



# **Regionstinget 2025**

## **Styrkeløftregion Øst**

Organisasjonsnr. 984 549 474

**Lørdag 1. Mars 2025, kl. 11.00.**

**Storebaug Hotell, Moss**

## Innholdsfortegnelse

Saksliste	Side	2
Representanter på regionstinget 2025	"	3
Årsberetning 2024	"	4-12
Årsregnskap 2024	"	13-15
Revisjonsberetning 2024	"	16
Innkomne forslag og saker	"	17
Kontingent	"	17
Strategiplan	"	18-20
Budsjett 2025 og 2026	"	21-22
Valg	"	23-24

## 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 2025 - representanter

### Regionsstyret

1	Leder	Vegard Røysum
2	Nestleder	Sofie Flyvholm Haug
3	Styremedlem	Jostein Håckert
4	Styremedlem	Eilen Pollen
5	Styremedlem	Hege B Solberg
6	Styremedlem	Runar Saxegård
7	Styremedlem	Sarah Elvehøy

### Medlemsklubber

8	Askim SK	Thomas Pedersen
9	Askim SK	Terje Lundmark-Furre
10	Askim SK	Sara Kristoffersen
11	IL Kraftsport	Ellen Aaserud
12	Oslo SK	Emma Olsen
13	Oslo SK	Sarah Rosåsen
14	Oslo SK	Erling Storaker Moen
15	Nes SI	Egil Walseth
16	Halden SI	Jan Erik Bråten
17	Halden SI	Aina Bråten
18	Halden SI	Kaya Lund Bråten
19	Frogner AK	Riad Sollien
20	Turn og IL National	Vidar Tangen
21	Lenja AK	Martine Larsen
22	Moss SIK	Helge Aarsrud
23	Moss SIK	Helene Hermansen
24	Brumunddal AK	Ingar Svingen
25	Brumunddal AK	Toril Nybrott

### Vara og representanter uten stemmerett

26	Varamedlem	Hege Braathen
----	------------	---------------

### Observatører uten tale- og stemmerett

27	NSF	Anita Stavik
----	-----	--------------

**1. Mars 2025**

**Styrkeløftregion Øst**

# Årsberetning 2024

## Styrkeløftregion Øst

Organisasjonsnr. 984 549 474

### 1. Styret i perioden

Leder	Vegard Røysum	Lørenskog AK
Nestleder	Sofie Flyvholm Haug	Halden SI
Styremedlem	Jostein Häckert	Lenja AK
Styremedlem	Eilen Pollen	Moss SIK
Styremedlem	Hege B Solberg	IL Kraftsport
Styremedlem	Runar Saxegård	Lenja AK
Styremedlem	Sarah Elvehøy	Askim SK
Varamedlem	Hege Braathen	Frogner AK
Varamedlem	Vidar Tangen	Turn og IL National

#### 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	Helge Aarsrud	Moss SIK
Medlem	Fredrik Søberg	Oslo SK
Medlem	Juliane Slettnes	Brumunddal AK
Varamedlem	Leif Sydengen	Askim SK

### 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. Lenja AK
10. Lørenskog AK
11. Moss SIK
12. Nes SIL
13. Nittedal Atletenes Gym og Kraftsportklubb.
14. OPIL
15. Oslo SK
16. Turn og IL National

### 3. Økonomi

Regnskapet for 2024 viser et driftsunderskudd på kr 7.264,95.- mot budsjettert underskudd på kr 18.500 - Etter finansinntekter på kr 79 009,47.- ble årsresultatet kr 71.744,52- Dette er overført til egenkapitalen. Egenkapitalen er nå på kr 855.187,34.- Vi har en kortsiktig gjeld på kr 2.500.-

### **3400-3948 Inntekter**

**Konto 3400 og konto 3948:** Det var en liten økning i tilskudd fra Idrettskretsene og en liten nedgang i bingomidler i forhold til budsjett.

**Konto 3441/3442:** Vi søkte NSF om kr 170 000 i aktivitetstilskudd for 2024 og fikk tildelt kr 124 000. Vi måtte tilbakebetale kr 9000 ( jft konto 6741 for ubrukte midler 2023) Dvs at vi fikk utbetalt kr 115 000 i aktivitetstilskudd i 2024.

**Konto 3900:** Vi har mottatt moms kompensasjon for 2023.

**Konto 3920:** Alle klubbene betalte sin kontingent.

### **Konto 6000 – 7790 Utgifter**

**Konto 6310:** Det ble gitt tilskudd til to RM og til reiser for dommere ved andre stevner.

**Konto 6420:** Vi betaler leie for vår webside og div. programvare, utgifter 2024 er på kr 3 369

**Konto 6582:** .Det er kjøpt brukt løfteutstyr for utlån ved kurs/samlinger for kr 6 404.- Dette var kr 1 404 over budsjett.

**Konto 6580:** Det ble gitt kr 60 000 tilskudd til stevne- og arrangement utstyr i hht budsjett.

**Konto 6730:** Vi avviklet ett dommerkurs og et repetisjonskurs for dommere. 1 powerlift live kurs, og 1 strategisamling.

**Konto 6731:** Våre regions trenere holdt 3 ungdom- og junior samlinger og en tredagers trenings camp.

**Konto 6740:** Regions trenerne har også holdt 12 kurs i klubbene. De fikk i tillegg en godtgjørelse på kr 20.000 til sammen, jf. budsjett.

**Konto 6810:** Det ble gitt tilskudd på kr 2500 til en PC til en regions trener. Dette er utbetalt i 2025 og derfor ført som gjeld.

**Konto 6850:** Det ble avholdt 3 styremøter og 1 regionsting

**Konto 7140:** Reisetilskudd er dekning av egenandel for 10 løftere ved U/J Nordisk. Og 2 løftere ved junior VM

**Konto 7310:** Det ble gitt tilskudd til 2 løfteskoler i hht budsjett

**Konto 7315:** 2 løftere ble tildelt ungdomsstipend, Åsmund Lunde Askim SK og Sander Higravf Oslo SK ihht budsjett.

**Konto 7420:** Gaver er diplomer og jubileumsgaver. Det ble ikke kjøpt diplomer i 2024. Det ble dekket krans til begravelsen til Hans Martin Arnesen

**Konto 7770:** Gebyrer og avgifter økte i 2024.

**Konto 7790 ( NY):** Dette skyldes at avgift til lotteritilsynet nå betales direkte, mens det tidligere har vært trukket fra tildelingen av midler fra bingo.

**Konto 8000 – 8800 Finans:**

Vi setter inn kr 10 000,- hver måned på fondet DNB Global Indeks A.

**Konto 8000:** Dette ga i 2024 ett positivt utbytte på kr 49 242,80. Saldo på fondet er nå på kr 109 011,22 (Jfr. konto 1350 i balansen)

**Konto 8050:** Renteinntektene er på vår fastrentekonto og plasseringskonto. Det er ikke renter på brukskonto.

#### 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. I 2023 arrangerte IL Kraftsport nordisk mesterskap i styrkeløft og benkpress for ungdom og junior med og uten utstyr,

Regionens løftere har representert Norge ved en rekke internasjonale mesterskap.

Vi har 3 regionstrener. Marius Arnesen, Grétar Hrafnsson og Amund Tjellaug Løvsstad. Marius er koordinator.

Følgende kurs ble arrangert i 2024:

- Kurs i powerlifting live
- Trener 1 del 2
- Dommerkurs + repetisjonskurs

Det er avholdt 10 klubbkurs med temaene:

- Teknikktrening
- Dynamisk oppvarming
- Utstyrtrening
- Plattingkurs
- Laglederrollen
- 

#### Ting, møter, representasjon

Ordinært regionsting 2023 ble avholdt på Scandic Brennemoen, Askim 24. februar 2024

Det ble avholdt 3 ordinære styremøter i løpet av året.

#### **RM Benkpress med og uten utstyr. Moss SIK 20. og 21. januar**

Moss SIK arrangerte RM benkpress med og uten utstyr i Øreåshallen, Moss

Stevneleder: Helge Aarsrud

Sekretær: Anne Kristin Strand Aarsrud

Deltakere utstyrsfritt: 51

Resultat: 50

Rekorder: 4

Deltakere med utstyr: 18

Resultat: 16

Rekorder: 5

**Dommere:** Leif Sydengen, Per Øivind Fjeld, Amund Tjellaug Løvstad, Vidar Tangen

[Resultatservice – Norges Styrkeløftforbund](#)

[Resultatservice – Norges Styrkeløftforbund](#)

### **RM Styrkeløft med og uten utstyr, Løken 08.11-10.11**

Høland IUL arrangerte RM Styrkeløft med og uten utstyr i Hølandshallen. Løken.

Stevneleder: Jarle Adolfsen

Sekretær: Linn Moe

Deltakere utstyrsfritt: 162

Resultat: 154

Rekorder: 28

Deltakere med utstyr: 6

Resultat: 6

Rekorder: 12

**Dommere:** Per Øivind Fjeld, Fredrik Søberg, Vegard Røysum, Egil Walseth, Audhild Mathiesen, Egil Kroknes, Helge Aarsrud, Jan Roytvand, Anita Stavik, Thomas Ragnar J. Pedersen, Bjørn Solberg, Leif Sydengen, Riad Sollien, Sarah Nilsen Elvehøy,

[Resultatservice – Norges Styrkeløftforbund](#)

[Resultatservice – Norges Styrkeløftforbund](#)

### **Det er avholdt 3 ungdom og juniorsamlinger i 2024.**

- 28. januar ble samlingen avholdt hos IL Kraftsport..
- 8. mars ble samlingen avholdt hos Oslo SK
- 2. november ble samlingen avholdt hos IL Kraftsport

### **Sommercamp 2024.**

- 21. 23. juni ble sommercamp avholdt hos Brumunddal AK

## **5. Dommere**

### **Regionens dommere**

<b>Kat.</b>	<b>Nr</b>	<b>Navn</b>	<b>Klubb</b>
I/1	126	Arnulf Wahlstrøm	Halden SI
I/1	455	Bjørn Astad	Oslo SK
I/1	559	Per Øivind Fjeld	Askim SK
I/1	682	Anita Stavik	Askim SK
I/1	701	Carl Yngvar Christensen	Brumunddal AK

I/2	227	Egil Kroknes	Lenja AK
I/2	769	Kristin Thorvaldsen	Oslo SK
I/2	889	Per Gunnar Roalkvam	Oslo SK
F	138	Leif Sydengen	Askim SK
F	200	Vidar Tangen	Turn og IL National
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	768	Anne Marie Hveding	Askim SK
F	808	Lene Einarsen	IL Kraftsport
F	809	Audhild Mathiesen	Lenja AK
F	887	Hans Andreas Kaasa	Askim SK
F	965	Amund Tjellaug Løvstad	Oslo SK
F	967	Bjørn Solberg	Brumunddal AK
F	1018	Fredrik Søberg	Oslo SK
R	563	Heidi Hille Arnesen	IL Kraftsport
R	601	Vidar Kristiansen-Bakke	Askim SK
R	764	Vivian Kolsrud	Brumunddal AK
R	811	Runar Saxegård	Lenja AK
R	813	Bente Saxegård	Lenja AK
R	968	Jarle Sollid	Oslo SK
R	969	Roger Eriksen	Brumunddal AK
R	1019	Manuela P-Bakker	Lenja AK
R	1020	Sofie Flyvholm Haug	Halden SI
R	1049	Sarah Nilsen Elvehøy	Askim SK
R	1051	Thomas Ragnar J. Pedersen	Askim SK
R	1053	Helge Aarsrud	Moss SIK
R	1054	Jens Petter Ødegård	Brumunddal AK
R	1055	Kjell Egil O Bakkeland	Oslo SK
R	1056	Magnus Nymoen Lund	Christiania AK
R	1057	Riad Sollien	Frogner AK
R	1068	Jannicke Ferger	Oslo SK
R	1083	Ståle Wærness	Oslo SK
R	1107	Arild Kolshus	Askim SK
R	1108	Sara Kristoffersen	Askim SK
R	1109	Ida Garsegg Hansen	Askim SK
R	1110	Liv Kreken	Christiania AK
R	1111	Ingar Svningen	Brumunddal AK
R	1112	Guro Bøe	IL Kraftsport

I/1 = Internasjonal kategori 1 (IPF)

P/2 = Internasjonal Paralympic kategori 2 (IPC)

F = Forbundsdommer

I/2 = Internasjonal kategori 2 (IPF)

R = Regionsdommer

## 5. Sportslige resultater

### EM Styrkeløft Utstyrsfritt Veteran, Malaga, Spania

[detailed scoresheet m.pdf](#)

[detailed scoresheet w.pdf](#)



**Em Styrkeløft Utstyrsfritt, Velika Gorica, Kroatia**

[detailed scoresheet m.pdf](#)

[detailed scoresheet w.pdf](#)

**EM styrkeløft utstyr, veteran, Hamm. Lyxenburg**

[detailed scoresheet m.pdf](#)

[detailed scoresheet w.pdf](#)

**EM Styrkeløft utstyr , ungdom og junior og Åpen, Hamm, Luxemburg**

[detailed scoresheet m.pdf](#)

[detailed scoresheet w.pdf](#)

**VM benkpress utstyr/utstyrsfritt ungdom, junior, åpen og veteran, Austin Texas, USA**

[scoresheet m cl 06.pdf](#)

[FINAL RESULTS MEN EQ.pdf](#)

[scoresheet w cl 06.pdf](#)

[FINAL RESULTS WOMEN EQ.pdf](#)

**VM styrkeløft utstyrsfritt, Vilnius, Litauen**

[detailed scoresheet m 08.pdf](#)

[detailed scoresheet w 08.pdf](#)

**EM benkpress utstyr/utstyrsfritt ungdom, junior, åpen og veteran, Istanbul, Tyrkia**

[GOODLIFT Report](#)

[GOODLIFT Report](#)

**VM styrkeløft utstyr/utstyrsfritt ungdom og junior, Valetta, Malta**

[GOODLIFT Report](#)

[GOODLIFT Report](#)

[GOODLIFT Report](#)

[GOODLIFT Report](#)

**WEC, utstyrsfritt/utstyr, Valetta, Malta**

[detailed scoresheet m cl.pdf](#)

[detailed scoresheet w cl.pdf](#)

[detailed scoresheet m eq.pdf](#)

[detailed scoresheet w eq.pdf](#)

**Nordisk Mesterskap, Danmark**

[Dansk Styrkeløft Forbund](#)

[Dansk Styrkeløft Forbund](#)

[Dansk Styrkeløft Forbund](#)

**VM styrkeløft utstyr/utstyrsfritt Veteraner, Sun City, Sør-Afrika**

[detailed scoresheet m cl.pdf](#)

[detailed scoresheet w cl.pdf](#)

[detailed scoresheet m eq.pdf](#)

[detailed scoresheet w eq.pdf](#)

**EM styrkeløft utstyrsfritt ungdom og junior, Pilsen, Tsjekkia**

[GOODLIFT Report](#)

[GOODLIFT Report](#)

**VM styrkeløft utstyr åpen, Reykjavik, Island**

[GOODLIFT Report](#)

[GOODLIFT Report](#)

**Nasjonale stevner:**

**NM benkpress alle klasser utstyr/utstyrsfritt, Alta AK**

[Resultatservice – Norges Styrkeløftforbund](#)

[Resultatservice – Norges Styrkeløftforbund](#)

**NM styrkeløft utstyrsfritt. Domus Athletica, Oslo SK**

[Resultatservice – Norges Styrkeløftforbund](#)

**NM styrkeløft utstyrsfritt, ungdom, junior Laksevåg Idrettshall, Odin SK**

[Resultatservice – Norges Styrkeløftforbund](#)

**NM styrkeløft utstyrsfritt veteran, Åsane Arena, Bjørgvin SK**

[Resultatservice – Norges Styrkeløftforbund](#)

**NM Styrkeløft, Utstyr, Sandnes AK**

[Resultatservice – Norges Styrkeløftforbund](#)

**NM Styrkeløft utstyr, ungdom, junior og veteran, Øreåshallen, Moss**

[Resultatservice – Norges Styrkeløftforbund](#)

**Nye rekorder 2024**

Regionens løftere satte i alt 268 nye regions rekorder, hvorav 73 med utstyr og 195 i utstyrsfritt

**7. Utmerkelser og hedersbevisninger**

**Æresmedlem**

2019 Heidi Hille Arnesen

2019 Per Øivind Fjeld

**Forbundets hedersmerke**

2019 Marius Arnesen

**Forbundets statuett**

2023 Vegard Røysum  
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 27. januar 2024**

  
Vegard Røysum

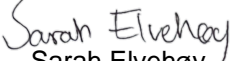
  
Sofie Flyvholm Haug

  
Jostein Häckert

  
Runar Saxegård

  
Hege Berntsen Solberg

  
Eilen Pollen

  
Sarah Elvehøy

## Resultatrapport

Selskap

Styrkeløftregion Øst (13) (3)

Regnskapsår

2024

Rev. budsjett

Konto	2024	2023	2024
<b>Driftsresultat</b>			
<b>Driftsinntekter</b>			
<b>Salgsinntekter</b>			
3200 Salgsinntekt utenfor avg.omr	0,00	0,00	0,00
<b>Salgsinntekter</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	0,00
<b>Andre inntekter</b>			
3410 Tilskudd Oslo IK	-35 000,00	-35 000,00	-kr 35 000,00
3420 Tilskudd Viken IK	-22 480,00	-13 865,00	-kr 14 000,00
3440 VO-midler	-11 440,00	-11 440,00	-kr 10 000,00
3441 Tilskudd NSF	-71 000,00	-77 000,00	-kr 71 000,00
3442 Tilskudd regionstrenere NSF	-53 000,00	-53 000,00	-kr 53 000,00
3900 Annen driftsrelatert inntekt (kompensasjoner)	-29 609,00	-27 159,00	-kr 29 000,00
3920 Medlemskontingenter	-8 000,00	-8 000,00	-kr 8 000,00
3940 Egenandeler	-7 972,40	-4 228,00	kr 0,00
3948 Bingo, lotteri mm.	-157 705,00	-160 393,00	-kr 160 000,00
<b>Andre inntekter</b>	<b>-396 206,40</b>	<b>-390 085,00</b>	<b>-kr 380 000,00</b>
<b>Driftsinntekter</b>	<b>-396 206,40</b>	<b>-390 085,00</b>	<b>-kr 380 000,00</b>
<b>Driftskostnader</b>			
<b>Annen driftskostnad</b>			
6310 Stevneutgifter	42 772,55	70 022,82	kr 47 000,00
6420 Leie datasystemer	3 368,61	2 608,00	kr 3 000,00
6580 Idrettsutstyr	60 000,00	10 200,00	kr 60 000,00
6581 Stevneutstyr	0,00	43 500,00	kr 0,00
6582 Løfteutstyr (drakter mm.)	6 404,00	4 700,00	kr 5 000,00
6720 Honorarer for økonomisk og juridisk bistand	193,15	223,61	kr 500,00
6730 Idrettsfaglig bistand (kurs)	27 807,15	23 413,44	kr 30 000,00
6731 Andre ungdomstiltak	89 231,35	73 378,30	kr 77 000,00
6740 Regionstrenere	77 261,70	74 678,94	kr 75 000,00
6741 Tilbakebetaling NSF	9 000,00	0,00	kr 9 000,00
6800 Kontorrekvisita	1 690,00	0,00	kr 2 000,00
6810 Datakostnad	3 261,99	0,00	kr 5 000,00
6860 Møter	35 332,85	23 354,40	kr 35 000,00
6890 Annen kontorkostnad	0,00	250,00	
7140 Reisekostnad, ikke oppgavepliktig	24 000,00	26 000,00	kr 18 000,00
7310 Rekrutteringsbistand	4 000,00	4 000,00	kr 4 000,00
7315 Ungdomsstipend	10 000,00	9 000,00	kr 10 000,00
7320 Profilerings	0,00	0,00	kr 11 000,00
7420 Gaver/diplomer	3 078,00	2 445,00	kr 2 000,00
7770 Bank og kortgebyrer	4 070,00	3 917,50	kr 5 000,00
7790 Annen kostnad, fradragsberettiget	2 000,00	0,00	
<b>Annen driftskostnad</b>	<b>403 471,35</b>	<b>371 692,01</b>	<b>kr 398 500,00</b>
<b>Driftskostnader</b>	<b>403 471,35</b>	<b>371 692,01</b>	<b>kr 398 500,00</b>
<b>Driftsresultat</b>	<b>7 264,95</b>	<b>-18 392,99</b>	<b>kr 18 500,00</b>

Finansinntekter og finanskostnader			
<b>Finansinntekter</b>			
8000 Avkastning fond	-49 242,80	-68 911,39	-kr 22 000,00
8050 Annen renteinntekt	-29 766,67	-10 753,67	-kr 21 000,00
<b>Finansinntekter</b>	<b>-79 009,47</b>	<b>-79 665,06</b>	<b>-kr 43 000,00</b>
<b>Finanskostnader</b>			
<b>Finanskostnader</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0</b>
<b>Netto finansresultat</b>	<b>-79 009,47</b>	<b>-79 665,06</b>	<b>-kr 43 000,00</b>
<b>Ordinært resultat før skattekostnad</b>	<b>-71 744,52</b>	<b>-98 058,05</b>	<b>-kr 24 500,00</b>
<b>Skattekostnad på ordinært resultat</b>			
<b>Skattekostnad på ordinært resultat</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0</b>
<b>Ordinært resultat</b>	<b>-71 744,52</b>	<b>-98 058,05</b>	<b>-kr 24 500,00</b>
<b>Årsresultat</b>	<b>-71 744,52</b>	<b>-98 058,05</b>	<b>-kr 24 500,00</b>
<b>Overføringer og disponeringer</b>			
8800 Årsresultat	71 744,53	98 058,05	Kr 24 500,00
<b>Overføringer og disponeringer</b>	<b>71 744,53</b>	<b>98 058,05</b>	<b>kr 24 500,00</b>

**Balanserapport - Styrkeløftregion Øst (13) (3)**

Regnskapsår: 2024


Utskriftsdato: 14.01.2025

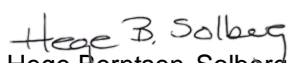
Konto	2024	2023
<b>Eiendeler</b>		
<b>Anleggsmidler</b>		
<b>Finansielle anleggsmidler</b>		
1350 Investeringer i aksjer ...	109 011,22	406 361,04
<b>Finansielle anleggsmidler</b>	<b>109 011,22</b>	<b>406 361,04</b>
<b>Anleggsmidler</b>	<b>109 011,22</b>	<b>406 361,04</b>
<b>Omløpsmidler</b>		
<b>Fordringer</b>		
<b>Kortsiktige fordringer</b>		
1500 Kundefordringer		
<b>Kortsiktige fordringer</b>		
<b>Fordringer</b>		
<b>Bankinnskudd, kontanter og lignende</b>		
1920 Bank	28 908,81	36 174,12
1921 Brukskonto bedrift		
1922 Plasseringskonto bedrift	231 275,51	350 907,64
1923 Fastrente	488 491,80	
<b>Bankinnskudd, kontanter og lignende</b>	<b>748 676,12</b>	<b>387 081,76</b>
<b>Omløpsmidler</b>	<b>748 676,12</b>	<b>387 081,76</b>
<b>Eiendeler</b>	<b>857 687,34</b>	<b>793 442,80</b>
<b>Egenkapital og gjeld</b>		
<b>Egenkapital</b>		
<b>Opptjent egenkapital</b>		
2050 Annen egenkapital	-855 187,34	-783 442,81
<b>Opptjent egenkapital</b>	<b>-855 187,34</b>	<b>-783 442,81</b>
<b>Udisponert resultat</b>		
<b>Egenkapital</b>	<b>-855 187,34</b>	<b>-783 442,81</b>
<b>Kortsiktig gjeld</b>		
<b>Annen kortsiktig gjeld</b>		
2990 Kortsiktig gjeld	-2 500,00	-10 000,00
<b>Annen kortsiktig gjeld</b>	<b>-2 500,00</b>	<b>-10 000,00</b>
<b>Kortsiktig gjeld</b>	<b>-2 500,00</b>	<b>-10 000,00</b>
<b>Gjeld</b>	<b>-2 500,00</b>	<b>-10 000,00</b>
<b>Egenkapital og gjeld</b>	<b>-857 687,34</b>	<b>-793 442,81</b>

  
Vegard Røysum

  
Sofie Flyvholm Haug

  
Jostein Häckert

  
Runar Saxegård

  
Hege Berntsen Solberg

  
Eilen Pollen

  
Sarah Elvehøy

### Kontrollutvalgets beretning for 2024

I henhold til NIFs lov § 2-12 avgir herved Kontrollutvalget i Styrkeløftregion Østs beretning.

Uttalelse om årsregnskapet og idrettslagets anliggender for øvrig

Kontrollutvalget skal påse at organisasjonsleddets virksomhet drives i samsvar medorganisasjonsleddets og overordnet organisasjonsledds regelverk og vedtak, og ha et særlig fokus på at organisasjonsleddet har forsvarlig forvaltning og økonomistyring, at dets midler benyttes i samsvar med lover, vedtak, bevilgninger og økonomiske rammer.

Kontrollutvalget skal forelegges alle forslag til vedtak som skal behandles på ting, og avgi en uttalelse til de saker som ligger innenfor sitt arbeidsområde. Kontrollutvalget skal føre protokoll over sine møter, avgi en beretning til ting og foreta regnskapsrevisjon.

Vi har utført følgende handlinger:

Vi har gjennomgått nødvendige dokumenter og har fått alle opplysninger som har vært nødvendige fra regionens styre v/kasserer Hege Braathen og tilsendt årsberetning for 2024 og det styrebehandlede årsregnskapet for 2024.

Vi har foretatt revisjon av regionens regnskap, som har blitt fortløpende oppdatert av regionens kasserer gjennom perioden. Balansen viser idrettslagets verdier for øvrig, og balanseverdier er kontrollert mot underliggende dokumentasjon oversendt utvalget 9. januar 2025. Alle balanseverdier er reelle pr 31.12. Vi har vurdert at notene gir de opplysninger som er av betydning for å bedømme idrettslagets stilling og resultat

Regnskapet viser et overskud på kr 71 744,53, og ved årsavslutning 2024 økte den frie egenkapitalen til kroner 857 687,34

Det er kontrollutvalgets vurdering at det ikke er grunnlag for ytterligere merknader ut over det som fremgår av beretningen.

Kontrollutvalget har følgende merknader til det fremlagte regnskapet: Der det er mindre avvik fra budsjett for 2024 er det tilfredsstillende redegjort for. På inntektssiden er variasjoner i ulike tilskudd m.m. noe alle organisasjoner opplever. Å ha konservative anslag for avkastning i fond fremstår også fornuftig.

Kontrollutvalget har ut over dette ikke merknader til det fremlagte regnskapet.

Konklusjon Kontrollutvalget anbefaler at styrets beretning og regionens årsregnskap for 2024 godkjennes av regionstinget.

[sign]



## **Innkomne forslag og saker**

Ingen innkomne saker for 2025

## **Fastsette kontingent**

Fastsettelse av medlemsklubbenes årskontingent til regionen for 2026.

---

STRATEGISK PLAN FOR



2025 – 2028

Vedtatt 29.01.2025

---

**Visjon:** Samarbeid gir oss sterkere klubber

**Hovedmål:** Heve kompetansen i klubbene via kurs, konferanser og samarbeid, slik at vi har kompetente trenere og ledere som ser alle, og som gjør oss i stand til å arrangere trening og stevner av god kvalitet.

**Resultatmål 2028:** Alle aktive klubber skal ha klubbtrenere og arrangere stevner.

**Verdier:** Respekt, fellesskap, glede og engasjement.

**Virksomhetsidé:** Styrkeløftregion Øst skal være et serviceorgan for styrkeløftklubbene i Oslo, Akershus, Østfold og Innlandet. Regionen skal framstå som inkluderende, åpen og kompetent.

Vår strategiplan er forankret i [strategidokumentet](#) for Norges tyrkeløftforbund.

**Verdier**

• Respekt • Fellesskap • 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

## **Fellesskap**

- Vi hilser
- Vi heier
- Vi hjelper

## **Glede**

- Vi mestrer
- Vi gir trygghet
- Vi motiverer

## **Engasjement**

- Vi er synlige
- Vi utvikler
- Vi arrangerer

### **Prioriterte innsatsområder**

Hva skal gjøres for å nå målene?

#### **1. Trenerne**

### **Utvikle klubbtrenerne**

- Holde trenerkurs for nye trenere hvert år; i samarbeid med region Østafjells.
- Alle [trenere](#) må ta [trenerattesten](#).
- [Klubbtrenerne](#) må ha kjennskap til [barneidrett](#).
- Klubbtrenerne holder [løfteskoler](#) i klubbene.
- Eksisterende klubbtrenerne må stille på klubbkurs (klubbesøk av regionstrenere).
- Klubbtrenerne innbys til samlinger.
- Trenerside? (Åpen for alle)?
- Treningcamp i juni hvert år (gratis for klubbtrenerne).
- Regionstrenerordningen fortsetter med samlinger og [klubbkurs](#).

#### **2. Fellesskap**

### **Samarbeid**

- Stimulere til samarbeid mellom klubbene
- Søknader om mesterskap må forankres i medlemsmøter eller årsmøte.
- Utveksling av dommere og funksjonærer inkludert skivepåsettere
- Alle aktive klubber bør ha minst 2 dommere, 1 klubbtrener og 1 med kjennskap til

- [Powerlifting live.](#)
- [RM](#)
- Opprettholde [støtteordninger](#)

### 3. Organisasjon

#### Klubb utvikling

- [Startmøter](#) ved behov/ønsker.
- [Klubbbesøk](#) av regionens leder på styremøter i klubbene.
- Oppdaterte [lover i klubbene](#) og regionen.
- Regnskap føres etter idrettens kontoplan (for eksempel i [BAS21](#)).
- Alle klubbene i regionen skal ha godkjent [regnskap og budsjett](#).
- [Rent idrettslag](#) må gjennomføres av alle klubber.
- Alle klubber må ha en ansvarlig for [politiattest](#).
- Idrettskretsene har mange nyttige [kurs](#)..
- [Klubbguiden](#)
- [Klubbhåndbok](#)

### 4. Informasjonsdeling

#### Synlighet

- [Facebook](#) er vår foretrukne informasjonskanal.
- [Websiden](#) benyttes til faste informasjonsoppgaver, invitasjoner og som oppslagsverk.
- Regionsting, jf. [lov](#).
- Regionens [håndbok](#) holdes ajour.
- Regions representant må være «synlig».
- Klubbene etablerer kontakt med lokalaviser og sender informasjon til disse.
- Husk [regler](#) for publisering av bilder og film av utøvere under 18 år.

Andre tiltak iverksettes utover i perioden. Styret foretar prioriteringer.

# BUDSJETT 2025 OG 2026

Budsjett forslag				
2025 - 2026				
Styrkeløftregion Øst		Regnskapsår		Budsjettforslag
Konto	2023	2024	Rev. Budsjett	Budsjett
			2025	2026
<b>Driftsresultat</b>				
<b>Driftsinntekter</b>				
<b>Salgsinntekter</b>				
3200 Salgsinntekt utenfor avg.omr	kr -	kr -	kr -	kr -
<b>Salgsinntekter</b>	<b>kr -</b>	<b>kr -</b>	<b>kr -</b>	<b>kr -</b>
<b>Andre inntekter</b>				
3410 Tilskudd Oslo IK	-kr 35 000,00	-kr 35 000,00	-kr 35 000,00	-kr 35 000,00
3420 Tilskudd Viken IK	-kr 13 865,00	-kr 22 480,00	-kr 23 000,00	-kr 23 000,00
3440 VO-midler	-kr 11 440,00	-kr 11 440,00	-kr 10 000,00	-kr 10 000,00
3441 Tilskudd NSF	-kr 77 000,00	-kr 71 000,00	-kr 63 000,00	-kr 71 000,00
3442 Tilskudd regionstrenere NSF	-kr 53 000,00	-kr 53 000,00	-kr 53 000,00	-kr 53 000,00
3900 Annen driftsrelatert inntekt (kompensasjoner)	-kr 27 159,00	-kr 29 609,00	-kr 31 000,00	-kr 30 000,00
3920 Medlemskontingenter	-kr 8 000,00	-kr 8 000,00	-kr 8 000,00	-kr 8 000,00
3940 Egenandeler	-kr 4 228,00	-kr 7 972,40	-kr 4 000,00	-kr 4 000,00
3948 Bingo, lotteri mm.	-kr 160 393,00	-kr 157 705,00	-kr 150 000,00	-kr 150 000,00
<b>Andre inntekter</b>	<b>-kr 390 085,00</b>	<b>-kr 396 206,40</b>	<b>-kr 377 000,00</b>	<b>-kr 384 000,00</b>
<b>Driftsinntekter</b>	<b>-kr 390 085,00</b>	<b>-kr 396 206,40</b>	<b>-kr 377 000,00</b>	<b>-kr 384 000,00</b>
<b>Driftskostnader</b>				
<b>Annen driftskostnad</b>				
6310 Stevneutgifter	kr 70 022,82	kr 42 772,55	kr 37 000,00	kr 47 000,00
6420 Leie datasystemer	kr 2 608,00	kr 3 368,61	kr 1 500,00	kr 1 500,00
6580 Idrettsutstyr	kr 10 200,00	kr 60 000,00	kr 60 000,00	kr 60 000,00
6581 Stevneutstyr	kr 43 500,00	kr -	kr 0,00	kr 0,00
6582 Løfteutstyr (drakter mm.)	kr 4 700,00	kr 6 404,00	kr 5 000,00	kr 5 000,00
6720 Honorarer for økonomisk og juridisk bistand	kr 223,61	kr 193,15	kr 500,00	kr 500,00
6730 Idrettsfaglig bistand (kurs)	kr 23 413,44	kr 27 807,15	kr 6 000,00	kr 30 000,00
6731 Andre ungdomstiltak	kr 73 378,30	kr 89 231,35	kr 90 000,00	kr 90 000,00
6740 Regionstrenere	kr 74 678,94	kr 77 261,70	kr 75 000,00	kr 78 000,00
6741 Tilbakebetaling NSF	kr -	kr 9 000,00	kr 0,00	kr 0,00
6800 Kontorrekvisita	kr -	kr 1 690,00	kr 2 000,00	kr 2 000,00

6810 Datakostnad	kr -	kr 3 261,99	kr 5 000,00	kr 5 000,00
6860 Møter	kr 23 354,40	kr 35 332,85	kr 35 000,00	kr 30 000,00
6890 Annen kontorkostnad	kr 250,00	kr -	kr 0,00	kr 0,00
7140 Reisekostnad, ikke oppgavepliktig	kr 26 000,00	kr 24 000,00	kr 22 000,00	kr 20 000,00
7310 Rekrutteringsbistand	kr 4 000,00	kr 4 000,00	kr 4 000,00	kr 4 000,00
7315 Ungdomsstipend	kr 9 000,00	kr 10 000,00	kr 10 000,00	kr 10 000,00
7320 Profilering	kr -	kr -	kr 11 000,00	kr 6 000,00
7420 Gaver/diplomer	kr 2 445,00	kr 3 078,00	kr 2 000,00	kr 2 000,00
7770 Bank og kortgebyrer	kr 3 917,50	kr 4 070,00	kr 4 000,00	kr 5 000,00
7790 Annen kostnad, fradragsberettiget	kr -	kr 2 000,00	kr 2 000,00	kr 2 000,00
<b>Annen driftskostnad</b>	<b>kr 371 692,01</b>	<b>kr 403 471,35</b>	<b>kr 372 000,00</b>	<b>kr 398 000,00</b>
<b>Driftskostnader</b>	<b>kr 371 692,01</b>	<b>kr 403 471,35</b>	<b>kr 372 000,00</b>	<b>kr 398 000,00</b>
<b>Driftsresultat</b>	<b>-kr 18 392,99</b>	<b>kr 7 264,95</b>	<b>-kr 5 000,00</b>	<b>kr 14 000,00</b>
<b>Finansinntekter og finanskostnader</b>				
<b>Finansinntekter</b>				
8000 Avkastning fond	-kr 68 911,39	-kr 49 242,80	kr 0,00	kr 0,00
8050 Annen renteinntekt	-kr 10 753,67	-kr 29 766,67	-kr 30 000,00	-kr 30 000,00
<b>Finansinntekter</b>	<b>-kr 79 665,06</b>	<b>-kr 79 009,47</b>	<b>-kr 30 000,00</b>	<b>-kr 30 000,00</b>
<b>Finanskostnader</b>				
<b>Finanskostnader</b>	<b>kr -</b>	<b>kr -</b>	<b>kr -</b>	<b>kr -</b>
<b>Netto finansresultat</b>	<b>-kr 79 665,06</b>	<b>-kr 79 009,47</b>	<b>-kr 30 000,00</b>	<b>-kr 30 000,00</b>
<b>Ordinært resultat før skattekostnad</b>	<b>-kr 98 058,05</b>	<b>-kr 71 744,52</b>	<b>-kr 35 000,00</b>	<b>-kr 16 000,00</b>
<b>Skattekostnad på ordinært resultat</b>				
<b>Skattekostnad på ordinært resultat</b>	<b>kr -</b>	<b>kr -</b>	<b>kr 0,00</b>	<b>kr 0,00</b>
<b>Ordinært resultat</b>	<b>-kr 98 058,05</b>	<b>-kr 71 744,52</b>	<b>-kr 35 000,00</b>	<b>-kr 16 000,00</b>
<b>Årsresultat</b>	<b>-kr 98 058,05</b>	<b>-kr 71 744,52</b>	<b>-kr 35 000,00</b>	<b>-kr 16 000,00</b>
<b>Overføringer og disponeringer</b>				
8800 Årsresultat	kr 98 058,05	kr 71 744,53	kr 35 000,00	kr 16 000,00
<b>Overføringer og disponeringer</b>	<b>kr 98 058,05</b>	<b>kr 71 744,53</b>	<b>kr 35 000,00</b>	<b>kr 16 000,00</b>

# Valg

Dagens styre	Tittel	Valgkomiteens innstilling	
Vegard Røysum – Lørenskog AK	Leder	Vegard Røysum – Lørenskog AK	Gjenvalg- 2 år
Sofie Flyvholm Haug – Halden SI	Nestleder	Sofie Flyvholm Haug – Halden SI	Ikke på valg - 1 år
Jostein Håckert – Lenja AK	Styremedlem	Jostein Håckert – Lenja AK	Ikke på valg - 1 år
Eilen Pollen – Moss SIK	Styremedlem	Eilen Pollen – Moss SIK	Ikke på valg - 1 år
Hege B Solberg – IL Kraftsport	Styremedlem	Hege B Solberg – IL Kraftsport	Ikke på valg – 1 år
Runar Saxegård – Lenja AK	Styremedlem	Runar Saxegård – Lenja AK	Gjenvalg –2 år
Sarah Elvehøy – Askim SK	Styremedlem	Helene Hermansen – Moss SIK	Ny – 2 år
Hege Braathen – Frogner AK	Varamedlem	Hege Braathen – Frogner AK	Gjenvalg- 1 år
Vidar Tangen – Turn IL og National	Varamedlem	Martine Larsen – Lenja AK	Ny- 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 – 1 år
<b>Dagens valgkomité.</b>		<b>Styrets innstilling til valgkomité.</b>	
Helge Aarsrud – Moss SIK	Leder valgkomite	Vidar Tangen – Turn IL og National	Ny – 1 år
Juliane Slettnes – Brumunddal AK	Valgkomite	Juliane Slettnes -Brumunddal AK	Gjenvalg – 1 år
Fredrik Søberg – Oslo SK	Valgkomite	Fredrik Søberg – Oslo SK	Gjenvalg- 1 år
Leif Sydengen – Askim SK	Vara valgkomite	Leif Sydengen – Askim SK	Gjenvalg– 1 år

**Valgkomiteens innstilling til nytt styre er ikke i henhold til gjeldende reglement med tanke på kjønnsfordeling.**

Se kommentarer til NIFs lov

## § 2-4. Kjønnsfordeling

(1) NIF og NIFs organisasjonsledd skal arbeide for en lik kjønnsfordeling ved valg/oppnevning til styre, komiteer mv. og representasjon til årsmøter/ting. Ved valg/oppnevning og ved representasjon, skal begge kjønn være representert. Ved valg/oppnevning av mer enn tre personer skal det velges/oppnevnes minst 40% fra hvert kjønn, mens det for idrettslag er tilstrekkelig med minst to personer fra hvert kjønn. Bestemmelsen gjelder også der det velges mer enn ett varamedlem. Ansattes representant teller ikke med ved beregningen av kjønnsfordelingen.

(2) Ved valg/oppnevning til styre, råd, utvalg/komite mv. i strid med bestemmelsen, skal styret innen 1 måned etter årsmøtet/ tinget sende ut innkalling til ekstraordinært årsmøte/ting

der nytt valg foretas. Eksisterende medlemmer i det aktuelle styret, komiteen mv. blir sittende til nytt styre, komité mv. er valgt.

### Styrets forslag til nytt styre:

Dagens styre	Tittel	Styrets innstilling	
Vegard Røysum – Lørenskog AK	Leder	Vegard Røysum – Lørenskog AK	Gjenvalg- 2 år
Sofie Flyvholm Haug – Halden SI	Nestleder	Sofie Flyvholm Haug – Halden SI	Ikke på valg (2025)
Jostein Håckert – Lenja AK	Styremedlem	Jostein Håckert – Lenja AK	Ikke på valg - 1 år
Eilen Pollen – Moss SIK	Styremedlem	Eilen Pollen – Moss SIK	Ikke på valg - 1 år
Hege B Solberg – IL Kraftsport	Styremedlem	Hege B Solberg – IL Kraftsport	Ikke på valg – 1 år
Runar Saxegård – Lenja AK	Styremedlem	Runar Saxegård – Lenja AK	Gjenvalg –2 år
Sarah Elvehøy – Askim SK	Styremedlem	Hege Braathen – Frogner AK	Ny – 2 år
Hege Braathen – Frogner AK	Varamedlem	Thomas R Pedersen Askim SK	Ny- 1 år
Vidar Tangen – Turn IL og National	Varamedlem	Helene Hermansen – Moss SIK	Ny- 1 år

## Avslutning.