



# **Regionstinget 2022**

## **Styrkeløftregion Øst**

Organisasjonsnr. 984 549 474

**Lørdag 11. Mars 2023, kl. 11.00.**

**Digitalt møte på Teams**

## Innholdsfortegnelse

Saksliste	Side	2
Representanter på regionstinget 2023	"	3
Årsberetning 2022	"	4-11
Årsregnskap 2022	"	12-14
Kontrollutvalgets beretning 2022	"	15-16
Innkomne forslag og saker	"	17
Kontingent	"	17
Strategiplan	"	17-19
Budsjett 2023 og 2024	"	20
Valg	"	21

## 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 2023 - representanter

### Regionsstyret

1	Leder	Vegard Røysum
2	Nestleder	Karen Hesthammer
3	Styremedlem	Vidar Tangen
4	Styremedlem	Eilen Pollen
5	Styremedlem	Runar Saxegård
6	Styremedlem	Sofie Flyvholm Haug
7	Styremedlem	Hege B. Solberg

### Medlemsklubber

8	Brumunddal AK	Ingar Svingen
9	Brumunddal AK	Roger Eriksen
10	Moss SI	Helge Aarsrud
11	Oslo SK	Jenny Heyerdahl Bryhni
12	Oslo SK	Martin Braathen Røise
13	Christiania AK	Magnus Lund
14	II Kraftsport	Heidi Hille Arnesen
15	II Kraftsport	Lene Einarsen
16	II Kraftsport	Paul Otto Barton
17		
18		
19		

### Vara og representanter uten stemmerett

20	Fredrik Sjøberg
21	Cathrine Bjelland

### Observatører uten tale- og stemmerett

4. Mars 2023

Styrkeløftregion Øst

# Årsberetning 2022

## 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	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 arrangementutstyr.
6. Vi avviklet 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 avviklet. 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.

### Kurs

Følgende kurs ble arrangert i 2022:

- Dommerkurs
- 4 U/J-samlinger – derav en 3 dagers treningscamp
- 13 kurs i klubbene
- 2 startmøter
- 3 klubbetilkoms av leder

### 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=5003)

[https://styrkeloft.no/resultatservice/?page=protokoll\\_vis&id=5004](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](https://styrkeloft.no/resultatservice/?page=protokoll_vis&id=5136)

## 5. Dommere

**Regionens dommere**

<b>Kat.</b>	<b>Nr</b>	<b>Navn</b>	<b>Klubb</b>
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 = Regionsdomme

**5. Sportslige resultater**

**Nordisk Mesterskap, styrkeløft og benkpress ungdom og junior, Jönköping, Sverige**

<https://npfpower.files.wordpress.com/2022/09/copy-of-resultat-nm-2022-jonkoping.xls>

**WEC ,med og uten utstyr Alunat, Frankrike**

Utstyrsfritt:

[https://www.europowerlifting.org/fileadmin/data/results/2022/western-european/detailed\\_scoresheet\\_w\\_classic.pdf](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_w.pdf)

[https://www.europowerlifting.org/fileadmin/data/results/2022/masters-classic/detailed\\_scoresheet\\_m.pdf](https://www.europowerlifting.org/fileadmin/data/results/2022/masters-classic/detailed_scoresheet_m.pdf)

**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_m.pdf)

[https://www.europowerlifting.org/fileadmin/data/results/2022/powerlifting-classic/detailed\\_scoresheet\\_w.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_eq.pdf)

[https://www.europowerlifting.org/fileadmin/data/results/2022/arnold-uk/detailed\\_scoresheet\\_w\\_cl.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-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-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-equipped/scoresheet_w_eq.pdf)

[https://www.europowerlifting.org/fileadmin/data/results/2022/bench-press-classic/scoresheet\\_w\\_classic.pdf](https://www.europowerlifting.org/fileadmin/data/results/2022/bench-press-classic/scoresheet_w_classic.pdf)

**EM styrkeløft utstyr, Åpen, ungdom og junior, Pilsen, Tsjekkia**



[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_m.pdf)

[https://www.europowerlifting.org/fileadmin/data/results/2022/powerlifting-equipped/detailed\\_scoresheet\\_w.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_m.pdf)

[https://www.europowerlifting.org/fileadmin/data/results/2022/masters-equipped/detailed\\_scoresheet\\_w.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_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_cl.pdf)

[https://www.powerlifting.sport/fileadmin/ipf/data/results/2022/bench-press/scoresheet\\_w\\_eq.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](https://www.powerlifting.sport/fileadmin/ipf/data/results/2022/classic-powerlifting/detailed_scoresheet_m.pdf)

[https://www.powerlifting.sport/fileadmin/ipf/data/results/2022/classic-powerlifting/detailed\\_scoresheet\\_w.pdf](https://www.powerlifting.sport/fileadmin/ipf/data/results/2022/classic-powerlifting/detailed_scoresheet_w.pdf)

#### **World Games 2022, Birmingham, USA**

[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_m.pdf)

[https://www.powerlifting.sport/fileadmin/ipf/data/results/2022/twg-2022/detailed\\_scoresheet\\_w.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_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_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_m_cl.pdf)

[https://www.powerlifting.sport/fileadmin/ipf/data/results/2022/sub-junior-junior-powerlifting/detailed\\_scoresheet\\_w\\_cl.pdf](https://www.powerlifting.sport/fileadmin/ipf/data/results/2022/sub-junior-junior-powerlifting/detailed_scoresheet_w_cl.pdf)

#### **VM styrkeløft utstyr og 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_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_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_m_eq.pdf)

[https://www.powerlifting.sport/fileadmin/ipf/data/results/2022/masters-powerlifting/detailed\\_scoresheet\\_w\\_eq.pdf](https://www.powerlifting.sport/fileadmin/ipf/data/results/2022/masters-powerlifting/detailed_scoresheet_w_eq.pdf)

#### **VM styrkeløft utstyr, Viborg, Danmark**

[https://www.powerlifting.sport/fileadmin/ipf/data/results/2022/open/detailed\\_scoresheet\\_m.pdf](https://www.powerlifting.sport/fileadmin/ipf/data/results/2022/open/detailed_scoresheet_m.pdf)

[https://www.powerlifting.sport/fileadmin/ipf/data/results/2022/open/detailed\\_scoresheet\\_w.pdf](https://www.powerlifting.sport/fileadmin/ipf/data/results/2022/open/detailed_scoresheet_w.pdf)

#### **Nasjonale stevner:**

##### **NM Styrkeløft utstyrsfritt, Bergen**

[https://styrkeloft.no/resultatservice/?nsf\\_page=protokoll\\_vis&id=5039](https://styrkeloft.no/resultatservice/?nsf_page=protokoll_vis&id=5039)

##### **NM Benkpress, utstyr, Bergen**

[https://styrkeloft.no/stevner/?nsf\\_page=protokoller&aar=2022](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](https://styrkeloft.no/resultatservice/?nsf_page=protokoll_vis&id=5058)

##### **NM Styrkeløft, Utstyr, Skien**

[https://styrkeloft.no/resultatservice/?nsf\\_page=protokoll\\_vis&id=5097](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](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](https://styrkeloft.no/resultatservice/?nsf_page=protokoll_vis&id=5220)

#### **Nye rekorder 2022**

Regionens løftere satte i alt 175 nye regionsrekorder, 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 2. februar 2022**

  
Vidar Tangen

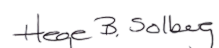
  
Vegard Røysum

  
Karen Hesthammer

  
Eilen Pollen

  
Runar Saxegård

  
Sofie Flyvholm Haug

  
Hege B. Solberg

## Resultatrapport

Selskap  
Regnskapsår

Styrkeløftregion Øst  
2022

Konto	Merknad	2022	2021
<b>Driftsresultat</b>			
<b>Driftsinntekter</b>			
<b>Andre inntekter</b>			
3410 Tilskudd Oslo IK	1	-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)	2	-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
<b>Andre inntekter</b>		<b>-403 922,00</b>	<b>-254 147,00</b>
<b>Driftsinntekter</b>		<b>-403 922,00</b>	<b>-254 147,00</b>
<b>Driftskostnader</b>			
<b>Annen driftskostnad</b>			
6310 Stevneutgifter	3	36 492,45	19 013,00
6420 Leie datasystemer	4	7 293,04	2 043,60
6545 Datautstyr	5	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)	6	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	7	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	8	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	9	4 893,00	3 243,00
7500 Forsikringspremie	10	479,00	0,00
7770 Bank og kortgebyrer	11	3 154,25	1 822,00
<b>Annen driftskostnad</b>	<b>12</b>	<b>341 074,47</b>	<b>328 707,48</b>

<b>Driftskostnader</b>	<b>341 074,47</b>	<b>328 707,48</b>
<b>Driftsresultat</b>	<b>-62 847,53</b>	<b>74 560,48</b>
<b>Finansinntekter og finanskostnader</b>		
<b>Finansinntekter</b>		
8000 Avkastning fond	11 638,51	-9 088,15
8050 Annen renteinntekt	-3 335,11	-2 840,16
<b>Finansinntekter</b>	<b>8 303,40</b>	<b>-11 928,31</b>
<b>Finanskostnader</b>		
<b>Finanskostnader</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>Netto finansresultat</b>	<b>8 303,40</b>	<b>-11 928,31</b>
<b>Ordinært resultat før skattekostnad</b>	<b>-54 544,13</b>	<b>62 632,17</b>
<b>Skattekostnad på ordinært resultat</b>		
<b>Skattekostnad på ordinært resultat</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>Ordinært resultat</b>	<b>-54 544,13</b>	<b>62 632,17</b>
<b>Årsresultat</b>	<b>-54 544,13</b>	<b>62 632,17</b>
<b>Overføringer og disponeringer</b>		
8800 Årsresultat	54 544,13	-62 632,17
<b>Overføringer og disponeringer</b>	<b>54 544,13</b>	<b>-62 632,17</b>

## Balanserapport

Selskap  
Regnskapsår


Styrkeløftregion Øst  
2022

Konto	2022	2021
<b>Eiendeler</b>		
<b>Anleggsmidler</b>		
<b>Finansielle anleggsmidler</b>		
1350 Investeringer i aksjer og eiendeler	217 449,64	109 088,15
<b>Finansielle anleggsmidler</b>	<b>217 449,64</b>	<b>109 088,15</b>
<b>Anleggsmidler</b>	<b>217 449,64</b>	<b>109 088,15</b>
<b>Omløpsmidler</b>		
<b>Bankinnskudd, kontanter og lignende</b>		
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
<b>Bankinnskudd, kontanter og lignende</b>	<b>467 935,12</b>	<b>522 840,58</b>
<b>Omløpsmidler</b>	<b>467 935,12</b>	<b>522 840,58</b>
<b>Eiendeler</b>	<b>685 384,76</b>	<b>631 928,73</b>
<b>Egenkapital og gjeld</b>		
<b>Egenkapital</b>		
<b>Opptjent egenkapital</b>		
2050 Annen egenkapital	-685 384,76	-630 840,63
<b>Opptjent egenkapital</b>	<b>-685 384,76</b>	<b>-630 840,63</b>
<b>Udisponert resultat</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>Egenkapital</b>	<b>-685 384,76</b>	<b>-630 840,63</b>
<b>Gjeld</b>	<b>0,00</b>	<b>-1 088,00</b>
<b>Egenkapital og gjeld</b>	<b>-685 384,76</b>	<b>-631 928,63</b>

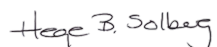
  
Vidar Tangen

  
Vegard Røysum

   
Karen Hesthammer Eilen Pollen

  
Runar Saxegård

  
Sofie Flyvholm Haug

  
Hege B. Solberg

## Kontrollutvalgets beretning for 2022

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 med organisasjonsleddets 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 vi har bedt om og som har vært nødvendige fra regionens styre v/kasserer Vidar Tangen. Vi har gjennomgått styrets årsberetning for 2022 og det styrebehandlede årsregnskapet for 2022.

Vi har foretatt revisjon av regionens regnskap, som har blitt fortløpende oppdatert av regionens kasserer gjennom perioden.

Balansen viser idrettslaget verdier for øvrig, og balanseverdier er kontrollert mot underliggende dokumentasjon. 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 54 544,13, og ved årsavslutning 2022 økte den frie egenkapitalen til kroner 685 384,76.

### **Kontrollutvalget har følgende merknader til forvaltningen av regionen:**

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:**

Kasserer i regionen har redegjort for de viktigste avvik fra budsjett endringer fra foregående år. Det har vært en betydelig økning i inntektene fra bingo fra 2021 til 2022.

De økte inntektene har til dels blitt brukt på større utgifter til idrettsaktivitet og delvis til avsetning til egenkapitalen. Det har blitt gitt økonomisk støtte til IT-utstyr til en klubb som vil gjøre dem enda bedre i stand til å gjennomføre stevner med god kvalitet. Det har blitt gitt støtte til en nyetablert klubb. Det har også blitt gjort et ikke budsjettert innkjøp av utstyr til utlån som kan bidra til å redusere økonomiske barrierer i idretten og øke idrettsaktiviteten. Alle disse utgiftene er i tråd med regionens strategiplan for 2021-2023. Kontrollutvalget har ut over dette ikke merknader til det fremlagte regnskapet.

### **Konklusjon**

Kontrollutvalget anbefaler at styrets beretning og *regionens* årsregnskap for 2022 godkjennes av regionstinget.

Sandnes, 04032023

*Sted, dato*

Signatur Kristin Thorvaldsen

Signatur Jørgen Hansen

Signatur Steinar Wahl



## Innkomne forslag og saker

Ingen nye mottatt.

## Fastsette kontingent

Det foreslås at kontingenten beholdes på kr 500.- pr. klubb.

## Strategiplan for 2022 – 2024 Styrkeløftregion Øst

Styrkeløftregion Øst sin strategiplan er forankret i strategidokumentet for Norges Styrkeløftforbund.

Regionen består av styrkeløftklubbene i Oslo, Innlandet og deler av Viken

### Visjon

Fellesskapet gir oss sterkere klubber.

### Verdier

- Respekt • Samhold • 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

#### Samhold

- Vi hilser
- Vi heier
- Vi hjelper

#### Glede

- Vi mestrer
- Vi gir trygghet
- Vi motiverer

#### Engasjement

- Vi er synlige
- Vi utvikler
- Vi arrangerer

### Virksomhetsidé

Styrkeløftregion Øst skal være den region som gir best støtte til sine medlemsklubber.

### Hovedmål

Heve kompetansen i klubbene via kurs, konferanser og samarbeid, slik at de har kompetente trenere og ledere som ser alle og som gjør dem i stand til å arrangere stevner av god kvalitet.

## Strategi

Hva skal gjøres for å nå målene?

- Organisasjon

Klubbutvikling

- Startmøte i minst 2 klubber hvert år
- Klubbens styrearbeid i praksis (idrettskrets)
- Andre kurs i idrettskrets

Informasjonsdeling

- Facebook er vår foretrukne informasjonskanal.
- Websiden benyttes til faste informasjonsoppgaver, invitasjoner og som oppslagsverk.

Synliggjøre regionen

- Delta på et styremøte i klubbene
- Regelmessig informasjon om regionens retningslinjer

- Økonomi

Økonomisk støtte

- Opprettholde dagens støtteordninger
- Prioritere støtte som følger av teknologisk utvikling
- Gi støtte til interne klubbkurs

Regnskap og budsjett

- Alle klubbene i regionen skal ha godkjent regnskap og budsjett.

- Arrangement

Arrangørkompetanse

- Stimulere til samarbeid mellom (minst) 2 og 2 klubber.
- Utveksling av dommere og funksjonærer inkludert skivepåsettere
- Alle aktive klubber bør ha minst 1 dommer og 1 med kjennskap til Powerlifting live.

Samlinger

- Bør gi flere enn U/J anledning til å delta på samlinger

- Trenere

Utvikle klubbtrenere

- Eksisterende klubbtrenere må stille på klubbkurs
- Klubbtrenere innbys til samlinger
- Holde trenerkurs for nye trenere hvert annet år
- Regionstrenerordningen fortsetter og omfatter flere av de øvrige tiltakene

- Aktivitet

Rekruttering inkludert barneidrett

- Klubbtrenere må ha kjennskap til barneidrett

- Løfteskoler

#### Samarbeid

- Samarbeidsklubber oppnevnes slik at mindre klubber kan lære av mer erfarne arrangører
- Gjennomføre klubbkurs
- Innby samarbeidsklubber (se over) til et sosialt samvær en gang årlig.

- Ledelse

#### Erfaringsoverføring

- Når en trer ut av styret, må det sikres erfaringsoverføring til nye medlemmer
- Håndbok bør utarbeides (jf. Organisasjonshåndbok i NSF og veileder for klubbhåndbok i NIF).

#### Klubb/lederkontakt

- Medlemmer av regionstyret må etablere kontakt med klubbene. Aktive klubber kan fortrinnsvis kontaktes på RM.
- Regions representant må være «synlig»
- Andre klubber kontaktes via mail eller tlf. for årlige møter.

### **Prioriteringer**

Når planen er vedtatt, vil det utarbeides en aktivitetsplan for hvert år da tiltakene skal gjennomføres i perioden 2022 – 2024.

Tiltak som igangsettes ved periodens begynnelse:

1. Klubbutvikling
2. Økonomisk støtte
3. Arrangørkompetanse
4. Synliggjøre regionen

Øvrige tiltak iverksettes utover i perioden. Styret foretar prioriteringer.

**BUDSJETT 2023 OG 2024**

	Rev. 2023	Regn. 2022	2024
<b>Driftsinntekter</b>			
3410 Tilskudd Oslo IK	30 000,00	30 000,00	30 000,00
3420 Tilskudd Akershus IK	35 000,00	34 852,00	35 000,00
3430 Tilskudd Østfold IK	12 000,00	12 360,00	13 000,00
3440 VO-midler	7 000,00	7 500,00	7 000,00
3441 Tilskudd NSF	77 000,00	67 000,00	67 000,00
3442 Tilskudd regionstrenere NSF	53 000,00	53 000,00	53 000,00
3900 Kompensasjon	27 000,00	26 145,00	30 000,00
3920 Medlemskontingenter	8 000,00	8 500,00	8 000,00
3940 Egenandeler	1 000,00	0,00	0,00
3948 Lotterier, bingo etc	140 000,00	164 565,00	100 000,00
	<u>390 000,00</u>	<u>403 922,00</u>	<u>343 000,00</u>
<b>Driftskostnader</b>			
5330 Godtgjørelse styret	-0,00	-0,00	0,00
6310 Stevneutgifter	-65 000,00	-36 492,45	-40 000,00
6420 Leie datasystemer	-3 500,00	-7 293,04	-3 500,00
6545 Datautstyr	-0,00	-11 400,00	0,00
6580 Arrangementsutstyr	-10 000,00	-11 200,00	-13 000,00
6581 Stevneutstyr	-43 000,00	-42 300,00	-43 000,00
6582 Løfteutstyr	-5 000,00	-10 480,00	0,00
6730 Idrettsfaglig bistand (kurs)	-27 000,00	-16 529,00	-17 000,00
6731 Andre ungdomstiltak	-77 000,00	-75 455,83	-77 000,00
6740 Regionstrenere	-73 000,00	-70 364,20	-73 000,00
6741 Tilbakebetaling	-0,00	-0,00	0,00
6800 Kontorrekvisita	-2 000,00	-1 946,00	-2 000,00
6810 Data/EDB	-5 000,00	-5 000,00	-5 000,00
6860 Møter	-31 000,00	-16 571,70	-26 000,00
6890 Kontorkostnader	-3 500,00	-3 516,00	-3 500,00
6940 Porto	-0,00	-0,00	0,00
7140 Reisetilskudd	-18 000,00	-12 000,00	-18 000,00
7310 Rekrutteringsbistand	-4 000,00	-4 000,00	-4 000,00
7315 U-stipend	-9 000,00	-8 000,00	-8 000,00
7320 Profilerings (regtrenere+styret)	-11 000,00	-0,00	-6 000,00
7420 Gaver	-4 000,00	-4 893,00	-4 000,00
7500 Forsikringer	-0,00	-479,00	-0,00
7770 Bank og kortgebyrer	-3 000,00	-3 154,25	-3 000,00
	<u>-394 000,00</u>	<u>-341 074,47</u>	<u>-346 000,00</u>
<b>Driftsresultat</b>	- 4 000,00	62 847,53	-3 000,00
<b>Finansielle poster</b>			
8000 Avkastning fond	0,00	-11 638,51	0,00
8050 Annen renteinntekt	4 000,00	3 335,11	3 000,00
<b>Årsresultat</b>	<u>0,00</u>	<u>54 544,13</u>	<u>0,00</u>

## VALG

	Tittel	Valgkomiteens innstilling	
Vegard Røysum – Lørenskog AK	Leder	Vegard Røysum – Lørenskog AK	Gjenvalg – 2 år
Karen Hesthammer- Oslo SK	Nestleder	Karen Hesthammer- Oslo SK	Ikke på valg (2023)
Vidar Tangen – T&IL National	Styremedlem	Vidar Tangen – Turn og IL National	Ikke på valg (2023)
Eilen Pollen – Moss SIK	Styremedlem	Eilen Pollen – Moss SIK	Ikke på valg (2023)
Runar Saxegård- Lenja AK	Styremedlem	Runar Saxegård- Lenja AK	Gjenvalg – 2 år
Sofie F. Haug- Halden SI	Styremedlem	Sofie F. Haug- Halden SI	Gjenvalg – 2 år
Hege B. Solberg- IL Kraftsport	Styremedlem	Hege B. Solberg- IL Kraftsport	Ikke på valg (2023)
Cathrine Bjelland	Varamedlem	Hege Braathen – Frogner AK	Ny- 1 år
Fredrik Søberg- Brumunddal AK	Varamedlem	Fredrik Søberg – Brumunddal AK	Gjenvalg – 1 år
Andre verv			
Kristin Thorvaldsen – Oslo SK	Kontrollutvalg	Kristin Thorvaldsen – Oslo SK	Gjenvalg – 1 år
Jørgen Hansen – Oslo SK	Kontrollutvalg	Jørgen Hansen – Oslo SK	Gjenvalg – 1 år
Steinar Wahl – Askim SK	Vara kontrollutvalg	Steinar Wahl – Askim SK	Gjenvalg – 1 år
<b>Dagens valgkomité.</b>		<b>Styrets innstilling til valgkomité.</b>	
Helge Aarsrud – Moss SIK	Leder valgkomite	Helge Aarsrud – Moss SIK	Gjenvalg – 1 år
Juliane Slettnes – Brumunddal AK	Valgkomite	Juliane Slettnes – Brumunddal AK	Gjenvalg – 1 år
Jostein Håkert – Lenja AK	Valgkomite	Jostein Håkert – Lenja AK	Gjenvalg – 1 år
Leif Sydengen – Askim AK	Vara valgkomite	Leif Sydengen – Askim AK	Gjenvalg – 1 år

## Avslutning.