

Årsberetning 2022

Styrkeløftregion Øst

Organisasjonsnr. 984 549 474

1. Styret i perioden

Leder	Vegard Røysum Karen	Lørenskog AK
Nestleder	Hesthammer Vidar	Oslo SK
Styremedlem	Tangen	Turn og IL National
Styremedlem	Hege Berntsen Solberg	IL Kraftsport
Styremedlem	Runar Saxegård	Lenja AK
Styremedlem	Eilen Pollen	Moss SIK
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	Helge Aarsrud	Moss SIK
Medlem	Jostein Håckert	Lenja AK
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. 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 2022 viser et overskudd på kr 54.544,13 mot budsjettert underskudd på kr 36 000,-. Dette er overført til egenkapitalen. Egenkapitalen er nå på kr 683.384,76. Vi har ikke gjeld.

Inntekter

1. Det var en økning i tilskudd fra Idrettskretsene og ISF i forhold til budsjett.
2. Er kompensasjon for moms. Alle klubbene betalte sin kontingent. Bingomidlene ble vesentlig øket.

Utgifter

3. Det ble gitt tilskudd til to RM og til reiser for dommere ved andre stevner.
4. Vi betaler leie for vår webside og div. programvare. Websiden fikk en oppgradering for første gang side 2011. Dette medførte ekstra utgifter på kr 3.125.
5. IL Kraftsport fikk tilskudd med kr 11.400.- til IT-utstyr for liveoverføring. Brandbu ble tilstått kr 10.000.- til utstyr i henhold til retningslinjene for nye klubber. Regionen gikk dessuten til innkjøp av personlig løfteutstyr for utlån ved kurs/samlinger med kr 10.480.- Disse utgiftene var ikke budsjettert. I tillegg ble det gitt tilskudd til stevne- og arrangementsutstyr.
6. Vi avvirket 2 startmøter og ett dommerkurs. Vår leder foretok 3 klubbbesøk. Våre regionstrener holdt 2 samlinger og en tredagers treningscamp. De holdt dessuten 13 kurs i klubbene. De fikk i tillegg en godtgjørelse på kr 20.000 til sammen, jf. budsjett.
7. Det ble gitt tilskudd til en PC til rekordfører og skriver til en regionstrener. Det ble avholdt 4 styremøter, men 2 av disse ble avholdt på teams.
8. Reisetilskudd er dekning av egenandel for 6 løftere ved U/J Nordisk. Det ble gitt tilskudd til 2 løfteskoler og 2 løftere ble tildelt ungdomsstipend.
9. Gaver er diplomer og jubileumsgaver.
10. Det ble dekket forsikring for skriver til regionstrener.
11. Gebyrer og avgifter økte i 2022.

Finans:

12. Vi setter inn kr 10 000,- hver måned på fondet DNB Global Indeks A. Dette ga i 2022 ett negativt utbytte. Saldo på fondet er nå på kr 217.449,64. Aksjene er imidlertid ikke realisert og utbytte endres hver dag – positivt eller negativt. Fastrentekonto er avvirket. Renteinntektene er i det vesentlige fra vår 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.

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 2022:

- Dommerkurs
- Kurs i utstyrløfting
- Kurs i laglederrollen

Det har vært avholdt 2 startmøter og 3 klubbbesøk i 2022

Ting, møter, representasjon

Ordinært regionsting 2021 ble avholdt på Teams grunnet coronaviruset.

Det ble avholdt 4 ordinære styremøter i løpet av året.

RM Benkpress med og uten utstyr. Lenja AK 19. februar

Lenja AS arrangerte RM benkpress med og uten utstyr i Gressvik.

Stevneleder: Rune Johansen

Sekretær: Jostein Håckert

Deltakere utstyrsfritt: 46

Resultat: 45

Rekorder: 6

Deltakere med utstyr: 12

Resultat: 9

Rekorder: 7

Dommere: Vegard Røysum, Leif Sydengen, Rune Johansen, Per Øyvind Fjell, Amund Tjellhaug Løvstad

https://styrkeloft.no/resultatservice/?page=protokoll_vis&id=5003

https://styrkeloft.no/resultatservice/?page=protokoll_vis&id=5004

RM Styrkeløft med og uten utstyr, Askim 20. - 21. august

Askim SK arrangerte RM Styrkeløft med og uten utstyr i Askim.

Stevneleder: Anita Stavik

Sekretær: Sarah Evensen

Deltakere: 107, hvorav 10 med utstyr

Resultat: 107

Rekorder: 36

Dommere: Egil Kroknes, Audhild Mathiesen, Anita Stavik, Leif Sydengen, Per Øyvind Fjell, Sara Nilsen Evensen, Vivian Kolsrud, Bjørn Solberg, Rune Johansen, Vidar Tangen, Hans Andreas Kaasa, Anne Marie Hveding

https://styrkeloft.no/resultatservice/?page=protokoll_vis&id=5136

Det er avholdt to ungdom og juniorsamlinger i 2022.

- 9april ble det holdt hos Oslo SK der fokuset var mobilitet og stabilisering av skuldre og overkropp.
- 30. oktober ble samlingen avholdt hos IL Brumunddal AK. Her var fokuset teknikk i benkpress.

Sommercamp 2021.

- 24. 26. juni ble sommercamp avholdt hos Brumunddal AK

5. Dommere**Regionens dommere**

Kat.	Nr	Navn	Klubb
I/1	126	Arnulf Wahlstrøm	Halden SI
I/2	227	Egil Kroknes	Lenja AK
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	846	Arthur Mjelde Halvorsen	Halden SI
F	889	Per Gunnar Roalkvam	Oslo SK
F	967	Bjørn Solberg	Brumunddal AK
R	563	Heidi Hille Arnesen	IL Kraftsport
R	601	Vidar Kristiansen-Bakke	Askim SK
R	621	Ketil Olsen	Lenja AK
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	Askim 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	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

5. Sportslige resultater

Nordisk Mesterskap, styrkeløft og benkpress ungdom og junior, Jønkøping, Sverige

Utstyrsfritt:

Junior damer:

2. -84 Tuva Lierhagen, Brumundal AK

Ungdom herrer:

2. +120 Kenny Nicolay Andersen, Lenja AK

Junior herrer:

2. -66 Oskar Idland, Oslo SK

6. -93 Victor Stey, Oslo SK

WEC ,med og uten utstyr Alunat, Frankrike

Utstyrsfritt:

https://www.europowerlifting.org/fileadmin/data/results/2022/western-european/detailed_scoresheet_w_classic.pdf

EM styrkeløft utstyrsfritt, veteran, Vilnius Litauen

https://www.europowerlifting.org/fileadmin/data/results/2022/masters-classic/detailed_scoresheet_w.pdf

https://www.europowerlifting.org/fileadmin/data/results/2022/masters-classic/detailed_scoresheet_m.pdf

Dommere: Kristin Thorvaldsen

EM Styrkeløft utstyrsfritt åpen, ungdom og junior, Skierniewice, Polen

https://www.europowerlifting.org/fileadmin/data/results/2022/powerlifting-classic/detailed_scoresheet_m.pdf

https://www.europowerlifting.org/fileadmin/data/results/2022/powerlifting-classic/detailed_scoresheet_w.pdf

Arnold`s Classic Europe , Birmingham, England

https://www.europowerlifting.org/fileadmin/data/results/2022/arnold-uk/detailed_scoresheet_w_eq.pdf

https://www.europowerlifting.org/fileadmin/data/results/2022/arnold-uk/detailed_scoresheet_w_cl.pdf

EM Benkpress utstyr og utstyrsfritt åpen, veteran, junior og ungdom, Budapest, Ungarn

https://www.europowerlifting.org/fileadmin/data/results/2022/bench-press-equipped/scoresheet_m_eq.pdf

https://www.europowerlifting.org/fileadmin/data/results/2022/bench-press-classic/scoresheet_m_classic.pdf

https://www.europowerlifting.org/fileadmin/data/results/2022/bench-press-equipped/scoresheet_w_eq.pdf

https://www.europowerlifting.org/fileadmin/data/results/2022/bench-press-classic/scoresheet_w_classic.pdf

EM styrkeløft utstyr, Åpen, ungdom og junior, Pilsen, Tsjekia

https://www.europowerlifting.org/fileadmin/data/results/2022/powerlifting-equipped/detailed_scoresheet_m.pdf

https://www.europowerlifting.org/fileadmin/data/results/2022/powerlifting-equipped/detailed_scoresheet_w.pdf

EM styrkeløft utstyr Veteran, Eskiltuna, Sverige

https://www.europowerlifting.org/fileadmin/data/results/2022/masters-equipped/detailed_scoresheet_m.pdf

https://www.europowerlifting.org/fileadmin/data/results/2022/masters-equipped/detailed_scoresheet_w.pdf

VM benkpress med og uten utstyr, alle klasser, Almaty, Kazakhstan

https://www.powerlifting.sport/fileadmin/ipf/data/results/2022/bench-press/scoresheet_m_cl.pdf

https://www.powerlifting.sport/fileadmin/ipf/data/results/2022/bench-press/scoresheet_w_cl.pdf

https://www.powerlifting.sport/fileadmin/ipf/data/results/2022/bench-press/scoresheet_w_eq.pdf

VM styrkeløft utstyrsfritt, Sun City, Sør-Afrika

https://www.powerlifting.sport/fileadmin/ipf/data/results/2022/classic-powerlifting/detailed_scoresheet_m.pdf

World Games 2022, Viborg, Danmark

https://www.powerlifting.sport/fileadmin/ipf/data/results/2022/twg-2022/detailed_scoresheet_m.pdf

https://www.powerlifting.sport/fileadmin/ipf/data/results/2022/twg-2022/detailed_scoresheet_w.pdf

VM styrkeløft utstyr og utstyrsfritt, ungdom og junior, Istanbul, Tyrkia

https://www.powerlifting.sport/fileadmin/ipf/data/results/2022/sub-junior-junior-powerlifting/detailed_scoresheet_m_eq.pdf

https://www.powerlifting.sport/fileadmin/ipf/data/results/2022/sub-junior-junior-powerlifting/detailed_scoresheet_w_eq.pdf

https://www.powerlifting.sport/fileadmin/ipf/data/results/2022/sub-junior-junior-powerlifting/detailed_scoresheet_m_cl.pdf

https://www.powerlifting.sport/fileadmin/ipf/data/results/2022/sub-junior-junior-powerlifting/detailed_scoresheet_w_cl.pdf

VM styrkeløft utstyrsfritt veteraner, St.Johns, Canada

https://www.powerlifting.sport/fileadmin/ipf/data/results/2022/masters-powerlifting/detailed_scoresheet_m_cl.pdf

https://www.powerlifting.sport/fileadmin/ipf/data/results/2022/masters-powerlifting/detailed_scoresheet_w_cl.pdf

https://www.powerlifting.sport/fileadmin/ipf/data/results/2022/masters-powerlifting/detailed_scoresheet_m_eq.pdf

https://www.powerlifting.sport/fileadmin/ipf/data/results/2022/masters-powerlifting/detailed_scoresheet_w_eq.pdf

Nasjonale stevner:

NM Styrkeløft utstyrfritt, Bergen

https://styrkeloft.no/resultatservice/?nsf_page=protokoll_vis&id=5039

NM Benkpress, utstyr, Bergen

https://styrkeloft.no/stevner/?nsf_page=protokoller&aar=2022

NM styrkeløft utstyrsfritt, ungdom, junior og veteran, Oslo

https://styrkeloft.no/resultatservice/?nsf_page=protokoll_vis&id=5058

NM Styrkeløft, Utstyr, Skien

https://styrkeloft.no/resultatservice/?nsf_page=protokoll_vis&id=5097

NM Styrkeløft utstyr, ungdom, junior og veteran, Lillestrøm

https://styrkeloft.no/resultatservice/?nsf_page=protokoll_vis&id=5152

NM benkpress utstyrsfritt alle klasser, Lillestrøm

https://styrkeloft.no/resultatservice/?nsf_page=protokoll_vis&id=5220

Nye rekorder 2022

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 29. januar 2023


Vidar Tangen

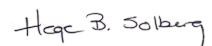

Vegard Røysum


Karen Hesthammer


Eilen Pollen


Runar Saxegård


Sofie Flyvholm Haug


Hege B. Solberg

Resultatrapport

Selskap
Regnskapsår

Styrkeløftregion Øst
2022

Konto	2022	2021
Driftsresultat		
Driftsinntekter		
Andre inntekter		
3410 Tilskudd Oslo IK	-30 000,00	-30 000,00
3420 Tilskudd Akershus IK	-34 852,00	-30 585,00
3430 Tilskudd Østfold IK	-12 360,00	-21 500,00
3440 VO-midler	-7 500,00	-4 700,00
3441 Tilskudd NSF	-67 000,00	-66 000,00
3442 Tilskudd regionstrenere NSF	-53 000,00	-32 500,00
3900 Annen driftsrelatert inntekt (kompensasjoner)	-26 145,00	-15 325,00
3920 Medlemskontingenter	-8 500,00	-8 500,00
3940 Egenandeler	0,00	-1 500,00
3948 Bingo	-164 565,00	-43 537,00
Andre inntekter	-403 922,00	-254 147,00
Driftsinntekter	-403 922,00	-254 147,00
Driftskostnader		
Annen driftskostnad		
6310 Stevneutgifter	36 492,45	19 013,00
6420 Leie datasystemer	7 293,04	2 043,60
6545 Datautstyr	11 400,00	0,00
6580 Arrangementutstyr	11 200,00	4 258,00
6581 Stevneutstyr	42 300,00	15 200,00
6582 Løfteutstyr (drakter mm.)	10 480,00	0,00
6730 Idrettsfaglig bistand (kurs)	16 529,00	21 281,00
6731 Andre ungdomstiltak	75 455,83	62 945,28
6740 Regionstrenere	70 364,20	51 472,00
6741 Tilbakebetaling	0,00	53 440,00
6800 Kontorrekvisita	1 946,00	1 568,00
6810 Datakostnad	5 000,00	2 500,00
6860 Møter	16 571,70	10 044,00
6890 Annen kontorkostnad	3 516,00	4 577,60
7140 Reisekostnad, ikke oppgavepliktig	12 000,00	22 000,00
7310 Rekrutteringsbistand	4 000,00	44 300,00
7315 Ungdomsstipend	8 000,00	9 000,00
7420 Gaver/diplomer	4 893,00	3 243,00
7500 Forsikringspremie	479,00	0,00
7770 Bank og kortgebyrer	3 154,25	1 822,00
Annen driftskostnad	341 074,47	328 707,48
Driftskostnader	341 074,47	328 707,48

Driftsresultat	-62 847,53	74 560,48
Finansinntekter og finanskostnader		
Finansinntekter		
8000 Avkastning fond	11 638,51	-9 088,15
8050 Annen renteinntekt	-3 335,11	-2 840,16
Finansinntekter	8 303,40	-11 928,31
Finanskostnader		
Finanskostnader	0,00	0,00
Netto finansresultat	8 303,40	-11 928,31
Ordinært resultat før skattekostnad	-54 544,13	62 632,17
Skattekostnad på ordinært resultat		
Skattekostnad på ordinært resultat	0,00	0,00
Ordinært resultat	-54 544,13	62 632,17
Årsresultat	-54 544,13	62 632,17
Overføringer og disponeringer		
8800 Årsresultat	54 544,13	-62 632,17
Overføringer og disponeringer	54 544,13	-62 632,17

Balanserapport

Selskap

Styrkeløftregion Øst

Regnskapsår

2022

Konto	2022	2021
Eiendeler		
Anleggsmidler		
Finansielle anleggsmidler		
1350 Investeringer i aksjer og eiendeler	217 449,64	109 088,15
Finansielle anleggsmidler	217 449,64	109 088,15
Anleggsmidler	217 449,64	109 088,15
Omløpsmidler		
Bankinnskudd, kontanter og lignende		
1920 Bank	64 758,68	20 399,25
1921 Brukskonto bedrift	22,47	22,47
1922 Plasseringskonto bedrift	403 153,97	200 497,22
1923 Fastrente	0,00	301 921,64
Bankinnskudd, kontanter og lignende	467 935,12	522 840,58
Omløpsmidler	467 935,12	522 840,58
Eiendeler	685 384,76	631 928,73
Egenkapital og gjeld		
Egenkapital		
Opptjent egenkapital		
2050 Annen egenkapital	-685 384,76	-630 840,63
Opptjent egenkapital	-685 384,76	-630 840,63
Udisponert resultat	0,00	0,00
Egenkapital	-685 384,76	-630 840,63
Gjeld	0,00	-1 088,00
Egenkapital og gjeld	-685 384,76	-631 928,63



Vidar Tangen



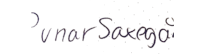
Vegard Røysum



Karen Hesthammer



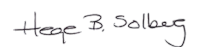
Eilen Pollen



Runar Saxegård



Sofie Flyvholm Haug



Hege B. Solberg