

Årsberetning 2019

Organisasjonsnr. 911 784 300

1. TILLITSVALGTE I PERIODEN

Styret

Leder	Nicolai Roness	Gjøvik AK
Nestleder	Johan Thonerud (Trukket seg)	Spydeberg Atletene
Styremedlem	Christian Lysenstøen	Spydeberg Atletene
Styremedlem	Asta Rønning Fjærli	Oslo AK
Styremedlem	Janicke Walle Jensen	Christiania Atletklubb
Styremedlem	Celine Mariell Bertheussen	Spydeberg Atletene
Varamedlem	John Vidar Lund	T&IL National

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

Leder	Michael Rosenberg (Trukket seg)	Elverum AK
Medlem	Stig Mistereggen	IL Kraftsport
Medlem	Kaya Synnøve Kristiansen	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 17. mars i Spydeberg. Det ble avholdt 5 regionsstyremøter og regionen var representert under diverse ting og møter i overordnede organisasjonsledd.

4. AKTIVITET

Generelt

2019 var et annerledes år med omstilling i styrets arbeid. Hans Martin Arnesen trådte av som leder og overlot jobben til Nicolai Roness. Roness sitter på Gjøvik, mens resten av styret holder til lenger sør i regionen.

Det har vært høy sportslig aktivitet i regionen og gode resultater både i regionale og nasjonale konkurranser. Regionslaget har hatt flere samlinger, og året ble avsluttet med et veldig vellykket besøk av den polske treneren Zygmunt Smalcerz i Oslo der både regionslaget og andre utøvere fikk delta på treningsøktene. Regionens veteraner har utmerket seg både under veteran-NM og internasjonale mesterskap, og Marie Mossige Grythes verdensmestertittel må sies å være et resultat som virkelig er verdt å huske.

ØM 2019

Østlandsmesterskapet ble arrangert i naboregionen hos Tønsberg-Kameratene. Rebekka Tao Jacobsen fra Larvik AK stakk av med bestemannspremien for senior kvinner, mens Spydebergs Melissa Schanche og Lena Richter fulgte hakket bak. Beste løfter blant senior herrer ble Daniel Strømsborg Roness fra Spydeberg Atletene, bak han fulgt Mats Olsen fra arrangørklubben og Tomas Fjeldberg, også fra Spydeberg Atletene. På stevnet var det også mye god løfting blant ungdom og veteran, og det ble satt flere norgesrekorder.

NM 2019

NM ble arrangert av Larvik AK. Regionen stilte med flere løftere og tok medaljer både i dame- og herreklassene. Et langt og utfyllende referat finnes her:

<https://vektloftingost.no/nm2019/medaljefangst-nm-senior-2019/>

RM 5-kamp 2019

Spydeberg Atletene avholdt RM 5 - kamp i Spydeberghallen, lørdag 15.juni 2019. Med knallblå himmel, 25 grader og stekende sol fikk flere løftere slikket litt sol før de skulle opp på plattingen. Totalt stilte 52 løftere fra syv ulike klubber fra Østlandet friske og raske til start. Totalt var det fem puljer som løftet. Stevnestart var 10.00 og vi avsluttet rundt 18.00.

Les referat fra og oversikt over plasseringer:

<https://vektloftingost.no/uncategorized/referat-fra-regionsmesterskap-5-kamp/>

NM 5-kamp 2019

Årets NM i 5 kamp var tildelt Breimsbygda IL og gikk av stabelen lørdag 28. september 2019. Mesterskapet ble lagt til flotte Trivselshallen. Det var flere fra regionen som deltok og to av våre løftere endte på pallen

Les referat og oversikt over plasseringer fra regionen:

<https://vektloftingost.no/uncategorized/nm-5-kamp-pallplass-for-regionen/>

Nordisk mesterskap 2019

Vigrstad IK avholdt Nordisk mesterskap oktober 2019. Mange løftere fra Spydeberg stilte og det ble tatt medaljer av flere. Blant jentene hadde vi den nybakte veteranverdensmesteren Marie Mossige Grythe som tok bronse i 64-klassen, Melissa Schanche tok sølv i 71-klassen og det norske laget vant lagkonkurransen. Av guttene tok Daniel Strømsborg Roness sølv i 73-klassen og Jørgen Kjellevand bronse i 109-klassen. Også her vant det norske laget lagkonkurransen.

RM 2019

Gjøvik Atletklubb avholdt RM 2019, lørdag 19. - søndag 20. oktober 2019.

Rekordoppslutning i antall påmeldte, totalt 61 stykker og særdeles bra resultater på løftere fra regionen.

Les referat og oversikt over plasseringer:

<https://vektloftingost.no/stevnereferat/regionsmesterskap-2019-pa-gjovik-ak-med-rekordoppslutning/>

Lag NM 2019

Spydeberg Atletene avholdt årets NM Lag i Spydeberghallen, 23. - 24. november 2019.

Her var det kun Spydeberg Atletene som stilte med lag fra regionen og de tok følgende medaljer:

- Senior herrer: Gull
- Senior kvinner: Sølv
- Veteran kvinner: Bronse
- Veteran herrer: Bronse

Dommerkurs

Regionen arrangerte tre dommerkurs i 2019. Elverum Atletklubb som nyoppstartet klubb fikk innvilget et ekstraordinært kurs. I tillegg fikk Elverum AK et kurs da Gjøvik AK meldte avbud til det andre kurset. Siste kurs gikk av stabelen på Gjøvik AK. Totalt fikk vi utdannet 15 dommere til regionen.

Instruktør: Nicolai Roness

Ansvarlig: Asta Rønning Fjærli

Trener 1 kurs

Vi arrangerte ett trener 1-kurs i 2019. Det ble holdt i Spydeberg og regionen fikk 5 nye trenere.

Instruktør: Egon Vee-Haugen.

Trener 2-kurs

Trener 2-kurset arrangeres av forbundet, og fra regionen har vi 6 kandidater som har deltatt på samlingene. Dette kurset har omfattende "hjemmelekser", og når kandidatene etterhvert får godkjent oppgaven vil det være et kompetanseløft blant trenerne i regionen.

Kompetanselørdag

31.august 2019 holdt Stian Grimseth, president i NVF, foredrag om hvordan EM i Førde ble arrangert. En lærerrik og hyggelig formiddag. Det ligger et referat fra samlingen her:

<https://vektloftingost.no/uncategorized/kompetanselordag-med-president-stian-grimseth/>

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.

Referat fra samlingen finnes her:

<https://vektloftingost.no/uncategorized/kick-off-regionssamling-pa-lorenskog/>

Regionssamling og regionslagssamling

27.-28. april ble det arrangert treningssamling i lokalene til Lørenskog Atletklubb. Lørdagen var en åpen samlingsdag med 13 deltakere mens søndagen var satt av til regionslaget. Et utfyllende referat fra samlingen finnes her:

<https://vektloftingost.no/samlinger/region-og-regionslagsamling-i-lorenskog/>

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 var Fredrik Kvist Gyllensten og Egon Vee-Haugen.

Ekstraordinær regionslagssamling

Forbundet hadde overnattingsdøgn på olympiatoppen til gode mot slutten av 2019 og regionen var så heldige å få arrangere en ekstraordinær samling for regionslaget. Det ble trent og spist godt og det var en fin avslutning på året for regionslaget. Referat fra samlingen ligger her:

<https://vektloftingost.no/samlinger/ekstraordinaer-samling-for-regionslaget-pa-olympiatoppen>

Klubbesøk

Det har vært avholdt flere klubbesøk i 2019 med gode tilbakemeldinger fra klubbene. Vi takker for samarbeidet og ønsker flere gode møter i 2020.

Instruktører: Fredrik Kvist Gyllensten og Egon Vee-Haugen.

Ansvarlig: Celine Mariell Bertheussen

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

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

R : Regionsdommer,

F : Forbundsdommer,

F-R : Forbundsdommer–Regionsdommer inntil 17 år.

Etternavn	Fornavn	Klubb	Grad
Hagset	Kristin	Christiania AK	F
Jørgensen	Magnus Christopher	Christiania AK	F
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
Sveum	Pål Børre	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
Wåsjør	Johanna	Oslo AK	Int. II
Rønning Fjærli	Asta	Oslo AK	F
Bang	Ingvild	Oslo AK	F
Hillestad	Selina Fredsvik	Oslo AK	F
Andresen	Robin	Spydeberg Atletene	F
Bertheussen	Celine Mariell	Spydeberg Atletene	F
Debek	Boguslaw	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
Krefting	Hans-Robert H.	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
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
Hovdum	Ole Marius	T & IL National	F
Lund	John Vidar	T & IL National	F
Grønland	Robert	Elverum AK	F
Grønland	Hege Engebakken	Elverum AK	F
Rosenberg	Michael	Elverum AK	F
Eggum	Edvard Grue	Elverum AK	F
Jacobsen	Sara Dårstad	Elverum AK	R
Syversen	Silje Solbakken	Elverum AK	F
Werner	Emilie Høgli	Elverum AK	R
Nysted	Camilla Nesvik	Elverum AK	F
Talmo	Ina Kristine	Elverum AK	F
Naemi	Pooya	Elverum AK	R

7. UTMERKELSER

Regionens ungdomsstipend

I år fattet styret vedtak om å dele ut stipend til beste ungdomsøfter for jenter og gutter i regionen basert på oppnådd Sinclairpoeng fra årets NM-Ungdom. Stipendet gikk til to ungdomsutøvere fra Gjøvik AK.

Oslo, 23. januar 2020

Nicolai Roness	Asta Rønning Fjærli	Celine Mariell Bertheussen
Christian Lysenstøen	Janicke Walle Jensen	(Johan Thonerud)

