

Julen 2019

Julen nærmer seg og det er bare et par uker til vi går over i 2020.

2019 har som mange av de foregående år vært nok et aktivt og begivenhetsrikt år for Styrkeløftregion Øst.

Aktiviteten har vært stor. Det har vært mange stevner i regionen og stor deltakelse. I tillegg mange klubbesøk av regionstrenerne samt ungdomskurs/ungdomssamlinger. Det er avholdt løfteskole og vi har hatt kostholdsforedrag.

I 2019 ble det avholdt to Norgesmesterskap i regionen. Lenja AK arrangerte NM benkpress med utstyr i Fredrikstad i mars og IL Krftsport arrangerte NM benkpress, utstyrsfritt i Lillestrøm i desember. To meget vellykkede arrangement og stevner.

Når det gjelder det sportslige i 2019 har mange av regionens løftere forsynt seg grovt. I tillegg til en hel masse NM-titler i forskjellige klasser har også mange av regionens løftere utmerket seg internasjonalt. Regionens løftere har tatt mange internasjonale titler og da spesielt de yngste og de eldste. I åpen klasse ble det gull i WEC både til Monika Kvam, Brumunddal AK og til Erik Elvsvingen, Nes SI.

Regionen har også hatt mange deltakere i åpen klasse damer og herrer i EM og VM (både med og uten utstyr) og flere av disse med veldig gode resultater og plasseringer.

Fra og med 01.01.20 er det som kjent ny kommune- og fylkesinndeling i Norge. Geografisk sett angår dette vår region. Hedmark og Oppland blir Innlandet, Oslo er uendret mens Akershus, Østfold og Buskerud blir til Viken. Styrkeløftregion Øst vil imidlertid (med godkjenning fra Norges Styrkeløftforbund) også til neste år og på ubestemt tid fremover fortsatt ha samme geografiske inndeling som i dag, dvs dagens Hedmark, Oppland, Oslo, Akershus og Østfold fylker (Buskerud vil fortsatt tilhøre region Østafjells).

Ellers vil NM-Veka 2020 også foregå i vår region- Hamar/Stange området. Styrkeløft med utstyr arrangeres trolig i juni 2020 og det er Brumunddal AK og IL Kraftsport som sammen skal stå for dette arrangementet.

Styrkeløft er i stadig medvind i regionen- det er mange løftere og mange stevner og vi håper og regner med at 2020 på alle mulige måter blir et minst like godt år som de foregående.

Da vil jeg også benytte anledningen til å ønske alle løftere, trenere, ledere og andre i Styrkeløftregion Øst en riktig god jul og et godt nytt år.

Med vennlig hilsen

Vegard Røysum.