**Årsberetning 2012**

**Østlandet Vektløfterkrets**

**1. Interimsstyret i perioden**

Leder Ole Marius Hovdum T & IL National

Nestleder Johan Thonerud Spydeberg Atletene

Styremedlem Hans Martin Arnesen IL Kraftsport

Styremedlem Rebecca Tiffin Oslo AK

Styremedlem Sandra Daniella Aas T & IL National

Varamedlem Marius Haave Lørenskog AK

Varamedlem Ole Jakob Aas, T & IL National

1. **Medlemsklubber**

Kretsen omfatter Akershus, Oppland, Oslo og Østfold.

Det er følgende klubber i de fire fylkene**:**

Akershus Frogner AK, IL Kraftsport, Lørenskog AK.

Oppland Gjøvik AK, Valdres Treningsklubb.

Oslo Oslo AK.

Østfold Halden Styrke IL, Lenja AK, Moss Styrke IK, Spydeberg Atletene,

T & IL National.

1. **Styrets arbeid**

Etter at kretsen i 3 år har vært administrert av Norges Vektløfterforbund (NVF) ble det under NVFs planleggingsseminar september 2011 vedtatt at Østlandet Vektløfterkrets skulle reetableres. NVF tok initiativ til et reetableringsmøte 26. mai 2012 i Spydeberg, der det ble valgt et interimsstyre. Interimsstyret har kommunisert via e-post, utarbeidet forslag til ny lov for Østlandet Vektløfterkrets og forberedt stiftelsesmøte 2013.

1. **Aktivitet**

Generelt

I USA er det i de siste 3-4 år registrert en viss overgang til vektløfting fra treningsopplegget Cross Fit, som inneholder vektløfterøvelser. Et interessant spørsmål er om dette vil gi seg til kjenne også i Norge. På slutten av sesongen 2012 kom et signal om at noe er på gang, da KM Østlandet 2012 hadde 34 deltakere mot 21 i 2011, hvilket er en økning på 62 % på ett år. Det blir interessant å se om dette vil gi utslag i medlemstallet i våre medlemsklubber.

I Østlandet Vektløfterkrets ble det under sesongen 2012 arrangert i alt 27 stevner, hvorav 3 mesterskap, nemlig ett regionsmesterskap (ØM) og de to kretsmesterskapene KM Østlandet og KM 5-kamp Østlandet.

ØM

Østlandsmesterskapet ble arrangert av Spydeberg Atletene 14. januar i Spydeberghallen.

ØM samlet 40 deltakere. Norgesrekord**:** Geir Hestmann, Oslo AK, M4, 105 kg; rykk 107 kg.

Stevneleder var Johan Thonerud og sekretær var Roger Trones, begge Spydeberg Atletene.

Dommere**:** Per Marstad, Tønsberg Kameratene, Geir Johansen, Lenja AK, Johnny Jensen,

T & IL National, Arne Grostad, Nidelv IL, Marius Hovdun, T & IL National og

Johan Fredrik Murberg, Larvik AK.

KM

KM Østlandet ble arrangert av Gjøvik Atletklubb 20. oktober i Gjøvikhallen, Gjøvik. KM hadde 34 deltakere. Norgesrekord: Terje Bjerke, Spydeberg Atletene, M3, +105 kg; rykk 117 kg.

Stevneleder var Bjørn G. Skaugerud, Gjøvik AK og sekretær var Eyvind J. Off, Gjøvik AK. Dommere**:** Bjørn G. Skaugerud, Gjøvik AK, Espen Bjaaland, Gjøvik AK, Øystein Robberstad, Gjøvik AK, Pål Kristian Klethagen, Gjøvik AK, Ole Martin Aas, T & IL National og

Olav Johansen, Gjøvik AK.

KM 5-kamp

KM 5-kamp Østlandet ble arrangert av Gjøvik Atletklubb 16. juni på Gjøvik stadion, Gjøvik.

5-kampen hadde 15 deltakere.

Stevneleder og sekretær var Joakim Sofienlund, Gjøvik AK.

Dommere**:** Joakim Sofienlund, Olav Johansen og Bjørn G. Skaugerud, alle Gjøvik AK.

1. **Økonomi**

Østlandet Vektløfterkrets har hverken hatt inntekter eller utgifter siden den ble vedtatt

oppløst i april 2008, ettersom den i denne perioden ikke har vært aktiv eller i drift. NVF har i

mellomtiden oppbevart de midler kretsen eide da den ble lagt ned i 2008. Dette beløper seg

til kr 28 336,40, som vil bli overført til kretsens konto så snart denne er opprettet.

1. **Kretsens dommere**

Oppdrag 2011-2012

Etternavn Fornavn Klubb Grad 2011 2012

Berg Espen Gjøvik AK K 1 0

Bjerke Terje Oslo AK F 1 0

Bjørnerud Åge Willy Gjøvik AK K 1 0

Bjaaland Espen Gjøvik AK F 5 2

Debek Boguslaw Spydeberg AT F 0 1

Espenes Espen Spydeberg AT F 4 2

Fagerland Kenneth Spydeberg AT K 0 4

Grønlien Lars Thomas Oslo AK F 2 0

Heidenberg Kenneth National F 2 0

Hovdum Ole Marius National F 5 6

Haakonsen David National K 0 0

Jensen Johnny National F 4 1

Johansen Geir Lenja AK F 4 3

Johansen Olav Gjøvik AK K 2 2

Johansen Rune Lenja AK K 1 1

Klethagen Dag Alexander Gjøvik AK F 1 3

Klethagen Pål Kristian Gjøvik AK F 1 1

Klethagen Tor Kristoffer Gjøvik AK F 1 0

Lilleborgen Thomas Lenja AK K 0 4

Lorentsen Amund National F 4 3

Off Eyvind J. Gjøvik AK F 6 3

Rasmussen Tine National K 0 0

Robberstad Øystein Gjøvik AK F 2 5

Skaugerud Bjørn Gunnar Gjøvik AK F 11 6

Smedshammer Trond Arild Gjøvik AK F 1 0

Sofienlund Joakim Gjøvik AK F 6 2

Solheimsnes Kristoffer Gjøvik AK K 1 1

Thonerud Johan Spydeberg AT F 16 13

Thonerud Kristoffer Spydeberg AT F 12 8

Trones Roger Spydeberg AT F 14 12

Wåsjø Johanna Oslo AK Int II 1

Aas Ole Jakob National Int. II 18 14

Aas Ole Martin National K 4 9

Aas Steinar A. National F 5 10

Antall dommeroppdrag totalt 135 117

1. **Sportslige resultater**

VM Veteran 2012

4. pl. Johan Thonerud, Spydeberg Atletene, M5, 94 kg.

NM Ungdom 2012

Gull, Hans Magnus Kleven, Spydeberg Atletene, UM, +94 kg.

NM Junior 2012

Gull, Sandra Daniella Aas, T & IL National, JK, +75 kg.

Bronse, Christian Lysenstøen, Spydeberg Atletene, JM, 62 kg.

5. pl., Geir-Inge Østli, Spydeberg Atletene, JM, 85 kg.

NM Senior 2012

Gull, Sandra Daniella Aas, T & IL National, JK, +75 kg.

Sølv, Leik Simon Aas, T & IL National, SM, 85 kg.

Sølv, Lars-Thomas Grønlien, Oslo AK, M2, 94 kg.

4. pl., Ole Martin Aas, T & IL National, SM, 69 kg.

7. pl., Ole Jakob Aas, T & IL National, M3, 94 kg.

NM Veteran 2012

Gull, Bjørn Thore Olsen, Spydeberg Atletene, M3, 69 kg.

Gull, Geir Hestmann, Oslo AK, M4, 94 kg. Norgesrekord, M4, 94 kg; rykk 105 kg.

Gull, Johan Thonerud, Spydeberg Atletene, M5, 94 kg.

Gull, Hans Martin Arnesen, IL Kraftsport, M8, 85 kg.

Sølv, Lars-Thomas Grønlien, Oslo AK, M2, 94 kg.

Sølv, Ole Jakob Aas, T & IL National, M3, 94 kg.

NM Lag Junior 2012

Bronse, Spydeberg Atletene (Christian Lysenstøen, Tom-Erik Lysenstøen,

Hans Magnus Kleven og Krister Thonerud.)

NM Lag Veteran 2012

4. pl., Spydeberg Atletene (Bjørn Thore Olsen, Johan Thonerud og Terje Bjerke)

1. **Rekorder**

Damer

Janne Antonsen, Spydeberg Atletene, norgesrekord i rykk, støt og total i K1, 69 kg.

Herrer

Terje Bjerke, Spydeberg Atletene, 2 norgesrekorder i rykk M3, +105 kg.

Geir Hestmann, Oslo AK, 2 norgesrekorder i rykk, én i M4, 94 kg og én i M4, 105 kg.

Sarpsborg, 21. februar 2013

Ole Marius Hovdum Johan Thonerud Hans Martin Arnesen

(sign.) (sign.) (sign.)

Rebecca Tiffin Sandra Daniella Aas

(sign.) (sign.)