

**Årsberetning 2018**

**Organisasjonsnr. 911 784 300**

**1. TILLITSVALGTE I PERIODEN**

**Styret**

Leder Hans Martin Arnesen IL Kraftsport

Nestleder Johan Thonerud Spydeberg Atletene

Styremedlem Andreas Nordmo Skauen Oslo AK

Styremedlem Asta Rønning Fjærli Oslo AK

Styremedlem Geir Johansen T & IL National

Styremedlem Nicolai Roness Gjøvik AK

Styremedlem Celine Mariell Bertheussen Spydeberg Atletene

Varamedlem Dag Aleksander Klethagen Gjøvik AK

**Revisorer**

1. revisor Jan Baggerud Larsen, IL Kraftsport

2. revisor Eva Grøndahl Lundberg Spydeberg Atletene

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

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

**Valgkomité**

Medlem Rebecca Tiffin Oslo AK

Medlem Stig Mistereggen IL Kraftsport

Medlem Bjørn Thore Olsen Spydeberg Atletene

Varamedlem Fredrik Gyllensten Christiania AK

1. **MEDLEMSKLUBBER**

Akershus IL Kraftsport, Lørenskog AK.  
Hedmark Elverum AK.

Oppland Gjøvik AK.

Oslo Christiania AK, Oslo AK.

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

T & IL National.

1. **STYRETS ARBEID**

Ordinært regionsting ble avholdt 03. mars i Spydeberg. Det ble avholdt 5 regionsstyremøter og regionen var representert under diverse ting og møter i overordnete organisasjonsledd.

1. **AKTIVITET**

**Generelt**

2018 ble et aktivt år der regionen tok noen viktige steg videre. For første gang ble det holdt introduksjonskurs i vektløfting for elever fra tre forskjellige skoler i regionen. Eget regionslag ble opprettet, og den første samlingen for regionslaget ble avholdt. Vi fikk omsider en vektløfterklubb i Hedmark fylke, nemlig Elverum Atletklubb, med Robert Grønland som leder. Dermed omfatter nå Østlandet Vektløfterregion fem fylker. Hele 94 stevner ble arrangert, inkludert ØM i Spydeberg, RM Vektløfting og RM 5-kamp, begge på Gjøvik. Dommer-, trener og lederkurs, samt 3 regionstreningssamlinger og 1 klubblederkonferanse, samt 2 klubbesøk ble gjennomført.

**ØM 2018**

Spydeberg Atletene arrangerte Landsdelsmesterskapet for Østlandet, lørdag 20. og søndag 21. januar, i Spydeberghallen. ØM hadde 75 deltakere. Det ble satt i 15 nye norgesrekorder.

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

Sekretærer var Nicolai Roness, Gjøvik AK, Hans Magnus Kleven, Daniel Roness, Jens Graff, alle fra Spydeberg Atletene.

Dommere**:** Rebecca Tiffin, Andreas Nordmo Skauen og Trygve Stenrud Nilsen, Oslo AK,

Hans Magnus Kleven, Christian Lysenstøen, Bjørn Thore Olsen, Daniel Roness og

Jens Graff, Spydeberg Atletene, Eirik Mølmshaug, Lørenskog AK, Magnus Chr. Jørgensen og Kristin Hagset, Christiania AK, Per Marstad, Tønsberg Kameratene, Nicolai Roness, Kristoffer Solheimsnes og Julie Kristine Brotangen, Gjøvik AK, Ole Jacob Aas, T&IL National.

**RM 2018**

Regionsmesterskapet ble lørdag 20. og søndag 21. oktober arrangert av Gjøvik Atletklubb i klubbens lokaler. RM hadde 41 deltakere og det ble satt 3 nye norgesrekorder..

Stevneleder**:** Bjørn Christian Stabo-Eeg, Gjøvik AK. Sekretær**:** Dag Aleksander Klethagen, Gjøvik AK og Celine Mariell Bertheussen, Spydeberg Atletene.   
Speaker**:** Kristoffer Solheimsnes og Tor Kristoffer Klethagen, begge Gjøvik AK.

Dommere**:** Bjørn Christian Stabo-Eeg, Bjørn Gunnar Skaugerud Julie Kristine Brotangen, Kjell Wiseth, Nicolai Roness og Olav Johansen, alle Gjøvik AK. Arne Tveter, Lenja AK, Celine Mariell Bertheussen, Spydeberg Atletene og Ole Jacob Aas, T & IL National.

**RM 5-kamp vektløfting 2018**

RM 5-kamp ble lørdag 09. juni arrangert av Gjøvik AK, på Gjøvik Stadion, Gjøvik.

5-kampen hadde 31 deltakere, og det ble satt 1 ny norgesrekord i K4.

Stevneleder**:** Kjell Westh, Gjøvik AK. Sekretærer**:** Dag Aleksander Klethagen, Gjøvik AK.  
Speakere**:** Kristoffer Solheimsnes, Svein Arne Follinglo og Øystein Robberstad, Gjøvik AK.

Dommere**:** Julie Kristine Brotangen, Bjørn Christian Stabo-Eeg, Tor Kristoffer Klethagen, Bjørn Gunnar Skaugerud og Marne Fikse, alle Gjøvik AK og Richard Minge, T & IL National.

**Dommerkurs**

Dommerkurs i Osloidrettens Hus, Ekebergveien 101, Oslo, i tidsrommet 14–15. april 2018. Det var 6 deltakere, hvorav 4 besto forbundsdommerprøven og 2 ble regionsdommere.

Forbundsdommerne**:** Leik Simon Aas, T & IL National, Bent Furevik, Lørenskog AK,

Marie Haakstad, Spydeberg Atletene og Jantsen Øverås, Tambarskjelvar IL.

Regionsdommere**:** Mauricio Kjeldner, Spydeberg At Richard Minge, T & IL National.

Instruktør**:** Eirik Mølmshaug Ansvarlig**:** Andreas Nordmo Skauen.

**Trener 1 kurs, modul II og III**

Trenerkursets Modul II ble gjennomført 29-30/09-2018 og Modul III, 13-14/10-2018, i

Spydeberghallen, Spydeberg. Tolv deltakere fullførte både modul II og III. Tre deltakere

fullførte av ulike årsaker kun Modul ii. Nedenfor er de oppført som fullførte modul II og III**:**

Andres Mauricio Kjeldner, Alexander Bahmanyar, Kaya Synnøve Kristiansen, Marie Grythe, Christian Lysenstøen og Eva Grøndahl Lundberg, alle Spydeberg At, Simen Rise Aaslund, Jomar Ringvold, Marian Johnsen og Robert Grønland, alle Gjøvik AK. John Nielsen og

Leif Erik Gladstad, begge Lørenskog AK.

Instruktør**:** Egon Vee-Haugen. Ansvarlig**:** Andreas Nordmo Skauen.

**Kick off-samling**Kick off regional treningssamling ble avholdt, lørdag 06. januar, i lokalet til IL Kraftsport, Skedsmohallen, Lillestrøm. Det deltok 15 løftere fra fem av regionens klubber.

Instruktører**:** Fredrik K. Gyllensten og Egon Vee-Haugen. Ansvarlig**:** Hans Martin Arnesen.

**Regionstreningssamling**

Samlingen ble holdt lørdag 12. mai 2017, på Toppidrettssenteret, Sognsveien 228, OSLO.

Samlingen hadde 15 deltakere.

Instruktører**:** Fredrik K. Gyllensten og Egon Vee-Haugen. Ansvarlig**:** Geir Johansen.

**Regionslagssamling**

Regionens første samling for det nyopprettede regionslaget ble holdt lørdag 19. mai, i Spydeberghallen, Stasjonsgaten 35, 1820 Spydeberg. Samlingen hadde 5 deltakere.

Instruktører**:** Fredrik K. Gyllensten og Egon Vee-Haugen. Ansvarlig**:** Geir Johansen.

**Kompetanselørdag**

Lederkurs og klubblederkonferanse i Osloidrettens Hus, Oslo, lørdag 01. september 2018.  
 Kompetanselørdagen hadde 8 deltakere fra 5 klubber.

Ekstern foreleser for lederkurset**:** Stein Erik Halck, veileder i Akershus Idrettskrets..  
 Ansvarlig**:** Østlandet Vektløfterregion v/Hans Martin Arnesen.

**Ungdoms- /regionstreningssamling (høstsamling)**

Gjøvik AK var vertskap for høstsamlingen, 22-23. september på Gjøvik Stadion, Gjøvik.

Denne ungdoms- og regionstreningssamlingen hadde i alt 14 deltakere fra 3 klubber.

Instruktører**:** Fredrik Kvist Gyllensten og Egon Vee-Haugen. Ansvarlig**:** Hans Martin Arnesen.

**Introduksjonskurset "Lær kidsa løfting"**

Introduksjonskurs for 7. klasse ved Kjeller skole ble holdt, mandag 19. – onsdag 21. mars, i

Skedsmohallen, Leiraveien 2, Lillestrøm.

Instruktører**:** Egon Vee-Haugen og Rebecca Tiffin. Ansvarlig**:** Hans Martin Arnesen

**Introduksjonskurs i vektløfting**

Introduksjonskurs i vektløfting for 8. og 9. klasse fra Hafslund ungdomsskole, Ryes vei 1, 1738 Sarpsborg, ble avholdt onsdag 17. oktober 2018.

Instruktører**:** Egon Vee-Haugen, Richard Minge og Steinar Alexander Aas.

Ansvarlig**:** Hans Martin Arnesen.

**Introduksjonskurs i vektløfting**

Introduksjonskurs for 3 skoleklasser fra Spydeberg ungdomsskole, ble holdt mandag 17. og  
 onsdag 19. september, i Spydeberghallen, Stasjonsgaten 35, 1820 Spydeberg.

Instruktører**:** Egon Vee-Haugen og Daniel S. Roness. Ansvarlig**:** Hans Martin Arnesen.

**Klubbesøk**

Regionstrenerbesøk, 07. mars, hos Oslo Atletklubb, Økernveien 121, 0579 Oslo.

Det var 7 deltakere.

Instruktører**:** Fredrik Kvist Gyllensten og Egon Vee-Haugen. Ansvarlig**:** Hans Martin Arnesen.

**Klubbesøk**

Regionstrenerbesøk, 13. april, hos T & IL National, Per Gyntveien 28, 1709 Sarpsborg,

Det var 7 deltakere.

Instruktører**:** Fredrik Kvist Gyllensten og Egon Vee-Haugen. Ansvarlig**:** Geir Johansen.

1. **ØKONOMI**

Alle planlagte tiltak ble gjennomført. Det ble utdelt tre ungdomsstipendier, til sammen  
kr 7 500,- og kr 60 000,- ble avsatt til ungdomsfond. Årsresultatet ble kr 108 179,14.

1. **REGIONENS DOMMERE**

**Registrerte dommere i NVF per 22.04.18.**

Grad **:** Int Internasjonal dommer, I: grad 1, II, grad 2.

K **:** Kretsdommer,

F **:** Forbundsdommer,

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

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Etternavn** | **Fornavn** | **Klubb** | **Grad** |
| Hagset | Kristin | Christiania AK | F |
| Hansen | Ingelin | Christiania AK | F |
| Jørgensen | Magnus Christopher | Christiania AK | F |
| Bjørnødegård | Tor Magne | Gjøvik AK | R |
| Bjaaland | Espen | Gjøvik AK | R |
| Brotangen | Julie | Gjøvik AK | F |
| Fikse | Maren | Gjøvik AK | F |
| Follinglo | Svein Arne | Gjøvik AK | F |
| Gillerhaugen | Stig Henning | Gjøvik AK | F |
| Johansen | Johannes N. | Gjøvik AK | F |
| Johansen | Olav | Gjøvik AK | R |
| Klethagen | Dag Aleksander | Gjøvik AK | F |
| Klethagen | Pål Kristian | Gjøvik AK | R |
| Klethagen | Tor Kristoffer | Gjøvik AK | F |
| Off | Eyvind J. | Gjøvik AK | R |
| Robberstad | Øystein | Gjøvik AK | F |
| Roness | Nicolai | Gjøvik AK | F |
| Sivertsen | Tor Eric | Gjøvik AK | F |
| Skaugerud | Bjørn Gunnar | Gjøvik AK | F |
| Sofienlund | Joakim | Gjøvik AK | R |
| Solheimsnes | Kristoffer | Gjøvik AK | R |
| Stabo-Eeg | Bjørn Christian | Gjøvik AK | F |
| Weseth | Kjell | Gjøvik AK | F |
| Johansen | Rune | Lenja AK | R |
| Tveter | Arne | Lenja AK | F |
|  |  |  |  |
| Furevik | Bent | Lørenskog AK | F |
| Munkvold | Edvard | Lørenskog AK | F |
| Mølmshaug | Eirik | Lørenskog AK | F |
| Nielsen | John | Lørenskog AK | F |
| Næss | Hilde | Lørenskog AK | Int. II |
|  |  |  |  |
| Bjerke | Terje | Oslo AK | F |
| Dang | Philip Mirzai | Oslo AK | F |
| Grønlien | Lars-Thomas | Oslo AK | F |
| Lillegård | Ragnhild Haug | Oslo AK | F |
| Nilsen | Emelie Førstemann | Oslo AK | F |
| Nilsen | Trygve Stenrud | Oslo AK | F |
| Skauen | Andreas Nordmo | Oslo AK | F |
| Tiffin | Rebecca | Oslo AK | F |
| Sæther | Kaja | Oslo AK | F |
| Villund | Knut | Oslo AK | R |
| Wåsjø | Johanna | Oslo AK | Int. II |
|  |  |  |  |
| Andresen | Robin | Spydeberg Atletene | F |
| Bertheussen | Celine Mariell | Spydeberg Atletene | F |
| Debek | Boguslaw | Spydeberg Atletene | F |
| Espenes | Espen | Spydeberg Atletene | R |
| Fagerland | Kenneth | Spydeberg Atletene | R |
| Graff | Jens | Spydeberg Atletene | F |
| Haakstad | Marie | Spydeberg Atletene | F |
| Kjeldner | Mauricio | Spydeberg Atletene | R |
| Kleven | Hans Magnus | Spydeberg Atletene | F |
| Lundberg | Eva Grøndahl | Spydeberg Atletene | F |
| Lysenstøen | Christian | Spydeberg Atletene | F |
| Olsen | Bjørn Thore | Spydeberg Atletene | F |
| Roness | Daniel | Spydeberg Atletene | F |
| Thonerud | Johan | Spydeberg Atletene | F |
| Thonerud | Krister | Spydeberg Atletene | F |
| Thonerud | Kristoffer | Spydeberg Atletene | F |
| Trones | Roger | Spydeberg Atletene | F |
| Wold | Bjørnar | Spydeberg Atletene | F |
|  |  |  |  |
| Heidenberg | Kenneth | T & IL National | R |
| Isaksen | Daniel | T & IL National | F |
| Jansen | Caroline Stene | T & IL National | R |
| Jensen | Johnny | T & IL National | F |
| Johansen | Geir | T & IL National | F |
| Lilleborgen | Thomas | T & IL National | R |
| Lorentsen | Amund | T & IL National | R |
| Minge | Richard | T & IL National | R |
| Stene | Caroline | T & IL National | R |
| Aas | Leik Simon | T & IL National | F |
| Aas | Ole Jakob | T & IL National | Int. II |
| Aas | Ole Martin | T & IL National | R |
| Aas | Steinar A. | T & IL National | F |

1. **SPORTSLIGE RESULTATER**

**VM Veteran 2018**

Gull, Johan Thonerud, Spydeberg Atletene, i M65, 94 kg.  
4. pl., Alexander Bahmanyar, Spydeberg Atletene, i M50, 105 kg.

**EM Veteran 2018**

Bronse, Alexander Bahmanyar, Spydeberg Atletene, M50, 105 kg.\*

Bronse, Johan Thonerud, Spydeberg Atletene, i M65, 94 kg.  
  
\*) Alexander Bahmanyar deltok i VM Master 2014 i København. Han fikk sølv i kl. 105 kg. Senere ble imidlertid gullvinneren tatt med positiv dopingprøve. Men under årets EM Veteran ble Alexander tildelt gullmedaljen fra VM Veteran 2014.

**Nordisk Senior 2018**Bronse til Melissa Schanche, Spydeberg Atletene, SK 69.  
 **NM Senior 2018**Kvinner  
Gull, Melissa Schanche, Spydeberg Atletene, SK 75.  
Sølv, Maren Fikse, Gjøvik AK, JK 75. Norgesrekord i rykk, junior.  
Bronse, Celine Mariell Bertheussen, Spydeberg Atletene, SK 63.  
Bronse, Marie Mossige Grythe, Spydeberg Atletene, SK 69.  
4. pl., Ragnhild Haug Lillegård, Oslo AK, SK 58.  
6. pl., Asta Rønning Fjærli, Oslo AK, SK 69.  
6. pl., Rebecca Tiffin, Oslo AK, SK 75.  
8. pl., Kaya Kristiansen, Spydeberg Atletene, SK 63.  
10. pl., Julie Kristin Brotangen, Gjøvik AK, SK 69.  
1. pl., Mari Myrer, Gjøvik AK, SK 69.   
Menn  
Gull, Daniel Roness Strand, Spydeberg Atletene, SM, 69.  
Sølv, Tor Kristoffer Klethagen, Gjøvik AK, SM 105.  
Bronse, Fredrik Kvist Gyllensten, Christiania AK, SM 77.  
Bronse, Leik Simon Aas, T & IL National, SM 94.  
4. pl., Mauricio Kjeldner, Spydeberg Atletene, SM 69.  
4. pl., Bjørn Emil Evensen Gjøvik AK, SM 77.  
4. pl., Eirik Mølmshaug, Lørenskog AK, SM 94.  
4. pl., Lars Joachim Nilsen, T & IL National, SM 105.  
4. pl.; David Haraldsen, T & IL National, M1 +105.  
5. pl., Trygve Stenrud Nilsen, Oslo AK, SM 77.  
6. pl., Hans Magnus Kleven, Spydeberg Atletene, SM 105.  
7. pl., John Anders Terland, T & IL National, SM +105.  
8. pl., Svein Arne Follinglo, Gjøvik AK, SM 94  
12. pl., Jardar Tøn , Gjøvik AK, SM 85.  
12. pl., Bent Furevik, Lørenskog AK, SM 94.

**NM Veteran 2018**

Kvinner

Gull, Eva Grøndahl Lundberg, Spydeberg Atletene, K4, 90.

Menn

Gull, David Haraldsen, T & IL National, M1, +105.

Gull, Freddy Svendsen, Lenja AK, M5, +105.

Gull, Rune Johansen, Lenja AK, M6, +105.  
Gull, Leif Jenssen, Spydeberg Atletene, M8, 85.

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

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

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

**NM Junior 2018**

Kvinner

Gull, Maren Fikse, Gjøvik AK, JK, 75. Beste løfter og satte 8 norgesrekorder i JK.

Menn

Sølv, John Vidar Lund, Lenja AK, JM, 94.

**NM Ungdom 2018**

Kvinner

5. pl., Iben Karete Karlsen, Gjøvik AK, UK 49.

4. pl., Hanne Synnøve Totland, Gjøvik AK, UK, 55.

5. pl., Louisa Hjelmås, Gjøvik AK, UK, 55.

**NM 5-kamp vektløfting 2018**

NM-5-kamp vektløfting ble 15. september arrangert av Larvik AK i Stavernhallen, Stavern.

Kvinner, 13-14 år

5. pl. til Iben Karete Karlsen, Gjøvik AK.

Kvinner, 15-16 år

4. pl. Louisa Hjelmås, Gjøvik AK.

Kvinner, +18 år

Bronse, Marie Mossige Grythe, Spydeberg Atletene.

12. pl., Julie Kristine Brotangen, Gjøvik AK.

14. pl., Mari Myhrer, Gjøvik AK, SK.

15. pl., Linda Kolobekken, Gjøvik AK.

18. pl., Ingvild Solberg Hansen, T & IL National.

Menn, +18 år

5. pl., Jørgen Kjellevand, Spydeberg Atletene.

6. pl., Bjørn Emil Evensen, Gjøvik AK.

7. pl., John Anders Terland, T & IL National.

10. pl., Mauricio Kjeldner, Spydeberg Atletene.

12. pl., Kenneth Friberg, Oslo AK.

14. pl., Trygve Stenrud Nilsen, Oslo AK.

15. pl., Åsmund Rykhus, Gjøvik AK.

17. pl., Johnny Stokke, Lørenskog AK.

19. pl., Kristoffer Solheimsnes, Gjøvik AK.

**NM Lag 2018**

Senior kvinner elite

4. pl. til Spydeberg Atletene (Lena Richter, Helene Vabø Thorsen, Marie Haakstad og Melissa Schanche).

Senior menn elite

4. pl. til Spydeberg Atletene (Mauricio Kjeldner, Johan Thonerud, Reza Benorouz,  
Thomas Fjeldberg, Jørgen Kjellevand og Daniel Roness).

Veteran kvinner

Bronse til Spydeberg Atletene (Eva Grøndahl Lundberg og Aurora Foss).

Veteran menn

Bronse til Spydeberg Atletene (Johan Thonerud, Leif Jenssen, Tom Hauge og

Alexander Bahmanyar).

**Norgesrekorder**

Regionens løftere satte i alt 27 nye norgesrekorder i løpet av sesongen 2018.

20.01.18**:** Maren Fikse, Gjøvik AK, JK, 75; rykk 75, støt 91, sammenlagt 166 kg.

20.01.18**:** Ann-Kristin Skinlo, Spydeberg At, K1, 75; rykk 49, støt 65/67, sml. 114/116 kg.  
17.02.18**:** Maren Fikse, Gjøvik AK, JK, 75; rykk 76 kg.

28.04.18**:** Maren Fikse, Gjøvik AK, JK 75, rykk 77/80/82, støt 92/96, sml. 169/174/178 kg.

09.06.18**:** Eva Grøndahl Lundberg, K4, 90, støt 41 kg.

15.09.18**:** Eva Grøndahl Lundberg, K4, 90, støt 43, sammenlagt 78 kg.

20.10.18**:** Melissa Schanche, Spydeberg At, SK, 90, rykk 86/ 88, sammenlagt 191 kg.

17.11.18: Alexander Bahmanyar, Spydeberg At, M4, 102, støt 130/136, sml. 231/237 kg.

1. **UTMERKELSER**

**Regionens ungdomsstipend**

Iben Karete Karlsen, Hanne Synnøve Totland og Louisa Hjelmås, alle Gjøvik AK, ble tildelt Regionens ungdomsstipend for 2018.

Oslo, 22. januar 2019

Hans Martin Arnesen Johan Thonerud Andreas Nordmo Skauen

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

Asta Rønning Fjærli Geir Johansen Nicolai Roness Celine Mariell Bertheussen

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