

**Årsberetning 2016**

**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 Kristin Hagset Christiania AK

Styremedlem Andreas Nordmo Skauen Oslo AK

Varamedlem Dag Aleksander Klethagen Gjøvik AK

**Revisorer**

1. revisor Jan Baggerud Larsen, IL Kraftsport

2. revisor 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 Tor Eric Sivertsen Gjøvik AK

Medlem Leik Simon Aas T & IL National

Medlem Bjørn Thore Olsen Spydeberg Atletene

Varamedlem Fredrik Gyllensten Christiania AK

1. **MEDLEMSKLUBBER**

Regionen omfatter Akershus, Oppland, Oslo og Østfold.

Akershus IL Kraftsport, Lørenskog AK.

Oppland Gjøvik AK, Valdres Treningsklubb.

Oslo Christiania AK, Oslo AK.

Østfold Halden SI, Jeløy AK, Lenja AK, Moss SIK, Spydeberg Atletene,

T & IL National.

1. **STYRETS ARBEID**

Ordinært kretsting ble avholdt 05. mars i Spydeberg. Det ble avholdt 5 regionsstyremøter, mens tre styrevedtak ble truffet via internett.

1. **AKTIVITET**

**Generelt**

Aktiviteten var god I Østlandet Vektløfterregion under sesongen 2016. Det ble arrangert hele 61 stevner. Inkludert i disse var to norgesmesterskap, nemlig NM Junior og NM Ungdom, begge på Gjøvik, samt Østlandsmesterskapet og Regionsmesterskapet i vektløfting som ble arrangert på Spydeberg, og RM 5-kamp som ble gjennomført i Sarpsborg.

Trener 1 Kurs ble gjennomført i Oslo. Både vintersamling og sommersamling ble arrangert på Gjøvik. Regionen var dessuten representert under Allaktivitetsdagene i Østfold.

Daniel Roness Strand, Spydeberg Atletene, er i NVFs landslagsgruppe.

**NM Junior 2016**

Gjøvik AK arrangerte NM Junior lørdag 12. – søndag 13. mars i Gjøvik Tennishall, Gjøvik.

Det var 42 i alt deltakere og det ble satt 6 norgesrekorder for junior kvinner.

Stevneleder**:** Per Mattingsdal, Vigrestad IK.

Sekretær var Arne H. Pedersen, AK Bjørgvin og speaker var Torstein Dæhlin, Gjøvik AK.

Dommere**:** Tor Kristoffer Klethagen, Tor Eric Sivertsen, Maren Fikse, Øystein Robberstad,

Bjørn Gunnar Skaugerud, Dag Aleksander Klethagen, Kjell Weset6h, alle fra Gjøvik AK,

Jon Peter Ueland, Vigrestad IK, Christian Lysenstøen, Spydeberg Atletene, Ola Jacob Aas,

T & IL National,

**NM Ungdom 2016**

Gjøvik AK arrangerte NM Ungdom lørdag 05. november i Gjøvik Tennishall, Gjøvik, med 27.deltakere. Det ble satt 6 norgesrekorder for ungdom menn, 3 norgesrekorder junior menn og 1 nordisk ungdomsrekord.

Stevneleder**:** Tryggve Dunn, Trondheim AK.

Sekretær var Jardar Tøn og speaker var Kristoffer Solheimsnes, begge Gjøvik AK.

Dommere**:** Bjørn Gunnar Skaugerud, kjell Weseth, Dag Alexander Klethagen,

Nicolai Roness fra Gjøvik AK, Steinar Aleksander Aas og Ola Jacob Aas, T & IL National.

**ØM 2016**

Østlandsmesterskapet ble lørdag 23. januar arrangert av Spydeberg Atletene i Spydeberghallen. Det var 71 deltakere, og 4 norgesrekorder for junior damer ble satt.

Stevneleder, speaker og sekretær var Roger Trones, Spydeberg Atletene.

Dommere**:** Rebecca Tiffin, Terje Bjerke og Philip Mirzai Dang og Lars-Thomas Grønlien,

Oslo AK, Geir Johansen og Rune Johansen, Lenja AK, Bjørnar Wold, Christian Lysenstøen,

Daniel Roness og Ingelin Hansen, Spydeberg Atletene, Per Marstad, IF Tønsberg Kam,

Hilde Næss, Lørenskog AK og Magnus Chr. Jørgensen, Christiania AK.

**RM 2016**

Regionsmesterskapet ble lørdag 08. oktober arrangert av Spydeberg Atletene i Spydeberghallen. RM hadde 46 deltakere, som var ny deltakerrekord.

Stevneleder, sekretær og speaker var Roger Trones, Spydeberg Atletene.

Dommere**:** Rebecca Tiffin, Oslo AK, Hilde Næss og Edvard Munkvold, Lørenskog AK,

Ole Martin Aas, T & IL National, Robin Andresen, Bjørnar Wold, Jens Graff, Bjørn Tore Olsen og Christian Lysenstøen, Spydeberg Atletene, Tor Eric Sivertsen, Gjøvik AK og

Magnus Chr. Jørgensen, Christiania AK.

**RM 5-kamp vektløfting 2016**

RM 5-kamp ble 11. juni arrangert av T & IL National, Sandesundsveien 10 B, Sarpsborg.

5-kampen hadde 22 deltakere.

Stevneleder**:** Ole Jakob Aas, T & IL National.

Sekretærer**:** Lars Joachim Nilsen og Steinar A. Aas, begge T & IL National

Dommere**:** Ole Martin Aas, Ole Jacob Aas og Ole Marius Hovdum, T & IL National.

Christian Lysenstøen og Johan Thonerud, Spydeberg Atletene, samt Dag A. Klethagen og Kristoffer Solheimsnes, Gjøvik AK,

**Trener 1 kurs**

Trenerkursets Modul II ble gjennomført 22– 24. april og Modul III, 07-08. mai 2016, hos

Christiania AK, Fystikkbakken 7, Oslo.

Deltakere**:** Fredrik Kvist Gyllensten, Magnus Chr. Jørgensen, Susanne Linnea Leer,   
Celine Mariell Bertheussen, Janicke Walle Jensen, Chisom Okeke, Einar Rudi Kristiansen, Cainan Sletten, Alexander Hauff, Bård Lorentzen, fra Christiania AK, Tord Steiro, Gjøvik AK, Emelie T. F. Nilsen, Anita Skimten Monsen, Ragnhild Haug Lillegård, fra Oslo AK, Espen Marthinsen, student fra NIH. I tillegg deltok Yngve Apneseth, Tambarskjelvar IL og

Nicolai Roness, Gjøvik AK, som manglet denne delen.

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

**Vintersamling**Østlandet Vektløfterregion har hatt en fast sommersamling i året. Etter initiativ fra Gjøvik AK ble det 29-31. januar også avholdt en vintersamling på Gjøvik. Denne første vintersamlingen hadde 13 deltagere. Treningen satte fart, korrekt teknikk og at atletene skulle bli mer klar over egen teknikk i fokus. Samlingen bestod av 3 økter med vektløfting, 1 økt med power-yoga og et kostholdsforedrag av aktivitetsspesialtisten Janne Muldal.

Instruktører**:** Olav Johansen og Tor Eric Sivertsen. Ansvarlig**:** Gjøvik AK.

**Sommersamling**

Gjøvik AK var vertskap for regionens sommersamling, 25-26. juni på Gjøvik Stadion, Gjøvik.

Denne ungdoms- og regionstreningssamlingen hadde i alt 12 deltakere fra 5 klubber.

Instruktører**:** Torstein Eriksen Dæhlin, Yngve Apneseth og Olav Johansen.

Ansvarlig**:** Rebecca Tiffin.

**Allaktivitetsdagene i Østfold**

For 4. gang ble vektløfterregionen representert under Allaktivitetsdagene i Østfold, som denne gang ble gjennomført 02-03. november 2016, i Østfoldhallen. Spydeberg Atletene og Oslo Atletklubb delte på oppdraget og løste det på hver sin måte.

Instruktører**:** Sara Olavesen, Henrik Walter Pettersen, begge Spydeberg Atletene og

Rebecca Tiffin, Oslo AK.

Ansvarlige**:** Johan Thonerud og Rebecca Tiffin.

1. **ØKONOMI**

Norges Vektløfterforbund har signalisert økt delegering av oppgaver til regionene fra år 2017. Flere oppgaver vil nødvendigvis måtte kombineres med et større budsjett. Imidlertid førte

styret i Østlandet Vektløfterregion i 2016 sin moderate økonomiske politikk videre. Alle økonomiske forpliktelser nedfelt i budsjettet for 2016 er innfridd. Årsresultatet ble kr 7 062,72.

1. **REGIONENS DOMMERE**

Av regionens 61 dommere er 2 internasjonale, 43 forbunds- og 16 kretsdommere.

**ØSTLANDET VEKTLØFTEREGION - DOMMEROVERSIKT 2016**

**Etternavn Fornavn Klubb Grad**

Andresen Robin Spydeberg Atletene F

Berg Espen Gjøvik AK K

Bjerke Terje Oslo AK F

Bjørnerud Åge Willy Gjøvik AK K

Bjørnødegård Tor Magne Gjøvik AK F-K

Bjaaland Espen Gjøvik AK F

Brotangen Julie Gjøvik AK F-K

Dang Philip Mirzai Oslo AK F

Debek Boguslaw Spydeberg Atletene F

Espenes Espen Spydeberg Atletene K

Fagerland Kenneth Spydeberg Atletene K

Fikse Maren Gjøvik AK F

Gillerhaugen Stig Henning Gjøvik AK F

Graff Jens Spydeberg AT F

Grønlien Lars-Thomas Oslo AK F

Hagset Kristin Christiania AK F

Hansen Ingelin Spydeberg Atletene F

Heidenberg Kenneth National K

Hovdum Ole Marius National F

Isaksen Daniel National F

Jansen Caroline Stene National K

Jensen Johnny National F

Johansen Geir Lenja AK F

Johansen Johannes N. Gjøvik AK F

Johansen Olav Gjøvik AK K

Johansen Rune Lenja AK K

Jørgensen Magnus Chr. Christiania AK F

Klethagen Dag Aleksander Gjøvik AK F

Klethagen Pål Kristian Gjøvik AK K

Klethagen Tor Kristoffer Gjøvik AK F

Kleven Hans Magnus Spydeberg Atletene F

Lilleborgen Thomas National K

Lorentsen Amund National K

Lysenstøen Christian Spydeberg Atletene F

Munkvold Edvard Lørenskog AK F

Næss Hilde Lørenskog AK F

Odland Roy Inge Pedersen Tysvær VK K

Off Eyvind J. Gjøvik AK F

Olsen Bjørn Thore Spydeberg Atletene F

Robberstad Øystein Gjøvik AK F

Roness Daniel Spydeberg Atletene F

Roness Nicolai Gjøvik AK F

Sivertsen Tor Eric Gjøvik AK F

Skauen Andreas Nordmo Oslo AK F

Skaugerud Bjørn Gunnar Gjøvik AK F

Smedshammer Trond Arild Gjøvik AK K

Sofienlund Joakim Gjøvik AK F

Solheimsnes Kristoffer Gjøvik AK K

Stene Caroline National K

Sæther Kaja Oslo AK F

Thonerud Johan Spydeberg Atletene F

Thonerud Krister Spydeberg Atletene F

Thonerud Kristoffer Spydeberg Atletene F

Tiffin Rebecca Oslo AK F

Trones Roger Spydeberg Atletene F

Wiseth Kjell Gjøvik AK F

Wold Bjørnar Spydeberg Atletene F

Wåsjø Johanna Oslo AK Int II

Aas Ole Jakob National Int. II

Aas Ole Martin National K

Aas Steinar A. National F

Grader**:** Int I**:** internasjonal dommer, grad 1,

Int II**:** internasjonal dommer, grad 2.

K**:** Kretsdommer

F**:** Forbundsdommer.

F-K**:** Forbundsdommer–Kretsdommer til dømt i 3 stevner.

F-k**:** Forbundsdommer-Kretsdommer inntil 17 år.

1. **SPORTSLIGE RESULTATER**

**EM 2016**

17. pl., Daniel Roness Strand, Spydeberg Atletene, SM, 69. Norgesrekord i støt.

**VM Veteran 2016**

Sølv, Alexander Bahmanyar, Spydeberg Atletene, M4, 94 kg.

4. pl., Johan Thonerud, Spydeberg Atletene, M6, 94 kg.

6. pl. Geir Hestmann, Oslo AK, M5, 105 kg.

**Nordisk 2016**

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

Sølv, Tomas Fjeldberg, Spydeberg Atletene, SM, 85 kg.

**NM Senior 2016**

Kvinner

4. pl., Maren Fikse, Gjøvik AK, UK, 69. Norgesrekord i rykk, støt og sammenlagt UK.

5. pl., Ragnhild Haug Lillegård, Oslo AK, SK, 58.

5. pl., Celine Mariell Bertheussen, Christiania AK, SK, 63.

5. pl., Rebecca Tiffin, Oslo AK, SK, 75.

7. pl., Anita Skimten Monsen, Oslo SK, SK, 63.

8. pl., Emelie Førstemann Nilsen, Oslo AK, SK 58.

Menn

Gull, Daniel Roness Strand, Spydeberg Atletene, SM, 69.

Sølv, Martin Wenstad Janssen, Christiania AK, SM, 69.

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

4. pl. Fredrik Kvist Gyllensten, Christiania AK, SM, 77.

4. pl., Leik Simon Aas, T & IL National, SM, 85.

4. pl., Svein Arne Follinglo, Gjøvik AK, SM, 94.

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

5. pl., Tomas Fjeldberg, Spydeberg Atletene, SM, 85.

6. pl., Tomas Erlandsen, Lørenskog AK, SM, 105.

7. pl., Chisom Okeke, Christiania AK, SM 94.

8. pl., Eirik Mølmshaug, Lørenskog AK, SM 85.

12. pl., Bent Furevik, Lørenskog AK, SM, 94.

13. pl., Andreas Nordmo Skauen, Oslo AK, SM 94.

15. pl., Per Espen Omberg, T & IL National, SK 85.

16. pl., Kenneth Friberg, Oslo AK, SM 85.

**NM Veteran 2016**

Kvinner

Gull, Marianne Lund, Lenja AK, K3, +75.

Sølv, Hilde Næss, Lørenskog AK, K1, 69. Norgesrekord i rykk og sammenlagt K1.

Menn

Gull, Lars-Thomas Grønlien, Oslo AK, M3, 94.

Gull, Alexander Bahmanyar, Spydeberg Atletene, M4, 94.

Gull, Terje Bjerke, Spydeberg Atletene, M4, 105.

Gull, Freddy Svendsen, Lenja AK, M4, +105.

Gull, Geir Hestmann, Oslo AK, M5, 105.

Gull, Rune Johansen, Lenja AK, M5, +105.

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

Sølv, Bjørn-Harald Fossum, Spydeberg Atletene, M2, 94.

Sølv, Runar Saxegård, Lenja AK, M3, +105.

Sølv, Ola Jacob Aas, T & IL National, M4, 105.

Sølv, Tormod Andersen, Lenja AK, M6, 85.

**NM Junior 2016**

Kvinner

Gull, Maren Fikse, Gjøvik AK, UK, 75. Norgesrekord i støt UK.

Bronse, Amalie Melin, UK 69, T & IL National.

Menn

Gull, Bjørn Christian Stabo-Eeg, T & IL National, JM, +105.

Sølv, Johannes N. Johansen, Gjøvik AK, JM, +105.

**NM Ungdom 2016**

Bronse, Kim André Åndalen, Gjøvik AK, UM, 69 kg.

Bronse, Mikkel Helle Sørum, T & IL National, UM, 85 kg.

4. pl. Kristian Holm, Gjøvik AK, UM, 77 kg.

**NM 5-kamp vektløfting 2016**

NM-5-kamp vektløfting ble 17. september arrangert av Larvik AK i Stavernhallen, Stavern. Det var 51 deltakere.

Kvinner, +18 år

7. pl. til Anita Skimten Monsen, Oslo AK.

8. pl. til Ragnhild Haug Lillegård, Oslo AK.

10. pl. til Rebecca Tiffin, Oslo AK.

Menn, 13-14 år

Sølv til Kristian Holm, Gjøvik AK.

Menn, +18 år

Gull til Daniel Roness, Spydeberg Atletene.

9. pl. til Leik Simon Aas, T & IL National.

11. pl. til Ricard Minge, T & IL National.

16. pl. til Per Espen Omberg, T & IL National.

17. pl. til Lars Joachim Nilsen, T & IL National.

18. pl. til Jardar Tøn, Gjøvik AK.

19. pl. til Åsmund Rykhus, Gjøvik AK.

20. pl. til Bjørn Christian Stabo-Eeg, Gjøvik AK.

21. pl. til Andreas Nordmo Skauen, Oslo AK.

22. pl. til Kristoffer Solheimsnes, Gjøvik AK.

**NM Lag 2016**

Bronse til Spydeberg Atletene (Daniel Roness Strand, Tomas Fjeldberg, Robin Andresen,  
Henrik Walter Pettersen, Ole Morten Joneid, Marius Eliassen).

**Norgesrekorder**

Regionens løftere satte i alt 13 nye norgesrekorder i sesongen 2016.

19.02.16: Hilde Næss, Lørenskog, K1, 69, rykk 45 kg, sammenlagt 103 kg.

15.10.16. Hilde Næss, Lørenskog AK, K1, 75, rykk 46 kg, støt 63, sml. 106 og 109 kg.

21.02.16: Maren Fikse, Gjøvik AK, UK, 69, rykk 67 kg, støt 86 kg, sammenlagt 153 kg.

12.03.16: Maren Fikse, Gjøvik AK, UK, 75, støt 86 kg.

13.03.16: Daniel Roness Strand, Spydeberg Atletene, SM, 69, støt 148 kg.

12.04.16: Daniel Roness Strand, Spydeberg Atletene, SM, 69, støt 149 kg, sml. 264 kg.

1. **UTMERKELSER**

**Gullklokke**

Daniel Roness Strand, Spydeberg Atletene, oppnådde NVFs innsatspremie (gullklokke) 2016

**Elitepremie**

Jacqueline Dahlstrøm, Spydeberg Atletene, oppnådde NVFs elitepremie 2016.  
Melissa Schanche, Spydeberg Atletene, oppnådde NVFs elitepremie 2016.

Oslo, 17. januar 2017

Hans Martin Arnesen Johan Thonerud Rebecca Tiffin

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

Kristin Hagset Andreas Nordmo Skauen

(sign.) (sign.)