



Regionstinget 2019

**Søndag, 17. mars 2019, kl. 12.00
Spydeberghallen, Spydeberg**

Innholdsfortegnelse

Saksliste	Side	2
Representanter på regionstinget	"	2
Årsberetning 2018	"	3-9
Årsregnskap 2018	"	10-13
Revisjonsberetning 2018	"	14
Innkommne forslag og saker	"	15
Kontingent	"	15
Budsjett 2019 og 2020	"	16
Valg	"	17

Saksliste

- 1 Åpning.
- 2 Godkjenne de fremmøtte representantene.
- 3 Godkjenne innkalling, saksliste og forretningsorden.
- 4 Velge dirigent og sekretær samt 2 representanter til å underskrive protokollen.
- 5 Behandle årsberetningen.
- 6 Behandle regionens årsregnskap i revidert stand.
- 7 Behandle innkomne forslag og saker.
- 8 Fastsette kontingent.
- 9 Vedta budsjett for regionen.
- 10 Foreta følgende valg:
 - a) Leder og nestleder
 - b) 3 styremedlemmer
 - c) 1 varamedlem
 - d) 2 revisorer med vara
 - e) Representant(er) til ting
 - f) Valgkomité med leder, 2 medlemmer og 1 varamedlem for neste kretsting.
- 11 Avslutning

Representanter på regionstinget 2019

Regionens styre

Medlemsklubber

Representanter med talerett men uten stemmerett

Vara og observatører uten tale- og stemmerett



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 Misteregg	IL Kraftsport
Medlem	Bjørn Thore Olsen	Spydeberg Atletene
Varamedlem	Fredrik Gyllensten	Christiania AK

2. 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.

3. 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 overordnede organisasjonsledd.

4. 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 treningsamling 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.

Regionstreningsamling

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- /regionstreningsamling (høstsamling)

Gjøvik AK var vertskap for høstsamlingen, 22-23. september på Gjøvik Stadion, Gjøvik.
Denne ungdoms- og regionstreningsamlingen 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.

Klubbeseøk

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.

Klubbeseøk

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.

5. 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.

6. 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	Mistet
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	R
Johansen	Johannes N.	Gjøvik AK	R
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	R
Dang	Philip Mirzai	Oslo AK	R
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	R
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

7. 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, M4, 105 kg.*

Bronse, Rune Johansen, Lenja AK, M6, 105 kg.

Bronse, Johan Thonerud, Spydeberg Atletene, M7, 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.

8. 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
(sign.)

Johan Thonerud
(sign.)

Andreas Nordmo Skauen
(sign.)

Asta Rønning Fjærli
(sign.)

Geir Johansen
(sign.)

Nicolai Roness
(sign.)

Celine Mariell Bertheussen
(sign.)

Årsregnskap 2018

Østlandet Vektløfterregion - resultatregnskap

DRIFTSRESULTAT		Resultat	Budsjett	Resultat
		2018	2018	2017
			Rev.01.11	
Konto	Tekst	Note	Kroner	Kroner
		r		
Driftsinntekter				
Tilskudd				
3410	Tilskudd Akershus IK		4000,00	4000,00
3411	Tilskudd Oppland IK		8500,00	5000,00
3412	Tilskudd Oslo IK		20000,00	20000,00
3413	Tilskudd Østfold IK		10000,00	10000,00
3420	Momskompensasjon		7369,00	1869,00
3441	Tilskudd NVF		98973,00	73150,00
Andre inntekter				
3920	Årskontingenter		800,00	1000,00
3960	Bingo/lotterinntekter		99050,00	70796,00
3970	Egenandeler		1300,00	1100,00
3999	Andre driftsinntekter		1760,00	0,00
Sum driftsinntekter			251752,00	170800,00
Driftskostnader				
Varekostnader				
4110	Stevneutgifter (RM, ØM, NM U & J)		7000,00	5500,00
4120	Samlinger, kurs		31727,14	33674,13
4230	Utstyr	1	1046,90	9572,00
Andre driftskostnader				
6420	Webside		490,00	1578,00
6730	Idrettsfaglig bistand		0,00	22546,00

6740	Trenerhonorar	50500,00	40000,00	34000,00
6800	Kontorrekvisita	314,60	1000,00	575,00
6860	Møter	3349,80	4500,00	1314,00
6890	Annen kontorkostnad	0,00	0,00	0,00
6940	Porto	0,00	0,00	0,00
7140	Reisekostnader	13129,30	4000,00	6392,70
7310	Rekrutteringstiltak	13869,00	5000,00	6000,00
7420	Gaver/premier	0,00	5000,00	5000,00
7450	Tilskudd løftere/klubber/stipend	22500,00	25000,00	16500,00
7790	Diverse kostnader	0,00	0,00	0,00
	Sum driftskostnader	143926,74	166000,00	142651,83
	Driftsresultat	107825,26	4800,00	44263,17
	Finansinntekter og -kostnader			
8040	Finansinntekter	833,88	600,00	603,09
8170	Finanskostnader	480,00	500,00	374,00
	Netto finansposter	353,88	100,00	229,09
8800	ÅRSRESULTAT	108179,14	4900,00	44492,26

Balanse

EIENDELER



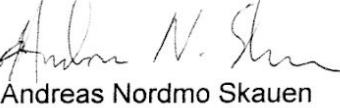
			01.01.2018	31.12.2018
			Inng. balanse	Utg. balanse
ANLEGGSMIDLER				
Kont				
o	Tekst	Noter		
	Varige driftsmidler			
1250	Utstyr, inventar, transportmidler, o.l.	2	0,00	0,00
	Sum varige driftsmidler		0,00	0,00
	Sum anleggsmidler		0,00	0,00
OMLØPSMIDLER				
1410	Materialbeholdninger		0,00	0,00
	Fordringer			
1670	Krav på offentlige tilskudd	3	0,00	0,00
	Sum fordringer		0,00	0,00
1920	Bankinnskudd, kontanter o.l.	4	117302,28	224089,42
	Sum omløpsmidler		117302,28	224089,42
	SUM EIENDELER		117302,28	224089,42

Balanse

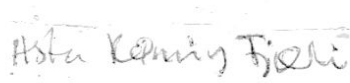



EGENKAPITAL OG GJELD

			01.01.2018	31.12.2018
EGENKAPITAL				
Konto	Tekst	Noter	Inng. balanse	Utg. balanse
Innskutt egenkapital				
2000	Foretakskapital		0,00	0,00
2020	Annen innskutt egenkapital		0,00	0,00
	Sum innskutt egenkapital		0,00	0,00
Opptjent egenkapital				
2050	Annen egenkapital		65910,28	5910,28
2090	Ungdomsfond	4	50000,00	110000,00
8800	Årsresultat		0,00	108179,14
	Sum opptjent egenkapital		115910,28	224089,42
	Sum egenkapital		115910,28	224089,42
GJELD			1392,00	
2990	Kortsiktig gjeld	5	0,00	0,00
	Sum gjeld		0,00	0,00
	SUM EGENKAPITAL OG GJELD		117302,28	224089,42

Oslo, 22. januar 2019

 Hans Martin Arnesen Johan Thonerud Andreas Nordmo Skauen
 Leder Nestleder Styremedlem

 Asta Rønning Eivertsen Geir Johansen Nicolai Roness Celine Mariell Bertkeussen

Noter

Generelt om regnskapet

Årsregnskapet er satt opp i samsvar med god regnskapsskikk og lov om regnskaps- og revisjonsbestemmelser for små organisasjonsledd tilsluttet Norges Idrettsforbund og olympiske komité.

Norsk Standard Kontoplan for alle organisasjonsledd tilknyttet NIF er benyttet.

Note 1

Innkjøpte varer og utstyr avskrives i anskaffelsesåret.

Note 2

Varige driftsmidler avskrives i anskaffelsesåret.

Alle varige driftsmidler og materialbeholdninger skrives ned i null grunnet ukurans.

Note 3

Eventuell avsetning til tap gjøres på grunnlag av individuelle vurderinger av de enkelte fordringene.

Kundefordringer og andre fordringer er oppført i balansen til pålydende

Note 4

Regionens midler er satt inn på konto i DNB

Det er i 2018 avsatt kr 60 000,- på regionens ungdomsfond.

Note 5

Regionen har ikke langsiktig gjeld.

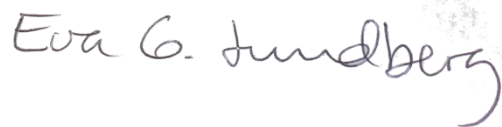
Revisorerklæring for 2018 – Østlandet Vektløfterregion

Undertegnede har revidert regnskapet for 2018 for Østlandet Vektløfterregion

Årsoverskuddet er kr 108179,14.

Regnskapet godkjennes uten merknader.

Oslo, 6. februar 2019



Jan Baggerud Larsen
1. revisor

Eva Grøndahl Lundberg
2. revisor

Innkomne forslag og saker

1. Forslag fra medlemmene

Det er ikke innkommet forslag til årets regionsting fra medlemsklubbene.

2. Styrets forslag

a) Styret foreslår at Hedmark fylke innlemmes i Østlandet Vektløfterregion.

Forslaget innebærer at Lov for Østlandet Vektløfterregion, § 2 Organisasjon, pkt. (1), endres til å lyde:

Østlandet Vektløfterregion er opprettet av Norges Vektløfterforbund, og består av alle idrettslag innen regionens grenser som er medlem av særforbundet.

Regionens grenser fastsettes av Norges Vektløfterforbund, og omfatter fylkene Akershus, Hedmark, Oppland, Oslo og Østfold.

b) Styret foreslår en reduksjon i styret fra syv til fem medlemmer, inklusiv leder og nestleder.

Forslaget innebærer at Lov for Østlandet Vektløfterregion, § 16 Regionstingets oppgaver, pkt. i), endres til å lyde:

Regionstinget skal:

- i) Foreta følgende valg:
 1. Leder og nestleder.
 2. 3 styremedlemmer og 1 varamedlem.
 3. To revisorer.
 4. Representanter til ting i overordnede organisasjonsledd eller gi regionsstyret fullmakt til å oppnevne representantene.
 5. Valgkomité med leder, to medlemmer og ett varamedlem for neste regionsting.

Kontingent

Fastsettelse av medlemsklubbenes årskontingent til regionen.



Budsjett 2019 og 2020

Østlandet Vektløfterregion

	Konto	Tekst	Budsjett 2019	Budsjett 2020
INNETEKTE				
R				
		Tilskudd		
	3410	Akershus IK	4000,00	4000,00
	3411	Oppland IK	8500,00	8500,00
	3412	Oslo IK	20000,00	20000,00
	3413	Østfold IK	10000,00	10000,00
	3420	Momskompensasjon	7 000,00	7 000,00
	3441	NVF	109500,00	109500,00
		Andre inntekter og renter		
	3920	Årskontingenter	800,00	800,00
	3960	Bingo/lotteriinntekter	90000,00	90000,00
	3970	Egenandeler	500,00	500,00
	3999	Andre driftsinntekter	0,00	0,00
	8040	Finansinntekter	600,00	600,00
		Sum drifts- og finansinntekter	250900,00	250900,00
KOSTNADER				
		Varekostnader		
	4110	Stevneutgifter	10000,00	10000,00

4120	Samlinger, kurs	30000,00	30000,00
4230	Utstyr	10000,00	10000,00
Andre driftskostnader og gebyrer			
6420	Webside	1500,00	1500,00
6730	Idrettsfaglig bistand	15000,00	15000,00
6740	Trenerhonorar	60000,00	60000,00
6800	Kontorrekvisita	1000,00	1000,00
6860	Møter & ting	5000,00	5000,00
6890	Annen kontorkostnad	0,00	0,00
6940	Porto	0,00	0,00
7140	Reisekostnader	10000,00	10000,00
7310	Rekrutteringstiltak	45000,00	45000,00
7420	Gaver/premier	5000,00	5000,00
7450	Tilskudd løftere/klubber/stipend	30000,00	30000,00
8170	Finanskostnader	500,00	500,00
Sum drifts- og finanskostnader		223000,00	223000,00
RESULTAT			
Driftsresultat		27900,00	27900,00

Valg

Valgkomiteens innstilling til regionstinget 2019:

Styret

a) Leder	Nicolai Roness	Gjøvik AK	2 år - ny
Nestleder	Johan Thonerud	Spydeberg Atletene	1 år - ikke på valg
b) Styremedlem	Celine Mariell Bertheussen	Spydeberg Atletene	2 år - gjenvalg
Styremedlem	Asta Rønning Fjærli	Oslo AK	1 år - ikke på valg
Styremedlem	Janicke Walle Jensen	Christiania AK	2 år - ny
c) Varamedlem	John Vidar Lund	T & IL National	1 år - ny

Leder og nestleder velges enkeltvis. De øvrige medlemmer til styret velges samlet.
Varamedlem velges for ett år av gangen.

Revisorer

d) 1. revisor	Jan Baggerud Larsen	IL Kraftsport	1 år - gjenvalg
2. revisor	Eva Grøndahl Lundberg	Spydeberg Atletene	1 år - gjenvalg

Representant(er) til ting i overordnede organisasjoner

e) Styret velger representant(er).

Styrets innstilling på valgkomité til regionstinget 2019:

Valgkomité

f) Leder	Michael Rosenberg	Elverum AK	1 år - ny
Medlem	Kaya Synnøve Kristiansen	Spydeberg Atletene	1 år - ny
Medlem	Stig Mistereggen	IL Kraftsport	1 år - gjenvalg
Varamedlem	Fredrik Gyllensten	Christiania AK	1 år - gjenvalg

Valgkomiteen velges på fritt grunnlag, etter innstilling fra styret.

Valgkomité med leder, 2 medlemmer og 1 varamedlem velges for neste regionsting.