|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **D:\Backup fra gammel maskin\D\Documents and Settings\Hans Martin\My Documents gammel maskin\Østlandet Vektløfterregion\logo_and_slogan.png**  **Handlingsplan 2019** | | |
| **Dato** | **Aktivitet, tiltak** | **Ansvar** |
|  | **1. halvår 2019** |  |
| **12-13. januar** | **Kick off regionstrenings og regionslagsamling. Lørenskog.** | **Instruktører: Gyllensten, Vee-Haugen**  **Ansvar: Geir Johansen.** |
| **12-13. januar** | **Dommerkurs på Gjøvik.** | **Instruktør: Nicolai Roness**  **Ansvar: Andreas Nordmo Skauen.** |
| **Tirsdag 15. januar** | **Introkurs i vektløfting.**  **Hafslund skole, Sarpsborg.** | **Instruktør: Egon Vee-Haugen.**  **Ansvar: Geir Johansen** |
| **Tirsdag 22. januar** | **Regionsstyremøte i Oslo.** | **Ansvar: Hans Martin Arnesen.** |
| **26-27. januar** | **Landsdelsmesterskap 2019.**  **Norges Cup 1. runde.** | **Sted: Tønsberg**  **Arrangør: IF Tønsberg-Kameratene** |
| **Lør. 09. – søn. 10. februar** | **Dommerkurs i Elverum.** | **Instruktør: Nicolai Roness**  **Ansvar: Andreas Nordmo Skauen.** |
| **Tor. 14. februar** | **Klubbesøk hos Gjøvik AK.** | **Ansvar: Egon Vee-Haugen.** |
| **Man. 18. februar** | **Klubbesøk hos T & IL National.** | **Ansvar: Egon Vee-Haugen.** |
| **Mars** | **Endringsmelding Brønnøysund.** | **Ansvar: Regionsleder.** |
| **Fredag 01. mars** | **Introkurs i vektløfting.**  **St. Sunniva skole, Sarpsborg.** | **Instruktør: Egon Vee-Haugen.**  **Ansvar: Geir Johansen** |
| **01-03. mars** | **NM Senior 2019 i Stavernhallen.** | **Ansvar: Larvik AK.** |
| **Søndag 17. mars** | **Regionsting med etterfølgende konstituerende styremøte.** | **Sted: Spydeberghallen, Spydeberg.**  **Ansvar: Regionsleder.** |
| **Lør. 23. mars** | **NVF Klubbleder utviklings- seminar. Sted: Hell** | **Sted: Hell.**  **Representant: Johan Thonerud.** |
| **Søn. 24. mars** | **NVFs ting 2019. Sted: Hell.** | **Representant: Johan Thonerud.** |
| **01-15. april** | **EM Senior 2019.** | **Sted: Batumi, Georgia.** |
| **April** | **Søknad om tilskudd - Oslo IK.** | **Ansvar: Regionsleder.** |
| **April** | **Årsrapport til Brønnøysund.** | **Ansvar: Regionsleder.** |
| **Lør. 27. april** | **NM Junior 2019. Bergenshallen.** | **Ansvar: AK Bjørgvin, NVF.** |
| **27-28. april** | **Regionssamlinger. Vår.**  **Sted: Magnat, Oslo.** | **Instruktører: Gyllensten, Vee-Haugen.**  **Ansvar: Geir Johansen.** |
| **April / mai** | **Introkurs (barn, 7. klasse). "Lær kidsa løfting". Skedsmohallen.** | **Instruktør: Egon Vee-Haugen.**  **Ansvar: Rebecca Tiffin.** |
| **Mai** | **Rapport til Lotteritilsynet.** | **Ansvar: Regionsleder.** |
| **Mai** | **Søknad om tilskudd - Østfold IK** | **Ansvar: Regionsleder.** |
| **Mai** | **Søknad tilskudd - Oppland IK.** | **Ansvar: Regionsleder.** |
| **Mai** | **Regionsstyremøte i Oslo.** | **Ansvar: Regionsleder.** |
| **Lør. 04. mai** | **NM Veteran 2019, Vigrestadhallen** | **Ansvar: Vigrestad IK, NVF.** |
| **Lør. 25. – søn. 26. mai** | **Dommerkurs i rom 355 i**  **Osloidrettens Hus.** | **Instruktør: Eirik Mølmshaug.**  **Ansvar: Andreas Nordmo Skauen.** |
| **31. mai - 02. juni** | **Trener II kurs. Del 1.** | **Ansvar: NVF.** |
| **Juni** | **Årsrapport 2018 til AIK.** | **Ansvar: Regionsleder.** |
| **Juni** | **Søknad momskompensasjon.** | **Ansvar: Regionsleder.** |
| **Lør. 08. juni** | **RM 5-kamp Østlandet 2019. Norges Cup 2. runde.** | **Sted: Spydeberghallen, Spydeberg. Ansvar: ØVR & Spydeberg Atletene.** |
| **08-15. juni** | **EM Veteran 2019** | **Sted: Rovaniemi, Finland.** |
|  | **2. halvår 2019** |  |
| **2. halvår** | **Introkurs for ungdomsskolen i Spydeberg.** | **Instruktør: Egon Vee-Haugen.**  **Ansvar: Geir Johansen.** |
| **01-08. juli** | **VM Junior 2019** | **Sted: Suva, Fiji.** |
| **07-15. juli** | **EM Junior & U23** | **Sted: Chisinau, Moldova** |
| **August** | **Regionsstyremøte.** | **Ansvar: Regionsleder.** |
| **August** | **Klubbesøk hos: T & IL National.** | **Ansvar: Gyllensten, Vee-Haugen.** |
| **Tor. 15. august** | **Frist for klubber til å melde inn stevneforslag 2020 til regionen** | **Ansvar: Klubbledere.** |
| **15-23. august** | **VM Veteran 2019.** | **Sted: Montreal, Canada.** |
| **Lør. 31. august** | **Kompetanselørdag, lederkurs og klubblederkonferanse.** | **Sted: Osloidrettens Hus, rom 338.**  **Ansvar: Regionsleder.** |
| **Frist 01. sept.** | **NVF - stevneapprobasjon 2019.** | **Ansvar: Johan Thonerud** |
| **05-14. september** | **EM Ungdom & U15 2019.** | **Sted: Constansa, Romania.** |
| **Lør. 07. - søn. 08. september** | **Ungdoms-/regionssamling, og regionslagssamling påGjøvik.** | **Instruktører: Gyllensten, Vee-Haugen.**  **Ansvar: Geir Johansen, Gjøvik AK.** |
| **14-15. september** | **Trener 1 Kurs Del II, Spydeberg.** | **Instruktør: Egon Vee-Haugen** |
| **16-25. september** | **VM Senior 2019.** | **Sted: Pattaya, Thailand** |
| **20-22. september** | **Trener II kurs. Del 2.** | **Ansvar: NVF.** |
| **28-29. september** | **NM 5-kamp, Breimsbygda IL** | **Sted: Byrkjelo.** |
| **Ultimo september** | **Rapport til Oppland IK om tiltak** | **Ansvar: Regionsleder.** |
| **Oktober** | **Regionsstyremøte..** | **Ansvar: Regionsleder.** |
| **Oktober** | **Nordisk Ungdom/Junior 2019.** | **Sted:** |
| **Lør. 05. - søn. 06. oktober** | **Trener 1 Kurs Modul III,**  **Spydeberg.** | **Instruktør: Egon Vee-Haugen**  **Ansvar: Utdanningsansvarlig.** |
| **12-13. oktober** | **Nordisk Senior 2019.**  **Regionslederseminar** | **Ansvar: NVF & Vigrestad IK.**  **Representant:** |
| **Lør. 19. - søn 20. oktober** | **RM Østlandet 2019.**  **Norges Cup 4. runde** | **Sted: Gjøvik Stadion, Gjøvik. Ansvar: ØVR & Gjøvik AK.** |
| **Primo november** | **Allaktivitetsdager i Østfold.**  **Aktivitet for barn. Østfoldhallen.** | **Instruktør: Gyllensten, Vee-Haugen.**  **Ansvar: Geir Johansen.** |
| **Lør. 02. november** | **NM Ungdom** | **Ansvar: Tambarskjelvar IL, NVF.** |
| **Tor. 15. nov. Frist** | **Søknad NVF - tilskudd 2020.** | **Ansvar: Regionsleder.** |
| **15-17. november** | **Trener II kurs. Del 3.** | **Ansvar: NVF.** |
| **23-24. november** | **NM Lag 2019.** | **Arrangør: Fastsettes senere.** |
| **Lør. 01. desember** | **Frist søknad tilskudd AIK 2020.** | **Ansvar: Regionsleder.** |
| **Lør. 01. desember** | **Frist aktivitetsrapport til ØIK.** | **Ansvar: Regionsleder.** |
| **Lør.15. desember** | **Frist for Tildelingsbrev fra NVF** | **Ansvar: NVF.** |

**Grønnmerket : aktiviteter som er gjennomført.**

**Rødmerket : aktivitet initieres og/eller håndteres av regionstrenerne.**

**Blåmerket : aktivitet håndteres av utdanningsansvarlig.**

**Gulmerket : forskjellige NM.**