**Årsberetning 2014**

**Østlandet Vektløfterkrets**

**Organisasjonsnr. 911 784 300**

**1. TILLITSVALGTE I PERIODEN**

**Styret**

Leder Hans Martin Arnesen IL Kraftsport

Nestleder Johan Thonerud Spydeberg Atletene

Styremedlem Rebecca Tiffin Oslo AK

Styremedlem Celine Olsen T & IL National

Styremedlem Marius Haave Lørenskog AK

Varamedlem Ole Marius Hovdum T & IL National

**Revisorer**

Revisor Øystein Robberstad, Gjøvik AK

Revisor Andreas Nordmo Skauen, Oslo AK

Vararevisor Dag A. Klethagen, Gjøvik AK

Vararevisor Hilde Næss Lørenskog AK

**Representant(er) til ting i overordnede organisasjoner**

Styret fikk fullmakt til å velge representanter til ting og møter i overordnede organisasjoner.

**Valgkomité**

Leder Lars Joachim Nilsen T & IL National

Medlem Tor Erik Sivertsen Gjøvik AK

Medlem Leik Simon Aas T & IL National

Varamedlem Fredrik Gyllensten IL Kraftsport

1. **MEDLEMSKLUBBER**

Kretsen omfatter Akershus, Oppland, Oslo og Østfold.

Akershus IL Kraftsport, Lørenskog AK.

Oppland Gjøvik AK, Valdres Treningsklubb.

Oslo Oslo AK.

Østfold Halden SI, Lenja AK, Moss SIK, Spydeberg Atletene, T & IL National.

1. **STYRETS ARBEID**

Kretsting for Østlandet Vektløfterkrets ble avholdt torsdag 20. februar i Spydeberg. Videre er to styremøter avholdt, ett i Spydeberg og ett i Oslo. Via internett er 9 styrevedtak truffet. Det var kontakt med Vestfold Vektløfterkrets om samarbeid over Oslofjorden. Resultatet ble en

3-dagers samling i TK-hallen, Tønsberg, med i alt 10 vektløftere fra begge sider av fjorden.

1. **AKTIVITET**

**Generelt**

I Østlandet Vektløfterkrets ble det under sesongen 2014 arrangert i alt 37 stevner, inklusiv KM Østlandet og KM 5-kamp Østlandet. KM Østlandet hadde 45 deltakere.

Gledelig var det at Oslo AK arrangerte to vektløfterstevner i Oslo etter flere års opphold.

Trener 1 Kurs og kretstreningssamling ble gjennomført på Gjøvik. Spydeberg Atletene og

Oslo AK arrangerte til sammen 3 løfteskoler. Under Allaktivitetsdagene i Østfold var kretsen

representert av Spydeberg Atletene og Lenja AK. Under Norway Open Sportsfestival i

 Kongstenhallen var kretsen representert av Lenja AK, i samarbeid med Spydeberg Atletene.

Ellers kan nevnes at Ine Andersson, Oslo AK og Daniel Roness Strand, Spydeberg Atletene ble tatt ut til Vektløfterforbundets satsningsgruppe.

**ØM**

Østlandsmesterskapet ble arrangert av Spydeberg Atletene 18. januar i Spydeberghallen.

ØM samlet 72 deltakere. Det ble satt i alt 21 nye norske rekorder i veteranklassene.

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

Dommere**:** Christian Lysenstøen, Hans Magnus Kleven, Krister Thonerud, Robin Andresen, Bjørn Thore Olsen, Daniel Roness, fra Spydeberg Atletene, Sebastian Farmen, Larvik AK, Ole Marius Hovdum, T&IL National, Per Marstad og Ruth Kasirye, Tønsberg Kameratene,

Lars-Thomas Grønlien og Rebecca Tiffin, Oslo AK, Gunnar Knudsen, Grenland.

**KM**

KM Østlandet ble arrangert av Gjøvik AK, lørdag 25. oktober i Gjøvik Tennishall, Gjøvik.

KM hadde 45 deltakere.

Stevneleder og speaker var Kristoffer Solheimsnes, Gjøvik AK. Speakere var også

Espen Bjaaland, Gjøvik AK og Johan Thonerud, Spydeberg Atletene.

Sekretær**:** Kim Eirik Østby Hagen, Gjøvik AK .
Dommere**:** Øystein Robberstad, Joakim Sofienlund, Bjørn Gunnar Skaugerud,

Espen Bjaaland, Tor Eric Sivertsen, Eyvind Off, fra Gjøvik AK. Andreas Nordmo Skauen og Rebecca Tiffin, Oslo AK. Christian Lysenstøen, Bjørn Thore Olsen og Hans Magnus Kleven, fra Spydeberg Atletene.

**KM 5-kamp vektløfting**

KM 5-kamp Østlandet ble 14. juni arrangert av Gjøvik Atletklubb på Gjøvik stadion, Gjøvik.

5-kampen hadde 21 deltakere.

Stevneleder var Espen Bjaaland og sekretær var Kim Eirik Østby Hagen, begge Gjøvik AK.

Dommere**:** Espen Bjaaland, Øystein Robberstad, Stig Henning Gillerhaugen,

Tor Eric Sivertsen, alle Gjøvik AK.

**Trener 1 kurs**

Modul 2 ble gjennomført 14-16. februar og modul 3, 01-0 2. mars 2014 på Gjøvik.

Følgende deltakere fullførte trenerkurset**:** Tor Kristoffer Klethagen, Gjøvik AK,

Tor Eric Sivertsen, Gjøvik AK, Ole Martin Aas, T & IL National, Mehmet Alp Özalp, Lørenskog AK og Bent Furevik, Lørenskog AK.

Instruktør**:** Torstein Eriksen Dæhlin. Ansvarlig**:** Gjøvik AK.

**Løfteskoler**

Løfteskole nr. 1**:**

Arrangør**:** Spydeberg Atletene. Tidsrom**:** Desember 2013 – januar 2014.

Det var 5 deltakere på løfteskolen.

Instruktør**:** Johan Thonerud. Ansvarlig**:** Johan Thonerud.

Løfteskole nr. 2**:**

Arrangør**:** Spydeberg Atletene. Tidsrom**:** Januar 2014 – mai 2014.

Det var 7 deltakere på løfteskolen.

Instruktører**:** Johan Thonerud. Ansvarlig**:** Johan Thonerud.

Løfteskole nr. 3**:**

Arrangør**:** Spydeberg Atletene. Tidsrom**:** August 2014 – oktober 2014.

Det var 5 deltakere på løfteskolen.

Instruktører**:** Johan Thonerud. Ansvarlig**:** Johan Thonerud.

Løfteskole nr. 3**:**

Arrangør**:** Oslo AK. Tidsrom**:** 02.-12. desember 2014.

Det var 5 deltakere på løfteskolen.

Instruktører**:** Geir Hestmann, Rebecca Tiffin og Andreas Nordmo Skauen.

**Sommersamling**

Gjøvik AK var vertskap for kretsens sommersamling 28--29. juni i klubbhuset på Gjøvik

Stadion. Denne ungdoms- og treningssamlingen hadde i alt 10 deltakere fra 3 klubber.

Instruktører**:** Boguslaw Debek og Leif Jenssen. Ansvarlig**:** Rebecca Tiffin.

**Rekrutteringsstevne**

Lørdag 20. september ble den første Norway Open Sportsfestival arrangert i Kongstenhallen,

Fredrikstad. Et mangfold av forskjellige idretter var samlet på 2.400 kvm. Lenja Atletklubb, i

samarbeid med Spydeberg Atletene, arrangerte her rekrutteringsstevnet "Norway Open", som ble et høykvalitetsstevne med 14 deltakere fra begge sider av Oslofjorden.

**Allaktivitetsdagene i Østfold**

Aktivitetene forløp 5.- 6. november i Østfoldhallen. Spydeberg Atletene foresto den praktiske gjennomføringen. Det ble instruert i øvelsene rykk og støt, og svært mange barn fikk prøve seg på vektløfting under instruksjon, og alle hadde det veldig gøy..

Instruktører**:** Henrik Walter Pettersen, Spydeberg Atletene, Tina Madeleine Larsen,

Spydeberg Atletene og Joacim Jonhov Rindberg, Lenja AK.

Ansvarlig**:** Johan Thonerud, Spydeberg Atletene.

1. **ØKONOMI**

Østlandet Vektløfterkrets har nå hatt sitt første hele driftsår etter reetableringen i mars 2013. Mange brikker falt på plass i løpet av 2014. Positivt var det at vi fikk tilskudd fra alle de fire idrettskretsene vi tilhører, og gledelig nok betalte alle de aktive medlemsklubbene i kretsen årskontingent. Kretsen har innfridd alle de økonomiske forpliktelsene nedfelt i budsjettet for 2014, og styret har videreført den forsiktige økonomiske linjen fra reetableringsåret 2013. Årsresultatet ble kr 12 424,76.

1. **KRETSENS DOMMERE**

Kretsen har 44 dommere, hvorav 2 internasjonale, 34 forbunds- og 8 kretsdommere.

Etternavn Fornavn Klubb Grad

Andresen Robin Spydeberg AT F

Berg Espen Gjøvik AK K

Bjerke Terje Oslo AK F

Bjørnerud Åge Willy Gjøvik AK K

Bjørnødegård Tore Magne Gjøvik AK F

Bjaaland Espen Gjøvik AK F

Debek Boguslaw Spydeberg AT F

Espenes Espen Spydeberg AT F

Fagerland Kenneth Spydeberg AT K

Gillerhaugen Stig Henning Gjøvik AK F

Grønlien Lars Thomas Oslo AK F

Heidenberg Kenneth National F

Hovdum Ole Marius National F

Jensen Johnny National F

Johansen Geir Lenja AK F

Johansen Olav Gjøvik AK K

Johansen Rune Lenja AK K

Klethagen Dag Alexander Gjøvik AK F

Klethagen Pål Kristian Gjøvik AK F

Klethagen Tor Kristoffer Gjøvik AK F

Kleven Hans Magnus Spydeberg AT F

Lilleborgen Thomas Lenja AK K

Lorentsen Amund National F

Lysenstøen Christian Spydeberg AT F

Off Eyvind J. Gjøvik AK F

Olsen Bjørn Thore Spydeberg AT F

Robberstad Øystein Gjøvik AK F

Roness Daniel Spydeberg AT F

Sivertsen Tor Eric Gjøvik AK F

Skauen Andreas Oslo AK F

Skaugerud Bjørn Gunnar Gjøvik AK F

Smedshammer Trond Arild Gjøvik AK F

Sofienlund Joakim Gjøvik AK F

Solheimsnes Kristoffer Gjøvik AK K

Thonerud Johan Spydeberg AT F

Thonerud Krister Spydeberg AT F

Thonerud Kristoffer Spydeberg AT F

Tiffin Rebecca Oslo AK F

Trones Roger Spydeberg AT F

Wold Bjørnar Spydeberg AT F

Wåsjø Johanna Oslo AK Int. II

Aas Ole Jakob National Int. II

Aas Ole Martin National K

Aas Steinar A. National F

1. **SPORTSLIGE RESULTATER**

**VM Veteran 2014**

Sølv, Alexander Bahmanyar, Spydeberg Atletene, M3, 94 kg.

Sølv, Geir Hestmann, Oslo AK, M5, 105 kg.

Sølv, Johan Thonerud, Spydeberg Atletene, M6, 94 kg.

5. pl., Geir Johansen, Lenja AK, M2, 105 kg.

**NM Senior 2014**

Damer

Sølv, Kristin Holte, Lørenskog AK, SK, 63 kg.

 6. pl., Ingunn Selvåg, Lørenskog AK, SK, 63 kg.

 7. pl., Sara Stebbings, Lørenskog AK, SK, 63 kg.

Herrer

Sølv, Daniel Roness, Spydeberg Atletene, SM, 69 kg.

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

Bronse, Tomas Fjeldberg, IL Kraftsport, SM, 77 kg.

 4. pl., Fredrik Kvist Gyllensten, IL Kraftsport, SM, 77 kg.

 4. pl., Geir Johansen, Lenja AK, M2, +105 kg.

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

 6. pl., Dag Aleksander Klethagen, Gjøvik AK, SM, 94 kg.

 7. pl., Hans Magnus Kleven, Spydeberg Atletene, SM 105 kg.

 8. pl., Lars Joachim Nilsen, T & IL National, SM, 105 kg.

 9. pl., Leif Erik Gladstad, Lørenskog AK, SM, 77 kg.

12. pl., Ole Marius Hovdum, T & IL National, M1, 85 kg.

**NM Veteran 2014**

Gull, Geir Johansen, Lenja AK, M2, +105 kg.

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

Gull, Alexander Bahmanyar, Spydeberg Atletene, M3, 94 kg. Norgesrekord i støt.

Gull, Lars-Thomas Grønlien, Oslo AK, M3, 105 kg.

Gull, Geir Hestmann, Oslo AK, M5, 94 kg. Norgesrekord i rykk.

Gull, Johan Thonerud, Spydeberg Atletene, M6, 94 kg.

Gull, Hans Martin Arnesen, IL Kraftsport, M9, 77 kg. I alt 6 norgesrekorder i rykk, støt og sml.

Sølv, Ole Marius Hovdum, T & IL National, M1, 85 kg.

**NM Junior 2014**

Damer

Sølv, Mathilde Hauger, Gjøvik AK, UK, 63 kg.

Sølv, Maren Fikse, Gjøvik AK, UK, 69 kg.

Herrer

Gull, Hans Magnus Kleven, Spydeberg Atletene, JM, 105 kg.

Gull, Tom-Erik Lysenstøen, Spydeberg Atletene, JM, +105 kg.

Sølv, Johannes N. Johansen, Gjøvik AK, UM, 105 kg.

4. pl., Benjamin Winås, T & IL National, UM, 77 kg.

4. pl., Ole Sigurd Lodsby, Gjøvik AK, JM, 85 kg.

**NM 5-kamp vektløfting 2014**

Damer

Sølv, Mathilde Hauger, Gjøvik AK, 15-16 år.

Sølv, Ine Andersson, Oslo AK, +18 år.

Bronse, Maren Fikse, Gjøvik AK, 15-16 år.

4. pl., Tina Madeleine Larsen, Spydeberg Atletene, +18 år.

Herrer

Gull, Simen Trosterud, Gjøvik AK, 13-14 år.

Gull, Daniel Roness, Spydeberg Atletene, +18 år. Beste poengsum i Norge gjennom tidene.

Sølv, Mats Holm, Gjøvik AK, 15-16 år.

Sølv, Jesper Larsen, Spydeberg Atletene, 17-18 år.

Bronse, Johannes N. Johansen, Gjøvik AK, 15-16 år.

Bronse, Daniel Sjõberg, Oslo AK, +18 år.

9. pl., Henrik Walter Pettersen, Spydeberg Atletene, +18 år.

10. pl., Dag Aleksander Klethagen, Gjøvik AK, +18 år.

14. pl., Christian Solberg, Spydeberg Atletene, +18 år.

15. pl., Thomas Erlandsen, Lørenskog AK, +18 år.

17. pl., Ole Sigurd Lodsby, Gjøvik AK, +18 år.

 **NM Lag Junior 2014**

 4. pl. til Spydeberg Atletene (Tryggve Nilsen, Hans Magnus Kleven, Tom-Erik Lysenstøen og

 Matias Rud).

1. **NORGESREKORDER**

Kretsens veteranløftere satte i alt 48 nye norgesrekorder.

K1**:** Hilde Næss, Lørenskog AK, rykk 7, støt 7, sammenlagt 6, i alt 20 rekorder.

M3**:** Alexander Bahmanyar, Spydeberg Atletene, støt 6, sammenlagt 4, i alt 10 rekorder.

M5**:** Geir Hestmann, Oslo AK, rykk 4, sammenlagt 1, i alt 5 rekorder.

M9**:** Hans Martin Arnesen, IL Kraftsport, rykk 3, støt 5, sammenlagt 5, i alt 13 rekorder.

Oslo, 08. januar 2015

Hans Martin Arnesen Johan Thonerud Rebecca Tiffin

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

 Celine Olsen Marius Haave

(sign.) (sign.)