****

**Styrkeløftregion Øst**

**Referat**

**Styremøte nr. 2023-01**

**Tid : 26. januar kl. 18.00**

**Sted : Idrettens Hus/Akereshus idrettskrets Strømmen**

Forfall: Sofie Flyvholm Haug

**AVSLUTTEDE SAKER**

08/22 RM benkpress

**VEDTATT PÅ E-POST SIDEN FORRIGE STYREMØTE**

**VIDEREFØRTE SAKER**

**01/21 ØKONOMI**

* Orientering av status v/Vidar
* Overskudd kr 54 544,- i 2022

**Ansvarlig : Vidar Tangen.  
Status : Videreføres.**

**02/21 AKTIVITETER**

- Aktivitetsplan 2023, Ansvar Vegard Røysum.

* Orientering
* Fast søknadsdato til Viken Idrettskrets er 10. mars

**Ansvarlig : Vegard**

**Status : Videreføres**

**09/22 Dommeroppsett 2023**

Oppdatering: Fungerte best med å la dommere registrere seg selv på stevner.

Mange dommere som ikke har registrert seg til stevner

Christiania AK har satt opp to nye stevner, men mangler dommere

**Ansvarlig: Fredrik Søberg**

**Status: Videreføres**

**10/22 Kurs 2023**

**Oppdatering:**

Powerlifting live, hadde 11 deltakere i Askim

**Ansvarlig: Eilen**

**Status:Videreføres**

**11/22 Regionstinget 2023**

**Oppdatering: Avholdes i mars. Arrangeres på Teams 11.3 2023**

Ansvarlig: Vegard Røysum

Status:

**NYE SAKER:**

**01/23 Justert budsjett 2023**

**Oppdatering**: Gjennomgang av postene og endringer. Oppdateres med siste endringer før tingdokument sendes ut.

**Ansvarlig: Vidar Tangen**

**Status:**

**02/23 Budsjett 2024**

**Oppdatering:** Vidar gikk gjennom budsjettet**.**

**Ansvarlig: Vidar Tangen**

**Status:**

**03/23 Overføring av regionsrekorder**

**Oppdatering:** Fredrik overtar ansvaret for oppdatering av rekorder

**Ansavarlig: Vidar Tangen**

**Status**:

**04/23 Oppløsning av Viken Idrettskrets:**

**Oppdatering:** Viken idrettskrets skal ikke oppløses nå. Evt. oppløsning blir tatt opp i kretstinget i 2024

Ansvarlig: Vegard Røysum

Status:

**05/23 Eventuelt**

Bør RM Benk med og uten utstyr arrangeres over 2 dager. Mange løftere ønsker å delta i begge grener. Anbefaler at klubbene bestemmer selv, men at det bør være minimum 1 times pause mellom utstyrsfritt og utstyr. **OPPDATERING: RM benk ble arrangert over 2 dager, der utstyr ble arrangert dag 2**

**NESTE MØTE**

Dato for neste møte: 11. mars, rett etter tinget.

Ansvarlig : Vegard Røysum

Status : Videreføres.