: benkpress, benkpress enkeltløft

6. – 105 kg Mats Høylo Kjøllestad, Oslo SK

**Dommere: Bjørn Astad, Kristin Thorvaldsen, Arnulf Wahlstrøm**

[https://www.europowerlifting.org/fileadmin/data/results/2021/powerlifting-classic/detailed\\_scoresheet\\_m.pdf](https://www.europowerlifting.org/fileadmin/data/results/2021/powerlifting-classic/detailed_scoresheet_m.pdf)

[https://www.europowerlifting.org/fileadmin/data/results/2021/powerlifting-classic/detailed\\_scoresheet\\_w.pdf](https://www.europowerlifting.org/fileadmin/data/results/2021/powerlifting-classic/detailed_scoresheet_w.pdf)

**VM benkpress utstyr, Vilnius, Litauen**

Åpen damer:

2. -63 kg Linn H F Solbakken, Askim SK

4. -69 kg Ingvild Hansen

Veteran damer:

1. -57 kg Audhild Mathisen, Lenja AK

[https://www.powerlifting.sport/fileadmin/ipf/data/results/2021/bench-press/scoresheet\\_w\\_equipment.htm](https://www.powerlifting.sport/fileadmin/ipf/data/results/2021/bench-press/scoresheet_w_equipment.htm)

**VM benkpress utstyrsfritt, Vilnius, Litauen**

Junior Damer:

1. Mia Margrethe Ramberg Storstad Oslo SK NR: benkpress enkeltløft utstyrsfritt

Junior Menn:

5. -120 kg Mats Høylo Kjøllestad, Oslo SK

[https://www.powerlifting.sport/fileadmin/ipf/data/results/2021/bench-press/scoresheet\\_m\\_classic.htm](https://www.powerlifting.sport/fileadmin/ipf/data/results/2021/bench-press/scoresheet_m_classic.htm)

**VM Styrkeløft utstyrsfritt, Halmstad, Sverige**

Junior Damer:

9. -57kg Mia Margrethe Ramberg Storstad, Oslo SK

3. -76 kg Isabell Adolfsen, Askim SK

[https://www.powerlifting.sport/fileadmin/ipf/data/results/2021/classic-powerlifting/detailed\\_scoresheet\\_w.htm](https://www.powerlifting.sport/fileadmin/ipf/data/results/2021/classic-powerlifting/detailed_scoresheet_w.htm)

Junior Herrer:

9. -74 kg Simen Johnson Myrvold, Askim SK NR: benkpress enkeltløft utst.fritt, benkpress utst.fritt

8. -105 kg Mats Høylo Kjøllesdal, Oslo SK,

[https://www.powerlifting.sport/fileadmin/ipf/data/results/2021/classic-powerlifting/detailed\\_scoresheet\\_m.htm](https://www.powerlifting.sport/fileadmin/ipf/data/results/2021/classic-powerlifting/detailed_scoresheet_m.htm)

Åpen Herrer:

7. -105 Joel I Vikesland, Brumunddal Atletklubb,
6. -120 Carl P Sommerseth, Oslo SK NR: markløft

[https://www.powerlifting.sport/fileadmin/ipf/data/results/2021/classic-powerlifting/detailed\\_scoresheet\\_m\\_open.htm](https://www.powerlifting.sport/fileadmin/ipf/data/results/2021/classic-powerlifting/detailed_scoresheet_m_open.htm)

**VM styrkeløft veteraner, Halmstad, Sverige**40-49 Damer:

6. -63 kg Hege Velten, OPIL

50-59 Damer:

3. -57 kg Jane K Berntsen, Askim SK. NR: Knebøy, markløft, sammenlagt

60-69 Damer:

2. -57 Ingeborg Gjone, Askim SK
1. -69 Kirsti Løken, Askim SK NR: Benkpress, markløft, sammenlagt

50-59 Herrer:

7. -74 Terje Myrvold, Askim SK
3. -120 Jim Lundquist, Brumunddal AK,
3. +120 Raymond Andersen, Nittedal AGK
4. +120 Ronny Andersen, Nittedal AGK

60-69 Herrer:

2. -83 kg Tormod Andersen, Lenja AK
4. -105 kg Rune Johansen, Lenja AK

[https://styrkeloft.no/resultatservice/?page=protokoll\\_vis&id=4898](https://styrkeloft.no/resultatservice/?page=protokoll_vis&id=4898)

**VM styrkeløft, Stavanger, Norge**Åpen damer:

5. -52 Karen Hesthammer. Oslo SK
5. -57 Hilde Mikkelsen Haugen, Brumunddal AK
4. -84 Anna S Heranger, Oslo SK
- 6.-84 Heidi H Arnesen, IL Kraftsport NR: markløft og sammenlagt M2

Åpen herrer:

1. -74 Kjell E Bakkeland, Oslo SK
11. -83 Ludvik Moen, Brumunddal AK
7. -93 Nikolai Slettnes, Brumunddal AK
10. -105 Joel I Vikesland, Brumunddal AK
9. -120 Carl P Sommerseth, Oslo SK

[https://styrkeloft.no/resultatservice/?page=protokoll\\_vis&id=4918](https://styrkeloft.no/resultatservice/?page=protokoll_vis&id=4918)

**Nasjonale stevner:****NM Styrkeløft Askim 26. juni**

Ble arrangert av Askim SK.

Deltakere: 45

Resultat: 43

Rekorder: 52

Stevneledere: Per Øyvind Fjeld

Sekretær: Hedvik Bryn

**Dommere:** Carl Yngvar Kristensen, Bjørn Astad, Per Øyvind Fjeld, Arnulf Wahlstrøm, Pål Nilsen, Egil Kroknes, Kristin Thorvaldsen, Lene Einarsen, Vidar Tangen, Anita Stavik

Lag NM	1. Oslo SK	386,96 poeng
	2. Brumunddal AK	365,03 poeng
	3. Sande KK	355,26 poeng

**Nye rekorder 2021**

Regionens løftere satte i alt 175 nye regions rekorder, hvorav 47 med utstyr og 128 i utstyrsfritt

**7. Utmerkelser og hedersbevisninger****Æresmedlem**

2019 Heidi Hille Arnesen

2019 Per Øivind Fjeld

**Forbundets hedersmerke**

2019 Marius Arnesen

**Forbundets statuett**

2019 Steinar Wahl

**Årets løfter**

2016 Heidi Hille Arnesen

**Årets løfter- EPF**

2018 Karen Hesthammer

**EPF- Hall OF Fame**

2018 Heidi Hille Arnesen

**Årets klubb**

2018 Brumunddal AK

**Regionens hederspris**

Tidligere tildelinger:

2005 Jan T. Monstad, Fredrikstad SK.

2006 Asbjørn Randen, Oslo SK.

2007 Ingunn Elise Haakonsen, IL Kraftsport.

2011 Tutta Kristine Hanssen, Moss SIK.

2012 Heidi Hille Arnesen, IL Kraftsport.  
2013 Kjell Egil Bakkelund, Oslo SK.  
2014 Hans Martin Arnesen  
2017 Vidar Tangen  
2018 Egil Kroknes  
2019 IL Kraftsport

**Frogner 2. februar 2022**

Vidar Tangen  
Elektronisk signert

Vegard Røysum  
Elektronisk signert

Karen Hesthammer  
Elektronisk signert

Geir Johansen  
Elektronisk signert

Runar Saxegård  
Elektronisk signert

Sofie Flyvholm Haug  
Elektronisk signert

Hege Berntsen  
Elektronisk signert

Fredrik Sjøberg  
Elektronisk signert

Cathrine Bjelland  
Elektronisk signert

## RESULTATRAPPORT

		Regnskap 2021	Kommentar	Budsjett 2021 (rev. 090221)
<b>Driftsinntekter</b>				
3243	VO-midler	4 700,00	1	2 000,00
3410	Tilskudd Oslo IK	30 000,00	2	30 000,00
3420	Tilskudd Akershus IK	35 585,00		31 000,00
3430	Tilskudd Østfold IK	21 500,00		*20 000,00
3441	Tilskudd NSF	66 000,00		66 000,00
3442	Tilskudd regionstrenere NSF	32 500,00		32 500,00
3900	Kompensasjon	15 325,00	3	9 000,00
3920	Medlemskontingenter	8 500,00		8 500,00
3940	Egenandeler	1 500,00		0,00
3948	Lotterier, bingo etc	43 537,00		85 000,00
		<u>254 147,00</u>		<u>284 000,00</u>
<b>Driftskostnader</b>				
5330	Godtgjørelse til styret	-0,00	4	-10 000,00
6310	Stevneutgifter	-19 013,00	5	-30 000,00
6420	Leie datasystemer	-2 043,60	6	-3 000,00
6580	Arrangementsutstyr	-4 258,00	7	-10 000,00
6581	Stevneutstyr	-15 200,00		-25 000,00
6730	Idrettsfaglig bistand (kurs)	-21 281,00	8	-43 000,00
6731	Andre ungdomstiltak	-62 945,28		-76 000,00
6740	Regionstrenere	-51 972,00		-53 000,00
6741	Tilbakebetaling	-53 440,00		- 53 000,00
6800	Kontorrekvisita	-1 568,00	9	-2 000,00
6810	Data/EDB	-2 500,00		-5 000,00
6860	Møter	-10 044,00		-22 000,00
6890	Kontorkostnader	-4 577,60		-3 500,00
6940	Porto	-0,00		-0,00
7140	Reisetilskudd	-22 000,00	10	-18 000,00
7310	Rekrutteringsbistand	-44 300,00	11	-4 000,00
7315	U-stipend	-9 000,00		-8 000,00
7320	Profilering	-0,00		-6 000,00
7420	Gaver	-3 243,00	12	-1 000,00
7770	Bank og kortgebyrer	-1 822,00	13	-2 500,00
		<u>-328 707,48</u>		<u>-375 000,00</u>
<b>Driftsresultat</b>		<b>-74 560,48</b>		<b>-91 000,00</b>

Finansielle poster			
8000	Aksjeutbytte	9 088,15	
8050	Annen renteinntekt	<u>2 840,16</u>	<u>3 000,00</u>
		11 928,31	
<b>Ordinært resultat før skatt</b>		<b><u>-62 632,17</u></b>	<b><u>-88 000,00</u></b>
<b>Ordinært resultat</b>		<b><u>-62 632,17</u></b>	<b><u>-88 000,00</u></b>
<b>Årsresultat</b>		<b>-62 632,17</b>	<b>-88 000,00</b>

## Balanserapport

STYRKELOFTREGION ØST  
984549474

Regnskapsår 01.01.2021 - 31.12.2021

Gjelder periode: 01.01.2021 - 31.12.2021

	Ved periodens begynnelse	Endring	Ved periodens slutt
<b>EIENDELER</b>			
Anleggsmidler			
1 1350 Andre aksjer, norske	0,00	109 088,15	109 088,15
Omløpsmidler			
1920 Bankinnskudd	75 015,82	-54 616,67	20 399,15
1921 Brukskonto bedrift	22,47	0,00	22,47
1922 Plasseringskonto bedrift	301 048,28	-100 551,06	200 497,22
1923 Fastrente	317 386,23	-15 464,59	301 921,64
	693 472,80	-170 632,32	522 840,48
<b>SUM EIENDELER</b>	<b>693 472,80</b>	<b>-61 544,17</b>	<b>631 928,63</b>
<b>EGENKAPITAL OG GJELD</b>			
<b>Egenkapital</b>			
Egenkapital (innskutt og opptjent)			
2050 Annen egenkapital	-693 472,80	62 632,17	-630 840,63
<b>Udisponert resultat</b>			
Udisponert resultat	0,00	0,00	0,00
<b>Sum egenkapital (inkl. udisp. resultat)</b>	<b>-693 472,80</b>	<b>62 632,17</b>	<b>-630 840,63</b>
<b>Gjeld</b>			
Kortsiktig gjeld			
2990 Annen kortsiktig gjeld	0,00	-1 088,00	-1 088,00
<b>Sum gjeld</b>	<b>0,00</b>	<b>-1 088,00</b>	<b>-1 088,00</b>
<b>SUM EGENKAPITAL OG GJELD</b>	<b>-693 472,80</b>	<b>61 544,17</b>	<b>-631 928,63</b>
<b>Saldo</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>

Vidar Tangen  
Elektronisk signert

Vegard Røysum  
Elektronisk signert

Karen Hesthammer  
Elektronisk signert

Fredrik Søberg  
Elektronisk signert

Runar Saxegård  
Elektronisk signert

Sofie Flyvholm Haug  
Elektronisk signert

Hege Berntsen  
Elektronisk signert

Geir Johansen  
Elektronisk signert

Cathrine Bjelland  
Elektronisk signert

## Kontrollkomiteens rapport 2021

### Kontrollutvalg medlemmer

Steinar Wahl

**Jørgen Hansen**

Kristin Thorvaldsen

### Uttalelse om årsregnskapet

Vi har revidert årsregnskapet for Styrkeløftregion Øst i henhold til NIFS regnskaps- og revisjonsbestemmelser.

Årsregnskapet for regnskapsåret 2021 viser et underskudd på kr 62 632 kroner.

Vi har vurdert om årsregnskapet er utarbeidet og fastsatt i samsvar med NIFS regnskaps- og revisjonsbestemmelser, herunder om organisasjonsleddets styre har oppfylt sin plikt til å sørge for ordentlig og oversiktlig registrering og dokumentasjon av regnskapsopplysninger i samsvar med bestemmelsene.


Det er en del avvik både på inntekts- og utgiftspostene i resultatet til regionen i forhold til budsjett. Dette er naturlig gitt situasjonen som har vært for styrkeløftregion Øst i perioden. Store områder på Østlandet var helt eller delvis nedstengt for idrettsaktivitet store deler av perioden. Dette, sammen med det faktum at det har vært begrensede muligheter til konkurranseaktivitet og arrangementer i store deler av samme år har ført til både reduksjon på inntektssiden (bingomidler) og utgiftssiden (Støtte til arrangementer med mer). Denne situasjonen har både gjort det krevende å komme med presise anslag til inntekter og utgifter.

Vi mener at regnskapet og regnskapsføringen er i samsvar med NIFS regnskaps- og revisjonsbestemmelser, og at årsregnskapet for 2021 kan fastsettes som Styrkeløftregion østs årsregnskap for 2021 ,

Signaturer

  
Kristin Thorvaldsen

  
Jørgen Hansen

  
Steinar Wahl



## **Innkomne forslag og saker**

**Fra Styret;** Avvikling av regionens ungdomsfond

Begrunnelse: Fondets midler ble brukt opp i løpet av 2021

**Fra Styret: Endring av sats for reiser til kr 3,50. Forslaget er også fremmet av IL Kraftsport**

Begrunnelse: Regionen benytter i dag en lavere sats for reiser enn det statens satser er,

**Forslag fra IL Kraftsport er fremmet for sent i henhold til frist og må godkjennes før behandling.**

**Fra IL Kraftsport: Samling for trenere**

IL Kraftsport har ønske om at region Øst 1 gang pr. år arrangerer samling for trenere der tema er treningsprogrammer og kompetanseheving innen trening/formtopping

**Fra IL Kraftsport: Heve arrangementsstøtten**

**Begrunnelse:**

Økte kostnader ved reise, leie av hall, streaming (teknisk utstyr) o.l. De ønsker å heve standarden på regionsens mesterskap som RM og NM.

## **Fastsette kontingent**

**Fastsettelse av medlemsklubbenes årskontingent til regionen for 2023.**

## Strategiplan for 2022 – 2024 Styrkeløftregion Øst

(Andre utkast 160620)

Styrkeløftregion Øst sin strategiplan er forankret i [strategidokumentet](#) for Norges Styrkeløftforbund.

Regionen består av styrkeløftklubbene i Oslo, Innlandet og deler av Viken

### Visjon

Fellesskapet gir oss sterkere klubber.

### Verdier

• Respekt • Samhold • Glede • Engasjement

#### Respekt

- Vi har aksept for hverandre og andre
- Vi er lojale mot forbundets mål og verdier
- Vi lytter til og samarbeider med hverandre

#### Samhold

- Vi hilser
- Vi heier
- Vi hjelper

#### Glede

- Vi mestrer
- Vi gir trygghet
- Vi motiverer

#### Engasjement

- Vi er synlige
- Vi utvikler
- Vi arrangerer

### Virksomhetsidé

Styrkeløftregion Øst skal være den region som gir best støtte til sine medlemsklubber.

### Hovedmål

Heve kompetansen i klubbene via kurs, konferanser og samarbeid, slik at de har kompetente trenere og ledere som ser alle og som gjør dem i stand til å arrangere stevner av god kvalitet.

### Strategi

Hva skal gjøres for å nå målene?

#### 18. Organisasjon

##### Klubbutvikling

- Startmøte i minst 2 klubber hvert år
- Klubbens styrearbeid i praksis (idrettskrets)
- Andre kurs i idrettskrets

##### Informasjonsdeling

- Facebook er vår foretrukne informasjonskanal.

- Websiden benyttes til faste informasjonsoppgaver, invitasjoner og som oppslagsverk.

### Synliggjøre regionen

- Delta på et styremøte i klubbene
- Regelmessig informasjon om regionens retningslinjer

## 19. Økonomi

### Økonomisk støtte

- Opprettholde dagens støtteordninger
- Prioritere støtte som følger av teknologisk utvikling
- Gi støtte til interne klubbkurs

### Regnskap og budsjett

- Alle klubbene i regionen skal ha godkjent regnskap og budsjett.

## 20. Arrangement

### Arrangørkompetanse

- Stimulere til samarbeid mellom (minst) 2 og 2 klubber.
- Utvexling av dommere og funksjonærer inkludert skivepåsettere
- Alle aktive klubber bør ha minst 1 dommer og 1 med kjennskap til Powerlifting live.

### Samlinger

- Bør gi flere enn U/J anledning til å delta på samlinger

## 21. Trenerne

### Utvikle klubbtrenerne

- Eksisterende klubbtrenerne må stille på klubbkurs
- Klubbtrenerne innbys til samlinger
- Holde trenerkurs for nye trenere hvert annet år
- Regionstrenerordningen fortsetter og omfatter flere av de øvrige tiltakene

## 22. Aktivitet

### Rekruttering inkludert barneidrett

- Klubbtrenerne må ha kjennskap til barneidrett
- Løfteskoler

### Samarbeid

- Samarbeidsklubber oppnevnes slik at mindre klubber kan lære av mer erfarne arrangører
- Gjennomføre klubbkurs
- Innby samarbeidsklubber (se over) til et sosialt samvær en gang årlig.

## 23. Ledelse

### Erfaringsoverføring

- Når en trer ut av styret, må det sikres erfaringsoverføring til nye medlemmer
- Håndbok bør utarbeides (jf. [Organisasjonshåndbok](#) i NSF og veileder for [klubbhåndbok](#) i NIF).

#### Klubb/lederkontakt

- Medlemmer av regionstyret må etablere kontakt med klubbene. Aktive klubber kan fortrinnsvis kontaktes på RM.
- Regions representant må være «synlig»
- Andre klubber kontaktes via mail eller tlf. for årlige møter.

#### Prioriteringer

Når planen er vedtatt vil det utarbeides en aktivitetsplan for hvert år da tiltakene skal gjennomføres i perioden 2021 – 2023.

Tiltak som igangsettes ved periodens begynnelse:

1. *Klubbutvikling*
2. *Økonomisk støtte*
3. *Arrangørkompetanse*
4. *Synliggjøre regionen*

Øvrige tiltak iverksettes utover i perioden. Styret foretar prioriteringer.

**Budsjett for 2022 og 2023**

	<b>2022 (rev. 110122)</b>	<b>2023</b>
<b>Driftsinntekter</b>		
3243 VO-midler	3 000,00	3 000,00
3410 Tilskudd Oslo IK	30 000,00	30 000,00
3420 Tilskudd Akershus IK	31 000,00	31 000,00
3430 Tilskudd Østfold IK	10 000,00	10 000,00
3441 Tilskudd NSF	67 000,00	67 000,00
3442 Tilskudd regionstrenere NSF	53 000,00	50 000,00
3900 Kompensasjon	24 000,00	21 500,00
3920 Medlemskontingenter	8 500,00	8 500,00
3948 Lotterier, bingo etc	60 000,00	80 000,00
	<hr/> 286 500,00	301 000,00
<b>Driftskostnader</b>		
5330 Godtgjørelse styret	-0,00	-0,00
6310 Stevneutgifter	-35 000,00	-37 000,00
6420 Leie datasystemer	-3 000,00	-3 000,00
6580 Arrangementsutstyr	-10 000,00	-10 000,00
6581 Stevneutstyr	-35 000,00	-35 000,00
6730 Idrettsfaglig bistand (kurs)	-18 000,00	-25 000,00
6731 Andre ungdomstiltak	-77 000,00	-77 000,00
6740 Regionstrenere	-73 000,00	-73 000,00
6741 Tilbakebetaling	-0,00	-0,00
6800 Kontorrekvisita	-2 000,00	-2 000,00
6810 Data/EDB	-5 000,00	-5 000,00
6860 Møter	-18 000,00	-31 000,00
6890 Kontorkostnader	-3 500,00	-3 500,00
6940 Porto	-0,00	-0,00
7140 Reisetilskudd	-18 000,00	-18 000,00
7310 Rekrutteringsbistand	-4 000,00	-4 000,00
7315 U-stipend	-9 000,00	-9 000,00
7320 Profilerings	-6 000,00	-6 000,00
7420 Gaver	-3 500,00	-3 000,00
7770 Bank og kortgebyrer	-2 500,00	-2 500,00
	<hr/> -322 500,00	-344 000,00
<b>Driftsresultat</b>	-36 000,00	- 43 000,00
<b>Finansielle poster</b>		
8000 Avkastning fond	0,00	0,00
8050 Annen renteinntekt	2 000,00	3.000,00
<b>Årsresultat</b>	<hr/> -34 000,00	-40 000,00

## Valg

Dagens styre	Tittel	Valgkomiteens innstilling	
Vegard Røysum – Lørenskog AK	Leder	Vegard Røysum – Lørenskog AK	Ikke på valg
Karen Hesthammer- Oslo SK	Nestleder	Karen Hesthammer- Oslo SK	Gjenvalg-2 år
Vidar Tangen – T&IL National	Styremedlem	Vidar Tangen – T&IL National	Gjenvalg-2 år
Geir Johansen- T&IL National	Styremedlem	Eilen Pollen	Ny – 2 år
Runar Saxegård- Lenja AK	Styremedlem	Runar Saxegård- Lenja AK	Ikke på valg
Sofie F Haug	Styremedlem	Sofie F Haug	Ikke på valg
Hege Berntsen- IL Kraftsport	Styremedlem	Hege Berntsen- IL Kraftsport	Gjenvalg - 2 år
Cathrine Bjelland – Nittedal AGK	Varamedlem	Chatrine Bjelland Nittedal AGK	Gjenvalg varamedlem 1 år
Fredrik Søberg – Oslo SK	Varamedlem	Fredrik Søberg – Oslo SK	Gjenvalg varamedlem 1 år
Andre verv			
Kristin Thorvaldsen – Oslo SK	Revisor	Kristin Thorvaldsen – Oslo SK	Gjenvalg – 1 år
Jørgen Hansen – Oslo SK	Revisor	Jørgen Hansen – Oslo SK	Gjenvalg – 1 år
Steinar Wahl – Askim SK	Vararevisor	Steinar Wahl – Askim SK	Gjenvalg varamedlem– 1 år
<b>Dagens valgkomité.</b>		<b>Styrets innstilling til valgkomité.</b>	
Arthur M Halvorsen – Halden SI	Leder Valgkomite	Helge Aarsrud – Moss SI	Ny – 1 år
Juliane Sletnes – Brumunddal AK	Valgkomite	Juliane Sletnes – Brumunddal AK	Gjenvalg -1 år
Jostein Håckert - Lenja AK	Valgkomite	Jostein Håckert – Lenja AK	Gjenvalg - 1 år
Egil Kroknes – Lenja AK	Vara valgkomite	Leif Sydengen – Askim SK	Nytt varamedlem 1- år

# Avslutning.