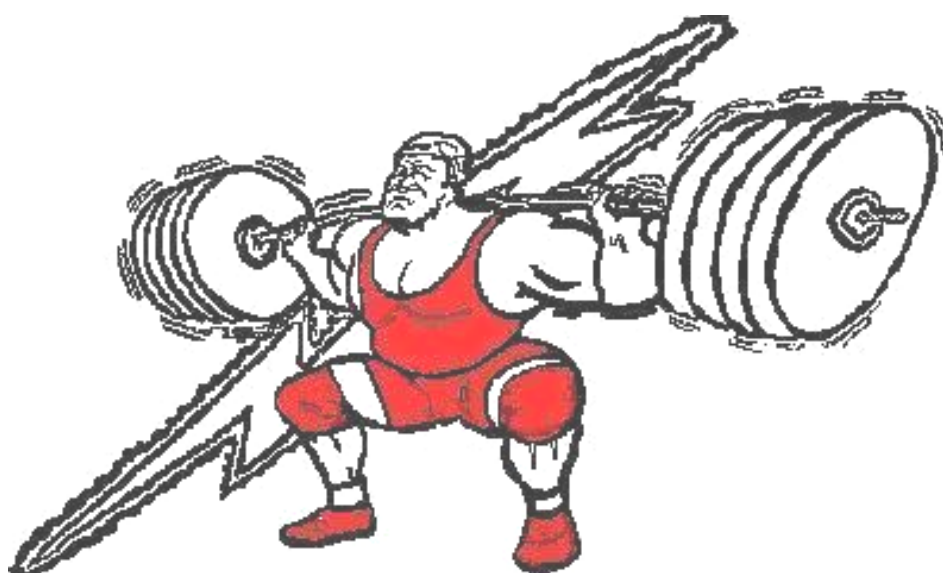


ÅRSMØTE 2009

LØRDAG 31. JANUAR 2009



ASKIM STYRKELOFTKLUBB

SAKSLISTE:

1. ÅPNING

2. VALG AV REFERENT

3. ÅRSBERETNING 2008

4. REGNSKAP 2008

5. FORSLAG

6. KONTINGENT

7. VALG

8. BUDSJETT 2009

ÅRSBERETNING 2008

ASKIM STYRKELØFTKLUBB

STYRET.

Leder:	Per Øyvind Fjeld
Nestleder:	Truls Kristensen
Kasserer:	Leif Sydengen
Sekretær:	Steinar Wahl
Styremedlem:	Truls Kristensen
Styremedlem:	Stig Frøhoel
Revisor:	Øystein Aas
Valgkomitè:	Vidar Kristiansen Bakke

Styret har hatt 4 møter i 2008.

TRENINGSLOKALET.

Klubben leier lokaler av Askim bedriftssenter, og treningslokalet har gjennomgått en standardheving i løpet av 2008. Det ble gjennomført en dugnad hvor det ble ryddet, rengjort, reparert utstyr og lagt nytt teppe. Dugnaden var svært vellykket og kan med fordel gjøres til en årlig tradisjon. Styret takker Stig Frøhoel og Vidar K. Bakke for stødig planlegging og gjennomføring.

Det er i 2008 kjøpt inn stang, 4 låser og 12 stk. 25 kg`s stålskiver. Alt er konkurransegodkjent Eleiko utstyr. Dette kommer til nytte på stevner ASK skal avvikle i 2009/2010 og mesteparten legges på lager inntil stevnene skal avvikles.

MEDLEMMER:

Vi er en liten klubb, og vi sliter med å rekruttere medlemmer. Nytt i 2008 var at vi krever at alle som trener i våre lokaler skal være medlemmer i klubben. Det var i 2008 31 medlemmer i klubben. Av disse var det 14 som løste lisens, fordelt på 9 veteraner, 4 seniorer og 1 junior. 11 av disse deltok på stevner. Eneste debutant i 2008 var Frode Aakre. Stig Frøhoel, Øyvind Kvakkestad og Vidar Kristiansen Bakke gjorde comeback.

ØKONOMI.

Etter en periode med lite inntekter i 2007 ble det startet en snuoperasjon som resulterte i halverte leieutgifter. I 2008 fortsatte snuoperasjonen med å øke sponsorinntektene fra kr. 0 i 2007 til Kr 12.000,- i 2008. Dette har medført at klubbkassa er styrket samtidig som vi har investert i konkurranseutstyr og oppgradering av lokalene i 2008.

Selv om finanskrisa er over oss går vi inn i 2009 som optimister og forventer en sunn økonomi i året som kommer med mulighet for forsiktige investeringer.

DOMMERE

I klubben er det nå 4 forbundsdommere (Leif Sydengen, Per Ole Røed, Per Øyvind Fjeld og Steinar Wahl) og 2 regionsdommere (Vidar K. Bakke og Ulf Johansen). Det er ikke tilkommet eller falt fra dommere i klubben i 2008.

Per Øyvind Fjeld gjennomførte repetisjonskurs.

Dommeroppgaver utover stevner i klubblokalet var Syd-Norsk mesterskap i Moss hvor Leif Sydengen og Per-Ole Røed dømte, samt Regionsmesterskapet i Halden hvor Per Ole Røed dømte.

DIVERSE

Vårt standpunkt i antidoping er markert ved å ta del i aksjonen ”Rent Idrettslag”.

Regionen har avholdt en klubblederkonferanse hvor 4 fra klubben deltok. Denne konferansen fører til at vi i 2009 vil gjennomføre aktiviteter for utvikling av trenere og ledere.

Det kreves fra 1.1.2009 politiattest for å være trener/idrettsleder for utøvere under 18 år. Arbeidet med å få dette på plass er startet.

Vi har fått nye nettsider: www.askimstyrkeloftklubb.no . Sidene drives av Stig Frøhoel og er under kontinuerlig oppdatering.

OPPSUMMERING AV 2008 OG VEIEN VIDERE I 2009

2008 har som vanlig gitt oss gode sportslige resultater. Bakerst er statistikken fra NSF`s nettsider vedlagt. Vi hadde i 2008 56 stevnestarter, 11 aktive løfter og arrangerte 4 stevner. 2008 var det året med høyest aktivitet på hele 2000-tallet.

Treningslokalene, utstyrsparken og klubbens økonomi er alle forbedret i 2008. Klubben har et sunt og godt treningsmiljø og et fungerende styre. Vi har et godt grunnlag for å ta et skritt videre og utvikle oss i 2009.

Vi skal i 2009 gjennomføre følgende for å utvikle klubbledelsen og trenerkompetansen i klubben:

- Gjennomføre ”startmøte” for klubbens medlemmer. Dette er første trinn på Idrettsforbundets lederutdanning. Holdes av Trygve Duun fra Vektløfterforbundet.
- Arrangere A-kurs for klubbene i Styrkeløftregion Øst. Dette er første trinn på trenerutdanningen.

Flere fra klubben bør gå videre med Trener-1 og Trener –2 kurs som avholdes i 2009.

Vi har forpliktet oss overfor Styrkeløftregion Øst til å jobbe med rekruttering og har som mål å ha minst 2 ungdomsløftere i klubben ved utgangen av 2009.

Askim SK er tildelt RM i 2009 og Benk-NM i 2010.

AKTIVITETER.

Internasjonal deltagelse.

Øystein Aas deltok i **VM-benkpress åpen** klasse i Praha, men ble dessverre stående uten tellende resultat.

I **EM-benk Masters** stilte klubben med 3 utøvere. Nærmest medalje var Leif Sydengen, som måtte ta til takke med 4. plassen i klasse 100 kg Master 2 med et løft på 200 kg. Bronsen gikk på 202,5 kg. Stig Frøhoel og Steinar Wahl fikk sin internasjonale debut og begge kom helskinnet gjennom. Stig fikk 4. plass i 75 kg Master 1 med et resultat på 160 kg. Det var også norsk rekord. Steinar fikk 5. plass i klasse 125 kg Master 1 med et løft på 212,5 kg.

Truls Kristensen tok turen til Palm Springs i USA for **Masters-VM i styrkeløft**. Hovedmålet var gull i knebøy, og det fikk han. Serien 250-150-220=620 gav han medaljene gull-bronse-sølv=bronse i klasse 125 kg Master 3.

Nasjonale stevner.

På **RM i Halden** den 23/2 deltok vi med 5 utøvere, med Øyvind Kvakkestad som eneste 3-løfter. Han fikk bestemannspremien i klasse 90 kg superveteran med serien 160-102.5-170=432.5 kg. Steinar Wahl tok bestemannspremien i yngre veteran med et løft på 200 kg i klasse 125 kg. Steinar Unnstad løftet i samme klasse, men ble stående uten resultat. Leif Sydengen vant klasse 100 kg i eldre veteran med et løft på 195 kg. Truls Kristensen fikk opp 157,5 kg i klasse 125 kg superveteran og vant med det bestemannspremien.

NM benkpress har tradisjonelt vært gode stevner for ASK, og det ble det i år også. Stevnet ble avholdt i Sande den 31/5. Vi stilte med 9 løftere og tok 8 medaljer fordelt på 5 gull, 1 sølv og 2 bronse. Øystein Aas vant klasse 100 kg senior for 3. året på rad med et løft på 230 kg. Steinar Wahl valgte å stille i senior og klarte en overraskende bronse med et løft på 210 kg i klasse 125 kg.

Blant de yngre veteranene ble Stig Frøhoel stående uten tellende resultat i klasse 75 kg. Vidar Kristiansen-Bakke fikk bronse i 90 kg klassen med 160 kg. Per Øyvind Fjeld vant klasse 110 kg med et løft på 232.5 kg. Løftet var også norsk rekord og gav han 3. plass på poeng i YV. Steinar Unnstad fikk sølv i 125 kg klassen med 170 kg, men var en hårsbredd fra gullet i siste løft.

”Same procedure as every year” for Leif Sydengen som nok en gang tok gullet. Denne gangen med et løft på 207,5 kg i klasse 100 EV. Det holdt til en 2. plass på poeng i EV.

Blant superveteranene tok både Øyvind Kvakkestad og Truls Kristensen gull. De løftet hhv. 100 kg og 152,5 kg i klassene 90 kg og 125 kg. Truls ble beste poengplukker blant superveteranene.

Syd-Norsk Mesterskap ble avholdt 18-19/10 i Moss. Første dag var forbeholdt 3 løfterne og dag 2 for benkpresserne. Øyvind Kvakkestad ser ikke alder og helse som noe hinder og stilte opp begge dagene. I 3-løft fikk han serien 160-92,5-160=417,5 kg og ble med det beste SV.

I benkpress vant Øystein Aas klasse 100 kg senior og bestemannspremien med et løft på 235 kg. Blant de yngre veteranene fikk Vidar K. Bakke 2. plass i klasse 90 kg med 170 kg som tellende resultat. Steinar Unnestad vant 110 kg klassen med 165 kg.

Øyvind Kvakkestad måtte nøye seg med 95 kg denne dagen, men det holdt likevel til gull.

Truls tok som eneste fra Askim turen til Ganddal for **U/Jr/Vet NM** den 15/11. Stevnet kom kun få uker etter VM og forberedelse var ikke optimale. Resultat ble likevel 240-130-200=570 som holdt til seier i klasse 110 SV og en soleklar bestemannspremie.

RESULTATER 2008

VM STYRKELØFT MASTERS PALM SPRINGS (USA) 2. OKTOBER

Vektklasse	Kat.	Navn	Plass	Vekt	KB	BP	ML	Tot.	Poeng
125	M7	Truls Kristensen	3	110.8	250	150	220	620	364.064

EM BENK MASTERS ZLIN (TJEKKIA) 24. NOVEMBER

Vektklasse	Kat.	Navn	Plass	Vekt	KB	BP	ML	Plassring	Poeng
75	M5	Stig Frøhoel	4	74.7		160		4	114.336
125	M5	Steinar Wahl	5	124.4		212.5		5	121.21
100	M6	Leif Sydengen	4	94.9		200		4	124.46

REGIONSMESTERSKAP HALDEN. 23. JANUAR

Vektklasse	Kat.	Navn	Plass	Vekt	KB	BP	ML	Tot.	Poeng
125	YV	Steinar Wahl	1	124.0		200			114.12
100	EV	Leif Sydengen	1	92.8		195			122.616
90	SV	Øyvind Kvakkestad	1	85,7	160	102.5	170	432.5	283.417
125	SV	Truls Kristensen	1	111,8		157,5			92,232

NM BENKPRESS SANDE. LØRDAG 31. JUNI

Vektklasse	Kat.	Navn	Vekt	Plass	BP	ML	Tot.	Poeng
100	S	Øystein Aas	99,6	1	230			140,208
125	S	Steinar Wahl	124,5	3	210			119.736
90	YV	Vidar K. Bakke	87,2	3	160			103,856
110	YV	Per Ø. Fjeld	108,1	1	232,5			137,57
125	YV	Steinar Unnestad	111,3	2	170			99,688
100	EV	Leif Sydengen	95,3	1	207,5			128,878
90	SV	Øyvind Kvakkestad	85,5	1	100			65,62
110	SV	Truls Kristensen	110,0	1	152,5			89,746

NM U/J/V GANDAL 15. NOVEMBER

Vektklasse	Kat.	Navn	Plass	Vekt	KB	BP	ML	Tot.	Poeng
110	M7	Truls Kristensn	1	109.5	240	130	200	570	335,901

KLUBBSTEVNE ASKIM BEDRIFTSSENTER 23.01

<i>Vektklasse</i>	<i>Kat.</i>	<i>Navn</i>	<i>Vekt</i>	<i>KB</i>	<i>BP</i>	<i>ML</i>	<i>Tot.</i>	<i>Poeng</i>
82,5	J	Eddy Authen	77,9	160	135	220	515	357,668
82,5	YV	Stig Frøhoel	81,2		155			104,842
90	YV	Vidar K. Bakke	87,4		160			103,728
110	YV	Per Ø. Fjeld	108,8	240	220	180	640	378,048
125	YV	Steinar Unnestad	113,9		180			104,868
90	SV	Øyvind Kvakkestad	84,9	170	105	170	445	293,166

SERIESTEVNE ASKIM BEDRIFTSSENTER. 09.04.

<i>Vektklasse</i>	<i>Kat.</i>	<i>Navn</i>	<i>Vekt</i>	<i>KB</i>	<i>BP</i>	<i>ML</i>	<i>Tot.</i>	<i>Poeng</i>
110	S	Frode Aakre	103,3	210	130	200	540	324,594
82,5	YV	Stig Frøhoel	77,9		160			111,12
110	YV	Per Ø. Fjeld	107,5		227,5			134,862
125	YV	Steinar Unnestad	115,5		192,5			111,727
100	EV	Leif Sydengen	93,7		210			131,46
90	SV	Øyvind Kvakkestad	90,0	150	100	175	425	280,373

SERIESTEVNE LENJA AK - GRESSVIK. 16.06.

<i>Vektklasse</i>	<i>Kat.</i>	<i>Navn</i>	<i>Vekt</i>	<i>KB</i>	<i>BP</i>	<i>ML</i>	<i>Tot.</i>	<i>Poeng</i>
100	S	Øystein Aas	97,9		240			147,336
125	YV	Steinar Wahl	124,6		215			122,593

SERIESTEVNE ASKIM BEDRIFTSSENTER. 17.09.

<i>Vektklasse</i>	<i>Kat.</i>	<i>Navn</i>	<i>Vekt</i>	<i>KB</i>	<i>BP</i>	<i>ML</i>	<i>Tot.</i>	<i>Poeng</i>
82,5	YV	Stig Frøhoel	74,5		160			114,544
90	YV	Vidar K. Bakke	88,9		165			105,996
110	YV	Steinar Unnestad	108,7		170			100,419
100	EV	Leif Sydengen	95,5	220	200	220	640	397,184
82,5	SV	Øyvind Kvakkestad	82,0		92,5			62,197
110	SV	Truls Kristensen	109,3	240	150	210	600	353,82

ÅPENT STEVNE ASKIM BEDRIFTSSENTER. 01.11.

<i>Vektklasse</i>	<i>Kat.</i>	<i>Navn</i>	<i>Vekt</i>	<i>KB</i>	<i>BP</i>	<i>ML</i>	<i>Tot.</i>	<i>Poeng</i>
75	YV	Stig Frøhoel	74,5	95	167,5	125	387,5	277,411
125	YV	Steinar Wahl	124,8		212,5			121,125
100	EV	Leif Sydengen	94,5		190			118,465

ÅPENT STEVNE LENJA AK - GRESSVIK. 22.12.

<i>Vektklasse</i>	<i>Kat.</i>	<i>Navn</i>	<i>Vekt</i>	<i>KB</i>	<i>BP</i>	<i>ML</i>	<i>Tot.</i>	<i>Poeng</i>
75	YV	Stig Frøhoel	74,2	100	172,5	130	402,5	288,9547
90	YV	Vidar K. Bakke	87,5		170			110,143
100	EV	Leif Sydengen	93,4		200			125,38

ÅRETS LØFTERE 2008

KNEBØY

Kr.vekt	navn	kilo	poeng
110,8	Truls Kristensen	250	146.8

BENKPRESS:

Kr.vekt	navn	kilo	poeng
97,9	Øystein Aas	240	147,336

MARKLØFT

Kr.vekt	navn	kilo	poeng
77,9	Eddy Authen	220	152,922

TOTALT

Kr.vekt	navn	kilo	poeng
95,5	Leif Sydengen	640	397,184

NORSKE REKORDER I 2008

Per Øyvind Fjeld	Benkpress 110 kg YV	232,5 kg	31/06
Stig Frøhoel	Benkpress 75 kg YV	160 kg	24/11

OPPNÅDDE MERKER I 2008

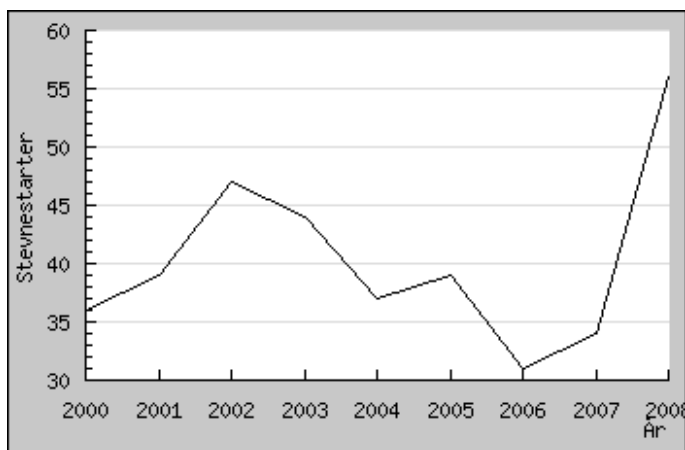
Stig Frøhoel	Styrkeløft	Bronsemerket
Frode Aakre	Styrkeløft	Sølvmerket
	Benkpress	Sølvmerket
Steinar Unnestad	Benkpress	Elitemerket
Vidar Kristiansen Bakke	Benkpress	Elitemerket

Stig Frøhoel og Steinar Wahl oppnådde krav til Benkpresspokalen som deles ut på Benkpress-NM i Bergen.

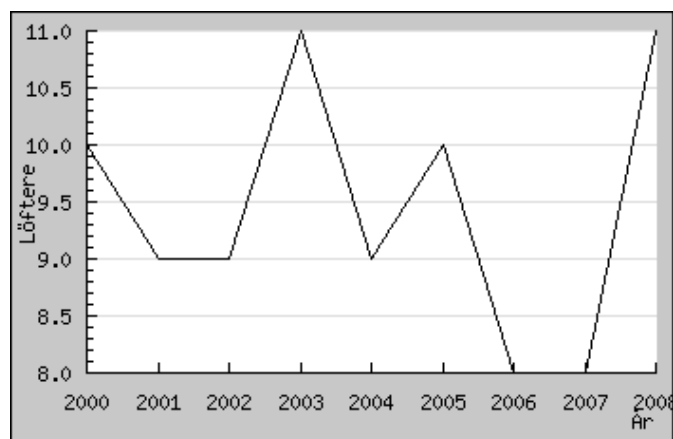
Askim SK - Statistikk

Oversikt Statistikk

Stevnestarter



Aktive løftere



Stevner arrangert

