

# Årsberetning 2023

## 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 Solberg | IL Kraftsport       |
| Styremedlem | Runar Saxegård        | Lenja AK            |
| Styremedlem | Eilen Pollen          | Moss SIK            |
| Styremedlem | Sofie Flyvholm Haug   | Halden SI           |
| Varamedlem  | Hege Braathen         | Frogner AK          |
| 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. 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 2023 viser et driftsresultat på kr 18 392,98 mot budsjettet underskudd på kr 4.000, - Etter finansinntekter på kr 79 665,07 ble årsresultatet kr 98 058,05 Dette er overført til egenkapitalen. Egenkapitalen er nå på kr 783 442,81. Vi har en kortsiktig gjeld på kr 10.000.-

#### Inntekter

1. Tilskuddene fra Østfold IK og Akershus IK bortfalt. Vi fikk i stedet tilskudd fra Viken IK. Dette var vesentlig lavere enn før. Tilskuddet fra Oslo IK økte noe og det samme gjorde VO-midlene.
2. Momskompensasjon er som forventet. Økning i egenandeler skyldes deltagelse fra Styrkeløftregion Østafjell på trenerkurs og sommercamp.

#### Utgifter

3. Av økningen i stevneutgifter skyldes kr 25.000.- at IL Kraftsport fikk et tilskudd til U/J-nordisk. Resten av økningen skyldes økte reiseutgifter for dommere.
4. Vi betaler for et antivirusprogram og Office. Siden vi har skiftet regnskapsprogram, har denne utgiften bortfalt.
5. Utgifter som budsjettet.
6. Honorar for økonomisk bistand skyldes at vi nå trekker plattformhonorar fra konto i stedet for fondet. Idrettsfaglig bistand inkluderer utgiftene til kurs samt 3 treningsprogram vi har bestilt. Startmøte er ikke arrangert, færre klubbeseøk enn forventet og Østafjell dekket utgiftene til en foreleser ved trenerkurs (4.000.-). De betalte også for en trener ved sommercampen (6.000.-). Derfor noe lavere utgifter til andre ungdomstiltak.
7. Administrasjonsutgiftene har vært lavere enn forventet da regionstinget og flere styremøter er avholdt på teams og det ikke er kjøpt inn kontorutstyr til styret.
8. Det er gitt støtte til egenandel for U/J til 3 mesterskap med kr 2.000.- pr. Utøver.
9. Støtte til 2 løfteskoler. Det er utdelt 3 ungdomsstipend á kr 3.000.- Treningsdresser til regionstrenerne er ikke innkjøpt. Det er heller ikke T-skjorter.
10. Diplomene skrives ikke lenger ut av regionen, men er lagt ut slik at den enkelte kan hente disse selv.
11. Vi har ikke kjøpt kontorutstyr som medfører forsikringsutgifter.
12. Gebyrene øker stadig. Noe (kr 40.- pr. måned) skyldes at vi har lagt til en bruker til våre bankkonti slik at alle utbetalinger kan godkjennes av denne bruker.

#### Finans

13. Vi setter inn kr 10 000,- hver måned på fondet DNB Global Indeks A. Dette ga i 2023 et utbytte på kr 68.911,40. Avkastningen er nå kr 66.361,04 og fondet er på kr 406 361,04. Aksjene er imidlertid ikke realisert og utbytte endres hver dag – positivt eller negativt. Renteinntektene er 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. 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 regionstrenerne. Marius Arnesen, Grétar Hrafnsson og Amund Tjellaug Løvstad. Marius er koordinator.

Følgende kurs ble arrangert i 2023:

- Kurs i powerlifting live
- Trener 1 del 2

Det er avholdt 10 klubbkurs med temaene:

- Mental trening
- Teknikktrening
- Dynamisk oppvarming
- Utstyrtrening
- Plattingkurs
- Laglederrollen
- Stabiliseringsøvelser

Leder i Styrkellftregion Øst har vært på ett klubb-besøk hos Høland IUL.

### **Ting, møter, representasjon**

Ordinært regionsting 2022 ble avholdt på Teams.

Det ble avholdt 3 ordinære styremøter i løpet av året.

### **RM Benkpress med og uten utstyr. Høland IUL 25. og 26. februar**

Høland IUL arrangerte RM benkpress med og uten utstyr i Hølandshallen, Løken

Stevneleder: Helge Aarsrud

Sekretær: Rune Hellem

Deltakere utstyrsfritt: 52

Resultat: 52

Rekorder: 9

Deltakere med utstyr: 15

Resultat: 15

Rekorder: 10

**Dommere:** Vegard Røysum, Leif Sydengen, Lene Einarsen, Amund Tjellaug Løvstad, Helge Aarsrud, Sofie Flyvholm Haug, Marius Arnesen

[https://styrkeloft.no/resultatservice/?nsf\\_page=protokoll\\_vis&id=5334](https://styrkeloft.no/resultatservice/?nsf_page=protokoll_vis&id=5334)

[https://styrkeloft.no/resultatservice/?nsf\\_page=protokoll\\_vis&id=5333](https://styrkeloft.no/resultatservice/?nsf_page=protokoll_vis&id=5333)

### **RM Styrkeløft med og uten utstyr, Brumunddal 20. - 22. oktober**

Brumunddal AK arrangerte RM Styrkeløft med og uten utstyr på Hamar.

Stevneleder: Ove Kongsvoll Johansen og Carl Yngvar Christensen

Sekretær: Ingar Svingen

Deltakere utstyrsfritt: 143

Resultat: 142

Rekorder: 70

Deltakere med utstyr: 11

Resultat: 9

Rekorder: 0

**Dommere:** Lene Einarsen, Fredrik Søberg, Rune Johansen, Leif Sydengen, Carl Yngvar Christensen, Egil Kroknes, Vidar Tangen, Audhild Marhiesen, Manuele P-Bakker, Bjørn Solberg, Per Gunnar Roaldkvam, Kjell Egil Olborg Bakkeland, Amund Tjellaug Løvstad

[https://styrkeloft.no/resultatservice/?nsf\\_page=protokoll\\_vis&id=5496](https://styrkeloft.no/resultatservice/?nsf_page=protokoll_vis&id=5496)

[https://styrkeloft.no/resultatservice/?nsf\\_page=protokoll\\_vis&id=5499](https://styrkeloft.no/resultatservice/?nsf_page=protokoll_vis&id=5499)

### Det er avholdt 3 ungdom og juniorsamlinger i 2023.

- 29. januar ble samlingen avholdt hos IL Kraftsport..
- 31. mars ble samlingen avholdt hos Brumunddal AK.
- 4. november ble samlingen avholdt hos Oslo SK

### Sommercamp 2023.

- 23. 25. 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           | 621       | Ketil Olsen             | Lenja AK            |
| R           | 757       | Håkon Olsen             | Moss SIK            |
| R           | 764       | Vivian Kolsrud          | Brumunddal 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           | 966       | Anne Caroline T. Tennøe | Christiania AK      |
| R           | 968       | Jarle Sollid            | Oslo SK             |
| R           | 969       | Roger Eriksen           | Brumunddal AK       |
| R           | 1017      | Anders Magnussen        | Halden SI           |
| R           | 1019      | Manuela P-Bakker        | Lenja AK            |
| R           | 1020      | Sofie Flyvholm Haug     | Halden SI           |

|   |      |                           |                |
|---|------|---------------------------|----------------|
| R | 1049 | Sara Nilsen Evensen       | Askim SK       |
| R | 1050 | Mari Fjell Kaasa          | Askim SK       |
| R | 1051 | Thomas Ragnar J. Pedersen | Askim SK       |
| R | 1052 | Alexande Klæboe           | Oslo SK        |
| R | 1053 | Helge Aarsrud             | Moss SIK       |
| R | 1054 | Jens Petter Ødegård       | Brumunddal AK  |
| R | 1055 | Kjell Egil O Bakkelund    | Oslo SK        |
| R | 1056 | Magnus Nymoen Lund        | Christiania AK |
| R | 1057 | Riad Sollien              | Frogner AK     |
| R | 1068 | Jannicke Ferges           | Oslo SK        |
| R | 1083 | Ståle Wærness             | Oslo SK        |

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, IL Kraftsport, Lillestrøm**

[https://styrkeloft.no/resultatservice/?nsf\\_page=protokoll\\_vis&id=5469](https://styrkeloft.no/resultatservice/?nsf_page=protokoll_vis&id=5469)

[https://styrkeloft.no/resultatservice/?nsf\\_page=protokoll\\_vis&id=5471](https://styrkeloft.no/resultatservice/?nsf_page=protokoll_vis&id=5471)

[https://styrkeloft.no/resultatservice/?nsf\\_page=protokoll\\_vis&id=5473](https://styrkeloft.no/resultatservice/?nsf_page=protokoll_vis&id=5473)

### **WEC ,med og uten utstyr Reykjanesbær, Iceland**

Utstyrsfritt:

[https://www.europowerlifting.org/fileadmin/data/results/2023/western-european/detailed\\_scoresheet\\_w\\_cl.pdf](https://www.europowerlifting.org/fileadmin/data/results/2023/western-european/detailed_scoresheet_w_cl.pdf)

### **EM styrkeløft utstyrsfritt, veteran, Budapest, Hungary**

[https://www.europowerlifting.org/fileadmin/data/results/2023/masters-classic/detailed\\_scoresheet\\_m.pdf](https://www.europowerlifting.org/fileadmin/data/results/2023/masters-classic/detailed_scoresheet_m.pdf)

[https://www.europowerlifting.org/fileadmin/data/results/2023/masters-classic/detailed\\_scoresheet\\_w.pdf](https://www.europowerlifting.org/fileadmin/data/results/2023/masters-classic/detailed_scoresheet_w.pdf)

### **EM Styrkeløft utstyrsfritt åpen, ungdom og junior, Thisted, Danmark**

[https://www.europowerlifting.org/fileadmin/data/results/2023/equipped-pl/detailed\\_scoresheet\\_m.pdf](https://www.europowerlifting.org/fileadmin/data/results/2023/equipped-pl/detailed_scoresheet_m.pdf)

[https://www.europowerlifting.org/fileadmin/data/results/2023/equipped-pl/detailed\\_scoresheet\\_w.pdf](https://www.europowerlifting.org/fileadmin/data/results/2023/equipped-pl/detailed_scoresheet_w.pdf)

**EM styrkeløft utstyr veteraner, Pilsen, Tsjekia**

[https://www.europowerlifting.org/fileadmin/data/results/2023/masters-equipped/detailed\\_scoresheet\\_m.pdf](https://www.europowerlifting.org/fileadmin/data/results/2023/masters-equipped/detailed_scoresheet_m.pdf)

[https://www.europowerlifting.org/fileadmin/data/results/2023/masters-equipped/detailed\\_scoresheet\\_w.pdf](https://www.europowerlifting.org/fileadmin/data/results/2023/masters-equipped/detailed_scoresheet_w.pdf)

**EM benkpress med og uten utstyr, ungdom, junior, åpen og veteran, Merginac, Frankrike**

[https://www.europowerlifting.org/fileadmin/data/results/2023/bench-press-equipped/scoresheet\\_m\\_eq.pdf](https://www.europowerlifting.org/fileadmin/data/results/2023/bench-press-equipped/scoresheet_m_eq.pdf)

[https://www.europowerlifting.org/fileadmin/data/results/2023/bench-press-equipped/scoresheet\\_m\\_eq.pdf](https://www.europowerlifting.org/fileadmin/data/results/2023/bench-press-equipped/scoresheet_m_eq.pdf)

[https://www.europowerlifting.org/fileadmin/data/results/2023/bench-press-equipped/scoresheet\\_w\\_eq.pdf](https://www.europowerlifting.org/fileadmin/data/results/2023/bench-press-equipped/scoresheet_w_eq.pdf)

[https://www.europowerlifting.org/fileadmin/data/results/2023/bench-press-classic/scoresheet\\_w\\_classic.pdf](https://www.europowerlifting.org/fileadmin/data/results/2023/bench-press-classic/scoresheet_w_classic.pdf)

**EM styrkeløft utstyrsfritt ungdom og junior, Budapest, Ungarn**

[https://www.europowerlifting.org/fileadmin/data/results/2023/junior-classic/detailed\\_scoresheet\\_m.pdf](https://www.europowerlifting.org/fileadmin/data/results/2023/junior-classic/detailed_scoresheet_m.pdf)

[https://www.europowerlifting.org/fileadmin/data/results/2023/junior-classic/detailed\\_scoresheet\\_w.pdf](https://www.europowerlifting.org/fileadmin/data/results/2023/junior-classic/detailed_scoresheet_w.pdf)

**EM styrkeløft utstyrsfritt åpen, Tartu, Estland**

[https://www.europowerlifting.org/fileadmin/data/results/2023/open-classic/detailed\\_scoresheet\\_m.pdf](https://www.europowerlifting.org/fileadmin/data/results/2023/open-classic/detailed_scoresheet_m.pdf)

[https://www.europowerlifting.org/fileadmin/data/results/2023/open-classic/detailed\\_scoresheet\\_w.pdf](https://www.europowerlifting.org/fileadmin/data/results/2023/open-classic/detailed_scoresheet_w.pdf)

**VM benkpress med og uten utstyr, alle klasser, Sun City, Sør-Afrika**

[https://www.powerlifting.sport/fileadmin/ipf/data/results/2023/bench-press/scoresheet\\_m\\_cl.pdf](https://www.powerlifting.sport/fileadmin/ipf/data/results/2023/bench-press/scoresheet_m_cl.pdf)

[https://www.powerlifting.sport/fileadmin/ipf/data/results/2023/bench-press/scoresheet\\_m\\_eq.pdf](https://www.powerlifting.sport/fileadmin/ipf/data/results/2023/bench-press/scoresheet_m_eq.pdf)

[https://www.powerlifting.sport/fileadmin/ipf/data/results/2023/bench-press/scoresheet\\_w\\_cl.pdf](https://www.powerlifting.sport/fileadmin/ipf/data/results/2023/bench-press/scoresheet_w_cl.pdf)

[https://www.powerlifting.sport/fileadmin/ipf/data/results/2023/bench-press/scoresheet\\_w\\_eq.pdf](https://www.powerlifting.sport/fileadmin/ipf/data/results/2023/bench-press/scoresheet_w_eq.pdf)

**VM styrkeløft utstyrsfritt, St. Julian's, Malta**

[https://www.powerlifting.sport/fileadmin/ipf/data/results/2023/classic-powerlifting/detailed\\_scoresheet\\_m.pdf](https://www.powerlifting.sport/fileadmin/ipf/data/results/2023/classic-powerlifting/detailed_scoresheet_m.pdf)

[https://www.powerlifting.sport/fileadmin/ipf/data/results/2023/classic-powerlifting/detailed\\_scoresheet\\_w.pdf](https://www.powerlifting.sport/fileadmin/ipf/data/results/2023/classic-powerlifting/detailed_scoresheet_w.pdf)

**VM styrkeløft utstyr og utstyrsfritt, ungdom og junior, Cluj Napoca, Romania**

[https://www.powerlifting.sport/fileadmin/ipf/data/results/2023/sub-junior-junior-powerlifting/detailed\\_scoresheet\\_m\\_eq.pdf](https://www.powerlifting.sport/fileadmin/ipf/data/results/2023/sub-junior-junior-powerlifting/detailed_scoresheet_m_eq.pdf)

[https://www.powerlifting.sport/fileadmin/ipf/data/results/2023/sub-junior-junior-powerlifting/detailed\\_scoresheet\\_w\\_eq.pdf](https://www.powerlifting.sport/fileadmin/ipf/data/results/2023/sub-junior-junior-powerlifting/detailed_scoresheet_w_eq.pdf)

[https://www.powerlifting.sport/fileadmin/ipf/data/results/2023/sub-junior-junior-powerlifting/detailed\\_scoresheet\\_m\\_cl.pdf](https://www.powerlifting.sport/fileadmin/ipf/data/results/2023/sub-junior-junior-powerlifting/detailed_scoresheet_m_cl.pdf)

[https://www.powerlifting.sport/fileadmin/ipf/data/results/2023/sub-junior-junior-powerlifting/detailed\\_scoresheet\\_w\\_cl.pdf](https://www.powerlifting.sport/fileadmin/ipf/data/results/2023/sub-junior-junior-powerlifting/detailed_scoresheet_w_cl.pdf)

**VM styrkeløft utstyr og utstyrsfritt veteraner, Ulaanbatar, Mongolia**

[https://www.powerlifting.sport/fileadmin/ipf/data/results/2023/masters-powerlifting/detailed\\_scoresheet\\_m\\_cl.pdf](https://www.powerlifting.sport/fileadmin/ipf/data/results/2023/masters-powerlifting/detailed_scoresheet_m_cl.pdf)

[https://www.powerlifting.sport/fileadmin/ipf/data/results/2023/masters-powerlifting/detailed\\_scoresheet\\_w\\_cl.pdf](https://www.powerlifting.sport/fileadmin/ipf/data/results/2023/masters-powerlifting/detailed_scoresheet_w_cl.pdf)

[https://www.powerlifting.sport/fileadmin/ipf/data/results/2023/masters-powerlifting/detailed\\_scoresheet\\_m\\_eq.pdf](https://www.powerlifting.sport/fileadmin/ipf/data/results/2023/masters-powerlifting/detailed_scoresheet_m_eq.pdf)

[https://www.powerlifting.sport/fileadmin/ipf/data/results/2023/masters-powerlifting/detailed\\_scoresheet\\_w\\_eq.pdf](https://www.powerlifting.sport/fileadmin/ipf/data/results/2023/masters-powerlifting/detailed_scoresheet_w_eq.pdf)

**VM styrkeløft åpen, Druskininkai, Litauen**

[https://www.powerlifting.sport/fileadmin/ipf/data/results/2023/open/detailed\\_scoresheet\\_w.pdf](https://www.powerlifting.sport/fileadmin/ipf/data/results/2023/open/detailed_scoresheet_w.pdf)

**Nasjonale stevner:****NM Styrkeløft utstyrfritt, Bjørgvin SK, Bergen**

[https://styrkeloft.no/resultatservice/?nsf\\_page=protokoll\\_vis&id=5336](https://styrkeloft.no/resultatservice/?nsf_page=protokoll_vis&id=5336)

**NM Benkpress, utstyr og utstyrsfritt alle klasser, Drammen SI, Drammen**

[https://styrkeloft.no/resultatservice/?nsf\\_page=protokoll\\_vis&id=5344](https://styrkeloft.no/resultatservice/?nsf_page=protokoll_vis&id=5344)

[https://styrkeloft.no/resultatservice/?nsf\\_page=protokoll\\_vis&id=5346](https://styrkeloft.no/resultatservice/?nsf_page=protokoll_vis&id=5346)

**NM styrkeløft utstyrsfritt, ungdom, junior Askim SK, Askim**

[https://styrkeloft.no/resultatservice/?nsf\\_page=protokoll\\_vis&id=5363](https://styrkeloft.no/resultatservice/?nsf_page=protokoll_vis&id=5363)

**NM styrkeløft utstyrsfritt veteran, Lenja AK**

[https://styrkeloft.no/resultatservice/?nsf\\_page=protokoll\\_vis&id=5369](https://styrkeloft.no/resultatservice/?nsf_page=protokoll_vis&id=5369)

**NM Styrkeløft, Utstyr, KK-67 , Stjørdal**

[https://styrkeloft.no/resultatservice/?nsf\\_page=protokoll\\_vis&id=5412](https://styrkeloft.no/resultatservice/?nsf_page=protokoll_vis&id=5412)

**NM Styrkeløft utstyr, ungdom, junior og veteran, Sandnes AK, Sandnes**

[https://styrkeloft.no/resultatservice/?nsf\\_page=protokoll\\_vis&id=5510](https://styrkeloft.no/resultatservice/?nsf_page=protokoll_vis&id=5510)

### **Nye rekorder 2023**

Regionens løftere satte i alt 284 nye regions rekorder, hvorav 83 med utstyr og 201 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**


Vidar Tangen



Vegard Røysum



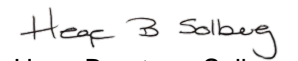
Karen Hesthammer



Runar Saxegård



Sofie Flyvholm Haug



Hege Berntsen Solberg



Eilen Pollen


| Resultatrapport                                    |         |                      |                    |                       |
|--|---------|----------------------|--------------------|-----------------------|
| Selskap  |         | Styrkeløftregion Øst |                    |                       |
| Regnskapsår  |         | 2023                 |                    |                       |
| Konto  | Merknad | 2023                 | 2022               | Budsjett              |
| <b>Driftsresultat</b>                              |         |                      |                    |                       |
| <b>Driftsinntekter</b>                             |         |                      |                    |                       |
| <b>Salgsinntekter</b>                              |         |                      |                    |                       |
| 3200 Salgsinntekt utenfor avg.omr                  |         | 0,00                 | 0,00               | kr 0,00               |
| <b>Salgsinntekter</b>                              |         | <b>0,00</b>          | <b>0,00</b>        | <b>kr 0,00</b>        |
| <b>Andre inntekter</b>                             |         |                      |                    |                       |
| 3410 Tilskudd Oslo IK                              |         | -35 000,00           | -30 000,00         | -kr 30 000,00         |
| 3420 Tilskudd Viken IK                             |         | -13 865,00           | -34 852,00         | -kr 35 000,00         |
| 3430 Tilskudd Østfold IK                           | 1       | 0,00                 | -12 360,00         | -kr 12 000,00         |
| 3440 VO-midler                                     |         | -11 440,00           | -7 500,00          | -kr 7 000,00          |
| 3441 Tilskudd NSF                                  |         | -77 000,00           | -67 000,00         | -kr 77 000,00         |
| 3442 Tilskudd regionstrenere NSF                   |         | -53 000,00           | -53 000,00         | -kr 53 000,00         |
| 3900 Annen driftsrelatert inntekt (kompensasjoner) |         | -27 159,00           | -26 145,00         | -kr 27 000,00         |
| 3920 Medlemskontingenter                           | 2       | -8 000,00            | -8 500,00          | -kr 8 000,00          |
| 3940 Egenandeler                                   |         | -4 228,00            | 0,00               | -kr 1 000,00          |
| 3948 Bingo   |         | -160 393,00          | -164 565,00        | -kr 140 000,00        |
| <b>Andre inntekter</b>                             |         | <b>-390 085,00</b>   | <b>-403 922,00</b> | <b>-kr 390 000,00</b> |
| <b>Driftsinntekter</b>                             |         | <b>-390 085,00</b>   | <b>-403 922,00</b> | <b>-kr 390 000,00</b> |
| <b>Driftskostnader</b>                             |         |                      |                    |                       |
| <b>Annen driftskostnad</b>                         |         |                      |                    |                       |
| 6310 Stevneutgifter                                | 3       | 70 022,82            | 36 492,45          | kr 65 000,00          |
| 6420 Leie datasystemer                             | 4       | 2 608,00             | 7 293,04           | kr 3 500,00           |
| 6545 Datautstyr                                    |         | 0,00                 | 11 400,00          | kr 0,00               |
| 6580 Arrangementutstyr                             | 5       | 10 200,00            | 11 200,00          | kr 10 000,00          |
| 6581 Stevneutstyr                                  |         | 43 500,00            | 42 300,00          | kr 43 000,00          |
| 6582 Løfteutstyr (drakter mm.)                     |         | 4 700,00             | 10 480,00          | kr 5 000,00           |
| 6720 Honorarer for økonomisk og juridisk bistand   |         | 223,61               | 0,00               | kr 0,00               |
| 6730 Idrettsfaglig bistand (kurs)                  | 6       | 23 413,44            | 16 529,00          | kr 27 000,00          |
| 6731 Andre ungdomstiltak                           |         | 73 378,30            | 75 455,83          | kr 77 000,00          |
| 6740 Regionstrenere                                |         | 74 678,95            | 70 364,20          | kr 73 000,00          |
| 6800 Kontorrekvisita                               |         | 0,00                 | 1 946,00           | kr 2 000,00           |
| 6810 Datakostnad                                   | 7       | 0,00                 | 5 000,00           | kr 5 000,00           |
| 6860 Møter   |         | 23 354,40            | 16 571,70          | kr 31 000,00          |
| 6890 Annen kontorkostnad                           |         | 250,00               | 3 516,00           | kr 3 500,00           |
| 7140 Reisekostnad, ikke oppgavepliktig             | 8       | 26 000,00            | 12 000,00          | kr 18 000,00          |
| 7310 Rekrutteringsbistand                          |         | 4 000,00             | 4 000,00           | kr 4 000,00           |
| 7315 Ungdomsstipend                                | 9       | 9 000,00             | 8 000,00           | kr 9 000,00           |
| 7320 Profilering                                   |         | 0,00                 | 0,00               | kr 11 000,00          |
| 7420 Gaver/diplomer                                | 10      | 2 445,00             | 4 893,00           | kr 4 000,00           |
| 7500 Forsikringspremie                             | 11      | 0,00                 | 479,00             | kr 0,00               |
| 7770 Bank og kortgebyrer                           | 12      | 3 917,50             | 3 154,25           | kr 3 000,00           |
| <b>Annen driftskostnad</b>                         |         | <b>371 692,02</b>    | <b>341 074,47</b>  | <b>kr 394 000,00</b>  |
| <b>Driftskostnader</b>                             |         | <b>371 692,02</b>    | <b>341 074,47</b>  | <b>kr 394 000,00</b>  |
| <b>Driftsresultat</b>                              |         | <b>-18 392,98</b>    | <b>-62 847,53</b>  | <b>kr 4 000,00</b>    |
| <b>Finansinntekter og finanskostnader</b>          |         |                      |                    |                       |
| <b>Finansinntekter</b>                             |         |                      |                    |                       |
| 8000 Avkastning fond                               | 13      | -68 911,40           | 11 638,51          | kr 0,00               |
| 8050 Annen renteinntekt                            |         | -10 753,67           | -3 335,11          | -kr 4 000,00          |
| <b>Finansinntekter</b>                             |         | <b>-79 665,07</b>    | <b>8 303,40</b>    | <b>-kr 4 000,00</b>   |
| <b>Finanskostnader</b>                             |         |                      |                    |                       |
| <b>Finanskostnader</b>                             |         | <b>0,00</b>          | <b>0,00</b>        | <b>kr 0,00</b>        |
| <b>Netto finansresultat</b>                        |         | <b>-79 665,07</b>    | <b>8 303,40</b>    | <b>-kr 4 000,00</b>   |
| <b>Ordinært resultat før skattekostnad</b>         |         | <b>-98 058,05</b>    | <b>-54 544,13</b>  | <b>kr 0,00</b>        |
| <b>Skattekostnad på ordinært resultat</b>          |         | <b>0,00</b>          | <b>0,00</b>        | <b>kr 0,00</b>        |
| <b>Skattekostnad på ordinært resultat</b>          |         | <b>0,00</b>          | <b>0,00</b>        | <b>kr 0,00</b>        |
| <b>Ordinært resultat</b>                           |         | <b>-98 058,05</b>    | <b>-54 544,13</b>  | <b>kr 0,00</b>        |
| <b>Årsresultat</b>                                 |         | <b>-98 058,05</b>    | <b>-54 544,13</b>  | <b>kr 0,00</b>        |
| <b>Overføringer og disponeringer</b>               |         |                      |                    |                       |
| 8800 Årsresultat                                   |         | 98 058,05            | 54 544,13          | kr 0,00               |
| <b>Overføringer og disponeringer</b>               |         | <b>98 058,05</b>     | <b>54 544,13</b>   | <b>kr 0,00</b>        |

| <b>Balanserapport</b>                      |                      |                    |
|--|----------------------|--------------------|
| <b>Selskap</b>                             | Styrkeløftregion Øst |                    |
| <b>Regnskapsår</b>                         | 2023                 |                    |
| <b>Konto</b>                               | <b>2023</b>          | <b>2022</b>        |
| <b>Eiendeler</b>                           |                      |                    |
| <b>Anleggsmidler</b>                       |                      |                    |
| <b>Finansielle anleggsmidler</b>           |                      |                    |
| 1350 Investeringer i aksjer og eiendeler   | 406 361,04           | 217 449,64         |
| <b>Finansielle anleggsmidler</b>           | <b>406 361,04</b>    | <b>217 449,64</b>  |
| <b>Anleggsmidler</b>                       | <b>406 361,04</b>    | <b>217 449,64</b>  |
| <b>Omløpsmidler</b>                        |                      |                    |
| <b>Fordringer</b>                          |                      |                    |
| <b>Kortsiktige fordringer</b>              |                      |                    |
| 1500 Kundefordringer                       | 0,00                 | 0,00               |
| <b>Kortsiktige fordringer</b>              | <b>0,00</b>          | <b>0,00</b>        |
| <b>Fordringer</b>                          | <b>0,00</b>          | <b>0,00</b>        |
| <b>Bankinnskudd, kontanter og lignende</b> |                      |                    |
| 1920 Bank                                  | 36 174,13            | 64 758,68          |
| 1921 Brukskonto bedrift                    | 0,00                 | 22,47              |
| 1922 Plasseringskonto bedrift              | 350 907,64           | 403 153,97         |
| <b>Bankinnskudd, kontanter og lignende</b> | <b>387 081,77</b>    | <b>467 935,12</b>  |
| <b>Omløpsmidler</b>                        | <b>387 081,77</b>    | <b>467 935,12</b>  |
| <b>Eiendeler</b>                           | <b>793 442,81</b>    | <b>685 384,76</b>  |
| <b>Egenkapital og gjeld</b>                |                      |                    |
| <b>Egenkapital</b>                         |                      |                    |
| <b>Opptjent egenkapital</b>                |                      |                    |
| 2050 Annen egenkapital                     | -783 442,81          | -685 384,76        |
| <b>Opptjent egenkapital</b>                | <b>-783 442,81</b>   | <b>-685 384,76</b> |
| <b>Udisponert resultat</b>                 | <b>0,00</b>          | <b>0,00</b>        |
| <b>Egenkapital</b>                         | <b>-783 442,81</b>   | <b>-685 384,76</b> |
| <b>Kortsiktig gjeld</b>                    |                      |                    |
| <b>Annen kortsiktig gjeld</b>              |                      |                    |
| 2990 Kortsiktig gjeld                      | -10 000,00           | 0,00               |
| <b>Annen kortsiktig gjeld</b>              | <b>-10 000,00</b>    | <b>0,00</b>        |
| <b>Kortsiktig gjeld</b>                    | <b>-10 000,00</b>    | <b>0,00</b>        |
| <b>Gjeld</b>                               | <b>-10 000,00</b>    | <b>0,00</b>        |
| <b>Egenkapital og gjeld</b>                | <b>-793 442,81</b>   | <b>-685 384,76</b> |


  
Vidar Tangen

  
Vegard Røysum

  
Karen Hesthammer

  
Runar Saxegård

  
Sofie Flyvholm Haug

  
Hege Berntsen Solberg

  
Eilen Pollen

