

**Organisasjonsnr. 911 784 300**

Til**:** Lag tilsluttet Østlandet Vektløfterregion

Kopi**:** Norges Vektløfterforbund

30. januar 2016

**INNKALLING TIL REGIONSTING 2016**

**Tid og sted**

Lørdag 05. mars 2016, kl. 12.00, i Spydeberghallen, Spydeberg.

**Saksliste**

Fullstendig saksliste og saksdokumenter med forslag sendes senest 1 uke før regionstinget.

**Tinget**

* Regionstinget er vedtaksført med det antall godkjente representanter som møter.
* På tinget kan ikke behandles forslag om endring i lov og bestemmelser som ikke er oppført på utsendt/kunngjort sakliste. Andre saker kan behandles når 2/3 av de fremmøtte vedtar det, ved godkjenning av saklisten.

**Representanter**

Idrettslagene bes vennligst om å sende inn**:**

* Påmelding av tingrepresentanter, senest 1 uke før regionstinget.
* Delegasjoner skal være sammensatt i henhold til NIFs lov § 2-4 om kjønnsfordeling. Der det velges 2 eller flere representanter skal begge kjønn være representert.

**Forslag sendes innen lørdag 20. februar 2016.**

Dette gjelder**:**

* Forslag på kandidater til styreverv og andre tillitsverv.
* Forslag som skal behandles på regionstinget.

Forslag på kandidater til styreverv og andre tillitsverv (unntatt valgkomiteen) sendes til valgkomiteens leder, Lars Joachim Nilsen på e-post [**larsjonilsen@gmail.com**](mailto:larsjonilsen@gmail.com).

Påmelding av tingrepresentanter og forslag som skal behandles på regionstinget sendes til

Hans Martin Arnesen på e-post [**h.m.arnesen@gmail.com**](mailto:h.m.arnesen@gmail.com)**.**

Skyldig årskontingent medfører tap av stemmerett og andre rettigheter på regionstinget  
Årskontingenten, kr 100,-, overføres til regionens konto nr. 1503.35.84781.

**§ 9 Representasjon på regionstinget**

På regionstinget møter med stemmerett**:**

a) Styret i Østlandet Vektløfterregion.

b) 1 representant for tilsluttet lag med medlemstall til og med 20 medlemmer.

2 representanter for tilsluttet lag med medlemstall fra og med 20 medlemmer.

Representanter fra overordnet organisasjonsledd har tale- men ikke stemmerett på regionstinget.

Velkommen til regionsting 2016!

**Østlandet Vektløfterregion**

**v/styret**

Vedlegg**:** Årsberetning 2015

Lov for Østlandet Vektløfterregion



**Årsberetning 2015**

**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 Andreas N. Skauen Oslo AK

Varamedlem Bent Furevik Lørenskog AK

**Revisorer**

Revisor Øystein Robberstad, Gjøvik AK

Revisor Jan Baggerud Larsen, IL Kraftsport

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 Leik Simon Aas T & IL National

Medlem Bjørn Thore Olsen Spydeberg Atletene

Varamedlem Fredrik Gyllensten IL Kraftsport

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

1. **STYRETS ARBEID**

Ordinært kretsting ble avholdt 07. mars i Spydeberg. Det ble avholdt 5 styremøter. Under ekstraordinært kretsting 09. april i Oslo, ble organisasjonsleddets navn ble endret til Østlandet Vektløfterregion. Via internett ble 3 styrevedtak truffet. Regionens profil og informasjonsaktivitet ble skjerpet gjennom utvikling av egen logo, Facebook-side, webside og slogan. Registrering av regionsrekorder ble igangsatt og rankingliste ble opprettet.

1. **AKTIVITET**

**Generelt**

I Østlandet Vektløfterregion ble det under sesongen 2015 arrangert i alt 29 stevner, inklusiv NM senior og veteran og 2 regionsmesterskap. Da vi under 2015 offisielt ble til region, ble KM til RM. Følgelig ble det arrangert RM Vektløfting og RM 5-kamp. Som beretningen viser, ble det avholdt Trener 1 kurs, 3 dommerkurs, ungdomssamling og 3 vektløfterskoler. Regionen var også representert under Allaktivitetsdagene i Østfold.

**NM Senior & veteran**

Spydeberg Atletene arrangerte mesterskapet 27-28. februar - 01. mars i Spydeberghallen.

Det var 150 deltakere, hvorav 97 seniorer og 53 veteraner. Det ble satt 6 ny norgesrekorder i senior og 23 nye norske rekorder i veteranklassene.

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

Speakere**:** Johan Thonerud og Roger Trones, Spydeberg Atletene.

Dommere**:** Andreas Nordmo Skauen, Rebecca Tiffin og Johanna Wåsjø, Oslo AK,

Nichlas Berg Storsve, Trondheim AK, Daniel Roness, Robin Andresen, Krister Thonerud, Bjørn Thore Olsen, Christian Lysenstøen og Hans Magnus Kleven, Spydeberg Atletene,

Jostein Frøyd og Rebekka Tao Jacobsen, Larvik AK, Reidar C. Johnsen, AK Bjørgvin,

Larisa Izumrudova, Vigrestad IK, Gunnar Knudsen, Grenland AK, Dag Rønnevik, Tysvær VK

Per Marstad, Tønsberg-Kam., Ole Jakob Aas, T & IL National og Trond Kvilhaug, Nidelv.

**RM**

Regionsmesterskapet ble lørdag 17. oktober arrangert av Spydeberg Atletene i Spydeberghallen. RM hadde 44 deltakere.

Stevneleder og speaker var Roger Trones, Spydeberg Atletene.

Sekretær**:** Roger Trones, Spydeberg Atletene.

Dommere**:** Christian Lysenstøen, Spydeberg Atletene, Hilde Næss, Lørenskog AK,

Andreas Nordmo Skauen, Oslo AK, Jens Graff Spydeberg Atletene, Edvard Munkvold, Lørenskog AK, Bjørnar Wold Spydeberg Atletene, Lars Thomas Grønlien, Oslo AK,

Steinar Aas, T & IL National, Johannes N. Johansen, Gjøvik AK, Steinar Aas, T & IL National

Krister Thonerud, Spydeberg Atletene, Ole Martin Aas, T & IL National.

**RM 5-kamp vektløfting**

RM 5-kamp Østlandet ble 13. juni arrangert av Gjøvik Atletklubb på Gjøvik stadion, Gjøvik.

5-kampen hadde 23 deltakere.

Stevneledere og sekretærer var Tor Kristoffer Klethagen og Dag Aleksander Klethagen,

begge Gjøvik AK.

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

Dag Aleksander Klethagen og Bjørn Gunnar Skaugerud, alle Gjøvik AK, Hilde Næss og

Edvard Munkvold, Lørenskog AK, Rebecca Tiffin, Oslo AK.

**Trener 1 kurs**

Modul II ble gjennomført 17-19. april og Modul III, 09-10. mai 2015 i Spydeberghallen.

Følgende deltakere fullførte trenerkurset**:** Thomas Rene Johannessen og Freddy Svendsen,  
Lenja AK, Henrik Walter Pettersen og Ingelin Hansen, Spydeberg AT, Yngve Apneseth og

Michael Kleppen, Tambarskjelvar IL og Anouar El Ouali, Lørenskog AK.

Instruktør**:** Torstein Eriksen Dæhlin. Ansvarlig**:** Spydeberg Atletene.

**Vektløfterskoler**

Løfterskole nr. 1**:**

Arrangør**:** Spydeberg Atletene. Tidsrom**:** Januar 2015 – april 2015.

Det var 6 deltakere på løfteskolen.

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

Løfterskole nr. 2:

Arrangør**:** Gjøvik AK Tidsrom**:** 11. mai - 30. mai 2015.

Det var 6 deltakere på løfteskolen.

Instruktør: Per Mattingsdal. Ansvarlig**:** Tor Kristoffer Klethagen.

Løfterskole nr. 3**:**

Arrangør: Spydeberg Atletene. Tidsrom: Høsten 2015.

Det var 5 deltakere på løfteskolen.

Instruktør: Johan Thonerud. Ansvarlig: Johan Thonerud.

**Dommerkurs**

Regionen arrangerte 3 dommerkurs i løpet av sesongen 2015.

Det ene ble gjennomført 29-31. mai 2015 på Kjeller skole, Kjeller. De 4 deltakerne som besto

dommerprøven og klarte kravene til forbundsdommergraden var**:** Kaja Sæther, Oslo AK,

Hilde Næss og Edvard Munkvold, Lørenskog AK, og Jens Graff, Spydeberg Atletene.

Instruktør**:** Tryggve Duun. Ansvarlig**:** Rebecca Tiffin.

Det andre ble avholdt 12-14. juni i lokalene til Gjøvik AK, på Gjøvik Stadion. Deltakere var:

Julie Kristine Brotangen, Maren Fikse, Johannes Nicolai Johansen, Kjell Weseth og

Nicolai Roness, Alle fra Gjøvik AK. Samtlige besto forbundsdommerprøven

Instruktør**:** Per Mattingsdal. Ansvarlig: Rebecca Tiffin.

Det tredje kurset ble gjennomført 14-15. november 2015 i Idrettens Hus på Ullevaal, Oslo.

Den praktiske delen foregikk i lokalene til Christiania AK, Fyrstikkbakken 7, Oslo. Kurset ga 7

nye dommere; 6 forbundsdommere (F) og 1 kretsdommer (K). Magnus C. Jørgensen,

Christiania AK, F, Kristin Hagset, Christiania AK, F, Daniel Isaksen, T&IL National, F,

Caroline Stene, T&IL National, K, Philip M. Dang, Oslo AK, F, Ingelin Hansen, Spydeberg

Atletene, F, Marit Årdalsbakke, Tambarskjelvar, F.

Instruktør**:** Reidar Christian Johnsen. Ansvarlig**:** Rebecca Tiffin.

**Sommersamling**

Gjøvik AK var vertskap for regionens sommersamling, 04—05. juli på Gjøvik Stadion, Gjøvik.

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

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

**Allaktivitetsdagene i Østfold**

For 3. gang ble vektløfterregionen representert under Allaktivitetsdagene i Østfold, 05-06. november 2015, i Østfoldhallen. Det ble lagt opp stasjoner med grunntrening (hopp, sprett, trekk, dykk, balanse osv.) Barna fikk se instruktørene vise frem rykk og støt. Deretter var det mulig å løfte på en teknikkstang med hjelp av instruktør. Vi løsnet litt på tøylene fra i fjor, og det passet bana mye bedre! Det var fulle køer ved stasjonene hele dagen. Mange barn fikk gode assosiasjoner med vektløfting.

Instruktører**:** Christian Solberg og Henrik Walter Pettersen, Spydeberg Atletene.

Ansvarlig**:** Johan Thonerud.

1. **ØKONOMI**

Østlandet Vektløfterregion har lagt fram sitt tredje årsregnskap etter reetableringen i 2013.

De fleste brikker har nå falt på plass. Regionsstyret fører en moderat økonomisk politikk, uten dristige eksperimenter. Alle økonomiske forpliktelser nedfelt i budsjettet for 2015 er innfridd. Årsresultatet ble kr 10 475,22.

1. **KRETSENS DOMMERE**

Av regionens 59 dommere er 2 internasjonale, 48 forbunds- og 9 kretsdommere.

Dommerkurs i Akershus, Oppland og Oslo er avholdt i mai, juni og november måned.

Resultatet ble at vår region fikk 15 nye dommere, hvorav 14 er forbundsdommere.

**Dommeroversikt per 31.12.2015**

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

Brotangen Julie Kristine Gjøvik AK F

Dang Philip M. Oslo AK F

Debek Boguslaw Spydeberg AT F

Espenes Espen Spydeberg AT F

Fagerland Kenneth Spydeberg AT 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 AT F

Heidenberg Kenneth National F

Hovdum Ole Marius National F

Isaksen Daniel National F

Jensen Johnny National F

Johansen Geir Lenja AK F

Johansen Johannes Nicolai Gjøvik AK F

Johansen Olav Gjøvik AK K

Johansen Rune Lenja AK K

Jørgensen Magnus C. Christiania AK F

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

Munkvold Edvard Lørenskog AK F

Næss Hilde Lørenskog AK F

Off Eyvind J. Gjøvik AK F

Olsen Bjørn Thore Spydeberg AT F

Robberstad Øystein Gjøvik AK F

Roness Daniel Spydeberg AT F

Roness Nikolai Gjøvik AK 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

Stene Caroline National K

Sæther Kaja Oslo AK F

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

Weseth Kjell Gjøvik AK 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 2015**

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

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

**EM Veteran 2015**

Gull, Alexander Bahmanyar, Spydeberg Atletene, M4, 105 kg.

**Nordisk 2015**

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

4.pl. Tomas Fjeldberg, Spydeberg Atletene, SM, 85 kg.

**Nordisk Ungdom & junior 2015**

Gull, Maren Fikse, Gjøvik AK, UK, +69 kg.

**NM Senior 2015**

Damer

Gull, Kristin Holte, Gjøvik AK, SK, 58.

Gull, Martine H. Sønju, Gjøvik AK, SK, +75.

Sølv, Silje Johansen, Spydeberg Atletene, SK, +75.

4. pl. Tina Madeleine Larsen, Spydeberg Atletene, SK, 58.

6. pl. Ingunn Selvåg, Gjøvik AK, SK, 69.

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

7. pl. Maren Fikse, UK, 69.

8. pl. Alexandra Säldebring, IL Kraftsport, SK, 58

8. pl. Anita Monsen, Oslo AK, SK, 63.

8. pl. Sara Stebbings, Lørenskog AK, SK, 69.

9. pl. Christine Arnesen, Spydeberg Atletene, SK, 69.

Herrer

Gull, Tor Eric Sivertsen, Gjøvik AK, SM, 62.

Gull, Leik Simon Aas, T & IL National, SM, 85.

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

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

Bronse, Robin Andresen, Spydeberg Atletene, SM, 85.

Bronse, Tor Kristoffer Klethagen, Gjøvik AK, SM, 105.

Bronse, Kenneth Heidenberg, T & IL National, SM, +105.

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

4. pl. Alexander Bahmanyar, Spydeberg Atletene, M4, 105.

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

5. pl. Hans Magnus Kleven, Spydeberg Atletene, JM, 105.

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

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

7. pl. Henrik Walter Pettersen, Spydeberg Atletene, SM, 77.

7. pl. Dag Aleksander Klethagen, Gjøvik AK, SM, 94.

9. pl. Torstein Dæhlin, Gjøvik AK, SM, 77.  
10. pl. Bjørnar Wold, Spydeberg Atletene, SM, 94.

11. pl. Marius Eliassen, Spydeberg Atletene, SM, 77.

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

15. pl. Krister Thonerud, Spydeberg Atletene, SM, 77.

**NM Veteran 2015**

Damer

Gull, Hilde Næss, Lørenskog AK, K1, 75. 1 norgesrekord i rykk, 2 i støt og 2 sammenlagt.

Herrer

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

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

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

Gull, Alexander Bahmanyar, Spydeberg Atletene, M4, 105. Norgesrekord i støt og sml.

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

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

Gull, Hans Martin Arnesen, IL Kraftsport, M9, 77. Norgesrekord i rykk, støt og sml.

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

Sølv, Runar Saxegård, Lenja AK, M2, +105.

Sølv, Freddy Svendsen, Lenja AK, M4, 105.

Sølv, Tormod Andersen, Lenja AK, M5, 94.

Bronse, Ole Jakob Aas, T & IL National, M4, 94 kg.

**NM Junior 2015**

Damer

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

Herrer

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

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

**NM Ungdom 2015**

Damer

Gull, Maren Fikse, Gjøvik AK, UK, +69 kg.

Herrer

Gull, Johannes N. Johansen, Gjøvik AK, UM, +94 kg.

**NM 5-kamp vektløfting 2015**

Damer

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

7. pl., Anita Monsen, Oslo AK, +18 år

9. pl., Mari Myhrer, Gjøvik AK, +18 år.

Herrer

Gull, Johannes N. Johansen, Gjøvik AK, 17-18 år.

Gull, Daniel Roness, Spydeberg Atletene, +18 år. Stevnets beste poengsum.

Bronse, Michael Rosenberg, Gjøvik AK, + 18 år.

8. pl., Leik Simon Aas, T&IL National, +18 år.

9. pl., Ole Martin Aas, T & IL National, +18 år.

13. pl. Tor Kristoffer Klethagen, Gjøvik AK, +18 år.

1. **NORGESREKORDER**

Regionens løftere satte i alt 30 nye norgesrekorder.

UK**:** Maren Fikse, Gjøvik AK, rykk 1 rekord.

K1**:** Hilde Næss, Lørenskog AK, rykk 1, støt 3, sammenlagt 2, i alt 6 rekorder.

M4**:** Alexander Bahmanyar, Spydeberg Atletene, rykk 2, støt 7, s.lagt 8, i alt 17 rekorder.

M9**:** Hans Martin Arnesen, IL Kraftsport, rykk 1, støt 1, sammenlagt 1, i alt 3 rekorder.

Oslo, 14. januar 2016

Hans Martin Arnesen Johan Thonerud Rebecca Tiffin

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

Celine Olsen Andreas Nordmo Skauen

(sign.) (sign.)