



ÅRSREGNSKAPET FOR REGNSKAPSÅRET 2014 - GENERELL INFORMASJON

Enheten

Organisasjonsnummer: 984 549 474
Organisasjonsform: Forening/lag/innretning
Foretaksnavn: STYRKELØFTREGION ØST
Forretningsadresse: c/o Vegard Røysum
Tvetenveien 259
0675 OSLO

Regnskapsår

Årsregnskapets periode: 01.01.2014 - 31.12.2014

Konsern

Morselskap i konsern: Nei

Regnskapsregler

Regler for små foretak benyttet: Ja
Benyttet ved utarbeidelsen av årsregnskapet til selskapet: Regnskapslovens alminnelige regler

Årsregnskapet fastsatt av kompetent organ

Bekreftet av representant for selskapet: Vegard Røysum
Dato for fastsettelse av årsregnskapet: 14.03.2015

Grunnlag for avgivelse

År 2014: Årsregnskapet er elektronisk innlevert
År 2013: Tall er hentet fra elektronisk innlevert årsregnskap fra 2014

Det er ikke krav til at årsregnskapet m.v. som sendes til Regnskapsregisteret er undertegnet. Kontrollen på at dette er utført ligger hos revisor/enhetens øverste organ. Sikkerheten ivaretas ved at innsender har rolle/rettighet for innsending av årsregnskapet via Altinn, og ved at det bekreftes at årsregnskapet er fastsatt av kompetent organ.

Brønnøysundregistrene, 22.08.2019



Resultatregnskap

Beløp i: NOK	Note	2014	2013
RESULTATREGNSKAP			
Inntekter			
Salgsinntekter		141 420	190 815
Andre inntekter		125 546	94 879
Sum inntekter		266 966	285 694
Kostnader			
Sum kostnader		249 851	
Driftsresultat		17 115	285 694
Netto finans			
Ordinært resultat før skattekostnad		17 115	285 694
Ordinært resultat etter skattekostnad		17 115	285 694
Årsresultat		17 115	285 694



Balanse

Beløp i: NOK	Note	2014	2013
BALANSE - EIENDELER			
Anleggsmidler			
Immaterielle eiendeler			
Sum anleggsmidler		0	0
Omløpsmidler			
Varer			
Sum omløpsmidler		0	0
SUM EIENDELER		0	0
BALANSE - EGENKAPITAL OG GJELD			
Egenkapital			
Innskutt egenkapital			
Sum egenkapital		0	0
Sum langsiktig gjeld		0	0
Sum gjeld		0	0
SUM EGENKAPITAL OG GJELD		0	0



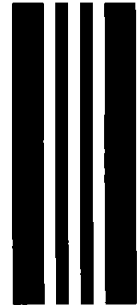
Brønnøysundregistrene - Regnskapsregisteret



VEDLEGG TIL ÅRSREGNSKAP 2014



STYRKELOFTREGION ØST c/o Vegard Røysum Tvetenveien 259 0675 OSLO	Organisasjonsnr.	FLI
	984 549 474	FRIV



Registrerte opplysninger per 11.07.2015		Eventuelle endringer dette regnskapsåret	
Startdato	Avslutningsdato	Startdato	Avslutningsdato
01.01.2014	31.12.2014		
Konsernforhold Foreninger som følger regler for frivillig virksomhet, kan ikke være morselskap	Morselskap NEI	Endret konsernforhold <input type="checkbox"/> Morselskap <input type="checkbox"/> Ikke morselskap	

Kun for aksjeselskap som har meldt fravalg av revisjon

Selskapet har besluttet at årsregnskapet ikke skal revideres Ja

Årsregnskapet er utarbeidet av ekstern autorisert regnskapsfører Ja

Ekstern autorisert regnskapsfører har i løpet av regnskapsåret bistått ved den løpende regnskapsføringen eller utført andre tjenester for selskapet enn å utarbeide årsregnskapet Ja

Årsregnskapet er satt opp etter reglene for frivillig virksomhet Avkrysning er kun aktuelt for foreninger (FLI) som er registrert i Frivillighetsregisteret

Hvis enheten ikke følger norsk regnskapslov eller frivillighetsregisterloven, kryss av IFRS selskap IFRS konsern

Hvis enheten velger å avvike fra regnskapsloven § 6-1, kryss av Funksjon selskap Funksjon konsern

Følges regnskapsreglene for små foretak? Ja Nei

Jeg bekrefter at vedlagte årsregnskap er fastsatt av kompetent organ den Dato 11.07.2015

Sted/dato, Underskrift av representant for enheten
Oslo, 11.07.2015 *Vegard Røysum*

Bare til bruk for Regnskapsregisteret

G NYVE Admr Kregn Ja Nei Aktiv. regn

M Rets Ant.s

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ov.b	årsb	res	bal	e.bal	gj.bal	rev	i-rev	k-res	k-bal	k-n	k-rev	i-k-rev	n	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
k-regn	kto	d.k	ik-fv	konsf	ifrs	fr-rev					funk	u.off	brev	



BR-1001-11



**Resultatregnskap**

Styrkeløftregion Øst

Dato: 04.01.2015
Side: 1Periode: 1 - 12
Regnskapsår: 2014

Konto	Tekst	Reelt i periode	Budsjett i periode	Avvik i perioden
Driftsresultat				
Driftsinntekter				
Salgsinntekter				
3410	Tilskudd Oslo IK	-12 000,00	-11 000,00	-1 000,00
3420	Tilskudd Akershus IK	-16 000,00	-17 000,00	1 000,00
3430	Tilskudd Østfold IK	-10 000,00	-8 000,00	-2 000,00
3441	Andre tilskudd	-71 000,00	-71 000,00	0,00
3442	Tilskudd øremerkede	-32 000,00	-32 000,00	0,00
3443	Grasrotandelen	-420,00	0,00	-420,00
SUM Salgsinntekter		-141 420,00	-139 000,00	-2 420,00
Andre inntekter				
3920	Årskontingenter	-5 500,00	-5 000,00	-500,00
3960	Bingo/lotto ol.	-102 979,00	-75 000,00	-27 979,00
3990	Momskompensasjon	-17 067,00	-10 000,00	-7 067,00
SUM Andre inntekter		-125 546,00	-90 000,00	-35 546,00
SUM Driftsinntekter		-266 966,00	-229 000,00	-37 966,00
Driftskostnader				
Varekostnad				
4110	Stevneutgifter	42 579,80	41 500,00	1 079,80
4120	Regionskamp	0,00	17 000,00	-17 000,00
4210	Andre ungdoms- og rekrutteringstiltak	70 488,85	60 000,00	10 488,85
4230	Rekvisita/kontorutstyr	3 800,00	12 000,00	-8 200,00
SUM Varekostnad		116 868,65	130 500,00	-13 631,35
Andre driftskostnader				
6420	Webside	811,25	1 000,00	-188,75
6730	Idrettsfaglig bistand	18 051,40	18 000,00	51,40
6740	Regionstrener	34 540,00	32 000,00	2 540,00
6800	Kontorrekvisita	451,00	1 000,00	-549,00
6810	Data/EDB Kostnad	2 622,25	3 000,00	-377,75
6860	Møter	26 406,00	25 000,00	1 406,00
6890	Annen kontorkostnad	1 635,00	2 000,00	-365,00
6940	Porto	94,00	0,00	94,00
7310	Rekrutteringsbistand	0,00	4 000,00	-4 000,00
7320	Reklamekostnad	0,00	2 000,00	-2 000,00



Styrkeløftregion Øst

Side 2 av 4

7420 Gaver/premier	3 534,00	2 000,00	1 534,00
7455 Tilskudd idrettslag	32 000,00	14 000,00	18 000,00
7456 Reisetilskudd løftere	4 000,00	4 000,00	0,00
7457 Ungdomsstipend	8 100,00	8 000,00	100,00
7770 Bank og kortgebyr	737,50	500,00	237,50
SUM Andre driftskostnader	132 982,40	116 500,00	16 482,40
SUM Driftskostnader	249 851,05	247 000,00	2 851,05
SUM Driftsresultat	-17 114,95	18 000,00	-35 114,95

Finansinntekt og -kostnad

Styrkeløftregion Øst

Resultat

Dato: 04.01.2015

Side:2

Periode: 1 - 12

Regnskapsår: 2014

Konto Tekst	Reelt i periode	Budsjett i periode	Avvik i perioden
Finansinntekter			
Renteinntekter			
8050 Annen renteinntekt	-13 397,16	-12 000,00	-1 397,16
SUM Renteinntekter	-13 397,16	-12 000,00	-1 397,16
SUM Finansinntekter	-13 397,16	-12 000,00	-1 397,16
SUM Finansinntekt og -kostnad	-13 397,16	-12 000,00	-1 397,16
Årsresultat	-30 512,11	6 000,00	-36 512,11
Avsetninger	0,00	0,00	0,00
Årsresultat etter avsetninger	-30 512,11	6 000,00	-36 512,11



Side 3 av 4

Styrkeløftregion Øst

Balanse

Dato: 04.01.2015



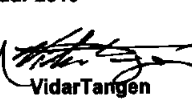

Periode: 1-12

Side: 1

Regnskapsår: 2014

Konto	Tekst	Inngående balanse	Reelt i periode	Utgående balanse
Eiendeler				
Omløpsmidler				
Bankinnskudd, kontanter o.l.				
1920	Bankinnskudd	15 323,55	3 886,01	19 209,56
1921	Ny brukskonto bedrift	0,00	22,38	22,38
1922	Plasseringskonto	481 939,68	31 112,91	513 052,59
1923	Foreningskonto	10,29	-10,29	0,00
1990	Høyrente	4 052,80	-4 052,80	0,00
1991	Fastrente	446,10	-446,10	0,00
SUM Bankinnskudd, kontanter o.l.		501 772,42	30 512,11	532 284,53
SUM Omløpsmidler		501 772,42	30 512,11	532 284,53
SUM Eiendeler		501 772,42	30 512,11	532 284,53
Egenkapital og gjeld				
Egenkapital				
Over-/underskudd				
8800	Udisponert årsresultat (overskudd)	0,00	-30 512,11	-30 512,11
SUM Over-/underskudd		0,00	-30 512,11	-30 512,11
Opptjent egenkapital				
2050	Annen egenkapital	-501 772,42	0,00	-501 772,42
SUM Opptjent egenkapital		-501 772,42	0,00	-501 772,42
SUM Egenkapital		-501 772,42	-30 512,11	-532 284,53
SUM Egenkapital og gjeld		-501 772,42	-30 512,11	-532 284,53

Oslo, 15. januar 2015

 Hans Martin Arnesen
  Birgitte Enger
  Vidar Tangen
  Per-Ole Røed

 Valeria Haugseth

 Håkon Olsen

 Egil Kroknes



Side 4 av 4

Revisjonsberetning Styrkeløftregion øst 2014

Jeg har revidert årsoppgjøret til Styrkeløftregion Øst for 2014 som viser et årsresultat på 30 512,11 kr. Regionens egenkapital utgjør etter dette 532 284,53 kroner.

Årsregnskapet gitt av resultatregnskap og balanse er avgitt av regionens styre.

Jeg har utført de revisjonsbehandlinger jeg har ansett for nødvendige for å bekrefte at årsoppgjøret ikke inneholder vesentlige feil eller mangler. Det er ikke blitt gjort kjennskap til forhold som tilsier at regionens forvaltning og drift ikke er i samsvar med lover, formål og vedtekter for øvrig.

Etter min mening er årsoppgjøret gjort i samsvar med idrettens regnskapsbestemmelser og gir et forsvarlig inntrykk for regionens økonomiske stilling pr 31.12.2014

Oslo, 25.02.2015

Kristin Thorvaldsen, revisor



Noter 2014

Regnskapsprinsipper:

Årsregnskapet er satt opp i samsvar med regnskapsloven og god regnskapsskikk. Selskapet har videre fulgt relevante bestemmelser i Norsk Regnskaps Standard utarbeidet av Norsk Regnskaps Stiftelse.

Klassifisering og vurdering av balanseposter.

Omløpsmidler og kortsiktig gjeld omfatter poster som forfaller til betaling innen ett år etter anskaffelsestidspunktet, samt poster som knytter seg til varekretsløpet. Omløpsmidler vurderes til laveste verdi av anskaffelseskostnad og antatt virkelig verdi.

Varige driftsmidler.

Øvrige poster klassifiseres som anleggsmidler/langsiktig gjeld. Anleggsmidler omfatter eiendeler til varig eie og bruk for virksomheten. De vurderes til anskaffelseskost, men nedskrives til virkelig verdi ved verdifall som forventes ikke å være forbigående.

Langsiktig gjeld balanseføres til nominelt beløp på etableringstidspunktet.

Fordringer.

Kundefordringer og andre fordringer er ført opp i balansen til pålydende etter fradrag for avsetning til forventet tap. Avsetning til tap gjøres på grunnlag av individuelle vurderinger av de enkelte fordringene. I tillegg gjøres det for øvrige kundefordringer en uspesifisert avsetning for å dekke antatt tap.

Varer.

Varer er vurdert til laveste av gjennomsnittlig anskaffelseskost og netto salgsverdi. Det foretas nedskrivning for påregnelig ukurans.

Noter

Note 1 Inntekter

Totale ordinære driftsinntekter	2014	2013
Egenandeler	0,00	21 500,00
Offentlige driftstilskudd, Oslo IK	12 000,00	10 700,00
Offentlige driftstilskudd, Akershus IK	16 000,00	16 263,00
Offentlige driftstilskudd, Østfold IK	10 000,00	8 000,00
Andre tilskudd	103 420,00	134 352,25
Klubbavgift og kursavgifter	5 500,00	5 000,00
Bingo Oslo	102 979,00	77 783,00
Andre inntekter	17 067,00	12 096,00
Sum	266 966,00	285 694,25

Andre tilskudd er tilskudd fra Norges Styrkeløftforbund, bl.a. til regionstrenerordning og kursvirksomhet, og dessuten kr 420.- fra Grasrotandelen. Andre inntekter er momskompensasjon.



Note 2 Utgifter

Varekostnad	2014	2013
Stevneutgifter	42 579,80	126 497,78
Andre ungdoms- og rekrutteringstiltak	70 488,85	55 777,37
Rekvisita/kontorutstyr	3 800,00	11 768,73

Sum **116 868,65** **194 043,88**

Lønnskostnad	2014	2013
Reiseforsikring	0,00	500,00

Sum **0,00** **500,00**

Andre driftskostnader	2014	2013
Idrettsfaglige bistand	52 591,40	31 618,98
Møter, rekvisita, web mv.	32 757,00	36 919,08
Gaver, premier mv	3 534,00	8 871,40
Aktivitetsstøtte klubber, aktive	44 100,00	24 788,00

Sum **132 982,40** **102 197,46**

Stevneutgifter omfatter støtte til arrangører av mesterskap.

Andre ungdoms- og rekrutteringstiltak er ungdomssamlinger og jentesamling samt kompetansehevingstiltak.

Det ble gitt tilskudd til vekt som er ført under kontorutstyr.

Det var ingen ansatte i regionen i 2014. Styrehonorar ble ikke utdelt.

Idrettsfaglige bistand er kurs- og regionstrenerverksamhet.

Møter, rekvisita, web mv. omfatter også andre administrasjonsutgifter samt tilskudd til skriver til kasserer.

Aktivitetsstøtte omfatter stipend, reisestøtte til unge løftere og utstyrsstøtte til klubbene.

Note 3 Finansinntekter

	2014	2013
Finansinntekter	13 397,16	13 943,61
Finansutgifter		

Sum **13 397,16** **13 943,61**

Finansinntekter er renteinntekter fra bankinnskudd. Regionen hadde ikke utstyr eller varer og verdien er derfor satt til null.

Note 4 Egenkapital

Egenkapitalen ble tilført kr 30 512,11 og er pr 31.12.2014 på kr 532 284,53.

Note 5 Fordringer og gjeld

Regionen hadde ingen gjeld pr 31.12.2014. Det forelå ingen fordringer.



Årsberetning 2014 Styrkeløftregion Øst

1. Styret i perioden

Leder	Hans Martin Arnesen	IL Kraftsport
Nestleder	Birgitte Enger	Oslo SK
Styremedlem	Vidar Tangen	Moss SIK
Styremedlem	Per-Ole Røed	Askim SK
Styremedlem	Valeria Haugseth	OPIL
Styremedlem	Håkon Olsen	Moss SIK
Styremedlem	Egil Kroknes	Halden SI
Varamedlem	Leif Sydengen	Askim SK
Varamedlem	Geir Johansen	Lenja AK

Revisorer:

Revisor	Jørgen A. Hansen	Oslo SK
Revisor	Kristin Thorvaldsen	Oslo SK
Vararevisor	Rune Johansen	Lenja AK

Representant(er) til ting i overordnede organisasjoner:
Styret velger representant(er).

Valgkomité:

Leder	Vegard Røysum	Lørenskog AK
Medlem	Hilde Næss	Lørenskog AK
Medlem	Bjørn A. Holmsen	OPIL
Varamedlem	Frank Duve	Moss SIK

2. Medlemsklubber

AK Fryktløs, OPIL, Oslo SK, Frogner AK, IL Kraftsport, Lørenskog AK, Nes SIL, Askim SK, Halden SI, Lenja AK, Moss SIK, Rakkestad KK.

3. Økonomi

Støtte til våre medlemsklubber ble videreført. Regionens ungdomsfond ble forvaltet i henhold statuttene. Det var godt samsvar mellom budsjett og forbruk. Årsresultatet ble kr 30 512,11.

4. Aktiviteter

Regionen ble stiftet 06. mars 2004 og hadde 10-årsjubileum i 2014. Aktivitetsnivået med tanke på stevnedeltakelse, kurs, samlinger, etc. er betydelig høyere nå enn i 2004. Våre aktive utøvere er travelt opptatt med å sette nye rekorder og hente hjem medaljer i mesterskap. Men det skal sies at regionens løftere lå ikke på latsiden i 2004 heller. De satte 24 norgesrekorder, 1 verdensrekord for veteraner og 59 regionsrekorder i løpet av sesongen 2004.

Ting, møter, representasjon

Ordinært regionsting 2013 fant sted lørdag 01. mars på Rica Helsefyr Hotel, Oslo.
Det ble avholdt 5 regionsstyremøter i løpet av året.

Vidar Tangen representerte regionen på kretstinget til Østfold Idrettskrets, 26. april, Sarpsborg.

Egil Kroknes representerte regionen under regionsledersamlingen i regi av NSF, 21. mars, på Clarion Hotel Bergen Airport, Bergen.

RM

Askim SK arrangerte 08. februar RM Styrkeløft og benkpress i Østfold Næringspark, Askim. Mesterskapet samlet 58 utøvere, hvorav 15 i kun benkpress. Det ble satt 110 norgesrekorder. Stevneleder: Per Øivind Fjeld. Sekretærer: Per-Ole Røed og Johan Vatvet. Dommere: Leif Sydengen, Atle Edvardsen, Bjørn Andreas Holmsen, Egil Walseth, Hans Martin Arnesen og Jan Roytvand.



Sydnorsk Styrkeløft og Benkpress

Lenja AK arrangerte 06. og 07. september henholdsvis Sydnorsk Styrkeløft og Benkpress i Gressvikhallen. Det var 70 deltakere i styrkeløft og 26 deltakere i benkpress. Det ble satt 110 nye norgesrekorder i styrkeløft og 11 norgesrekorder i benkpress enkeltløft.

Stevneledere: Areli Moe, Nils Petter Knudsen og Jan Sjøl.

Sekretærer: Per-Ole Røed, Johan Vadtvet og Karen Hesthammer.

Dommere: Egil Walseth, Einar Johansen, Bjørn Astad, Ketil Olsen, Egil Kroknes, Jan Monstad, Sten-Rune Refring, Bjørn Andreas Holmsen, Jan Roytvand, Sverre Paulsen, Audhild Mathiesen og Bente Saxegård.

RM Klassisk

Oslo SK arrangerte 25. oktober RM Klassisk styrkeløft på Bjølsen i Oslo. Det deltok 58 utøvere, hvorav 7 i kun benkpress. Det ble satt 59 norgesrekorder, hvorav 57 i klassisk styrkeløft.

Stevneledere: Kristin Thorvaldsen, Birgitte Enger, Lene Einarsen. Sekretær: Karen Hesthammer.

Dommere: Egil Walseth, Rune Johansen, Bjørn Andreas Holmsen, Sten-Rune Refring.

Lene Einarsen, Bjørn Astad, Leif Sydengen, Sten-Rune Refring.

Regionslagssamling

Samlingen fant sted lørdag 18. januar, på Avancia, Skedsmokorset, og samlet 9 deltakere.

Deltakere: Anne Marie Hveding, Annette B. Brandsegg, Christina H. Person, Emil Andexlinger,

Jørgen H. Aasen, Jonas Mathisen, alle Oslo SK, Christine Vandsemb, Nes SIL, Simen Lysaker,

Askim SK, Simon B. Johansen, Lenja AK.

Instruktører: Marius Arnesen og Geir Johansen.

Regional 3-dagers treningscamp

Treningscampen fant sted 20–22. juni på Avancia, Skedsmokorset. Disse tre dagene samlet henholdsvis 19, 33 og 25 deltakere. I alt 37 individuelle utøvere fra vår region deltok i dette første forsøket med treningscamp, som skulle vise seg å bli en stor suksess.

Instruktører: Marius Arnesen, Geir Johansen, Lars Samnøy og Egil Kroknes..

Klubbeseøk

Halden SI, fredag 14. februar.

Antall deltakere: 9. Instruktør: Marius Arnesen.

Oslo SK, mandag 10. mars.

Antall deltakere: 20. Instruktører: Marius Arnesen og Geir Johansen.

Lenja AK, søndag 13. april.

Antall deltakere: 13. Instruktører: Marius Arnesen og Geir Johansen.

Askim SK, onsdag 21. mai.

Antall deltakere: 13. Instruktører: Marius Arnesen og Geir Johansen.

Frogner AK, mandag, 26. mai.

Antall deltakere: 17. Instruktører: Marius Arnesen og Lars Samnøy.

Oslo SK, lørdag 01. november.

Antall deltakere: 14. Instruktører: Geir Johansen og Lars Samnøy.

Moss SK, torsdag 06. november.

Antall deltakere: 16. Instruktører: Marius Arnesen og Geir Johansen.

Kompetansedager, 02-03. mai

Dommerkurs

Kurset ble avholdt på henholdsvis Olavsgaard Hotel og Avancia Skedsmokorset. Det var i alt 18 deltakere, hvorav 10 besto dommerprøven, mens de resterende 8 gjennomgikk repetisjonskurs.

Sten-Rune Refring, Moss SK, ble ny forbundsdommer i regionen. Joachim Løkkevik, Askim SK,

Audhild Mathiesen, Runar Saxegård og Bente Saxegård, Lenja AK, Olga Dreessen og Ronny

Olaisen, IL Kraftsport, Karen Hesthammer og Lene Einarsen, Oslo SK, Linn Borgland Rønning,

BB Atletklubb Bodø, ble nye regionsdommere.

Instruktør: Vidar Tangen. Ansvarlig: Håkon Olsen.

Treningssamling for unge løftere

Samlingen ble holdt lørdag 03. mai på Avancia Skedsmokorset, med 13 damer og 10 herrer.

Deltakere: Karen Hesthammer, Oslo SK, Erle Engmark, Oslo SK, Hanna Wahl, Askim SK,

Simen Lysaker, Askim SK, Mikkel Killingmoe Christensen, Askim SK, Håkon Andersen.



Oslo SK, Nicolai Hildre, Oslo SK, Jonas Mathisen, Oslo SK, Sebastian D. Bakken, Oslo SK, Simon B. Johansen, Lenja AK.

Instruktører: Marius Arnesen, Geir Johansen og Lars Samnøy. Ansvarlig: Egil Kroknes.

Regional jentesamling

Samlingen ble lørdag 16. august arrangert på Avancia, Skedsmokorset, Skedsmo.

Ansvarlig: Valeria Haugseth.

Deltakere: Fra Oslo SK stilte Marthe E. Ramsrud, Stephanie Frents, Inga Eriksdóttir Lillejordet.

Hege Augestad, Linn Langeng, Tone B. Blackstad, Kristin Thorvaldsen, Lene Einarsen og

Eva Engskar. Fra IL Kraftsport stilte Lisa Dreessen, Katrine Tuft, Olga Dreessen,

Heidi Hille Arnesen og Grethe Bøe.

Instruktører: Therese Fostervold Mathiesen, Marius Arnesen og Geir Johansen.

Kompetanselørdag, 29. november

Tiltaket ble avholdt i Osloidrettens Hus, Oslo og omfattet kurs og samling for ungdom og junior.

Ansvarlig: Birgitte Enger.

Lederkurs

Deltakere: Steinar Wahl og Leif Sydengen, Askim SK, Hans Martin Arnesen, IL Kraftsport,

Rune Johansen, Runar Saxegård og Bente Saxegård, Lenja AK, Hilde Næss, Lørenskog AK,

Håkon Olsen og Torhild Olsen, Moss SIK, Egil Walseth, Nes SI, Birgitte Enger, Areli Moe,

Lene Granly, Hege Augestad og Martin Kvile, Oslo SK.

Foreleser: Stein Erik Halck.

Klubblederkonferanse

Deltakere: Steinar Wahl og Leif Sydengen, Askim SK, Egil Kroknes, Halden SI,

Hans Martin Arnesen, IL Kraftsport, Geir Johansen, Rune Johansen, Runar Saxegård og

Bente Saxegård, Lenja AK, Hilde Næss, Lørenskog AK, Vidar Tangen, Håkon Olsen og

Torhild Olsen, Moss SIK, Egil Walseth, Nes SI, Birgitte Enger, Areli Moe, Lene Granly,

Hege Augestad og Martin Kvile, Oslo SK.

Dommerkurs

Anne Marie Hveding og Martin B. Rønning, Oslo SK, besto forbundsdommerprøven.

På repetisjonskurs deltok: Jan Monstad, Lenja AK, Bjarne Synstad, Lørenskog AK,

Bjørn A. Holmsen og Jan Roytvand, OPIL, Egil Walseth, Nes SIL.

Instruktør: Vidar Tangen..

5. Dommere

Regionens dommere

Regionen har 5 internasjonale dommere, 16 forbunds- og 18 regionsdommere, i alt 39 dommere.

Kat.	Nr	Navn	Klubb
I/1	126	Arnulf Wahlstrøm	Halden SI
I/1	200	Vidar Tangen	Moss SIK
I/2	227	Egil Kroknes	Halden SI
I/1, P/2	504	Pål Nilsen	Oslo SK
I/2	559	Per Øivind Fjeld	Askim SK
F	138	Leif Sydengen	Askim SK
F	176	Jan Monstad	Lenja AK
F	207	Atle Edvardsen	OPIL
F	210	Bjørn Andreas Holmsen	OPIL
F	224	Rune Johansen	Lenja AK
F	359	Vegard Røysum	Lørenskog AK
F	361	Egil Walseth	Nes SIL
F	455	Bjørn Astad	Oslo SK
F	503	Per-Ole Røed	Askim SK
F	561	Hans Martin Arnesen	IL Kraftsport
F	562	Bjarne Synstad	Lørenskog AK
F	583	Marius Arnesen	IL Kraftsport
F	584	Jan Roytvand	OPIL
F	712	Martin Borgland Rønning	Oslo SK
F	758	Sten-Rune Refring	Moss SIK
F	768	Anne Marie Hveding	Oslo SK
R	563	Heidi Hille Arnesen	IL Kraftsport



R	601	Vidar Kristiansen-Bakke	Askim SK
R	621	Ketil Olsen	Lenja AK
R	680	Frank Duve	Moss SIK
R	727	Rahel Yarwali	Lenja AK
R	753	Areli Moe	Oslo SK
R	56	Rolf Olsen	Halden SI
R	757	Håkon Olsen	Moss SIK
R	766	Øystein Løndalen	IL Kraftsport
R	769	Kristin Thorvaldsen	Oslo SK
R	805	Olga Dreessen	IL Kraftsport
R	806	Joachim Løkkevik	Askim SK
R	807	Karen Hesthammer	Oslo SK
R	808	Lene Einarsen	Oslo SK
R	809	Audhild Mathiesen	Lenja AK
R	811	Runar Saxegård	Lenja AK
R	812	Ronny Olaisen	IL Kraftsport
R	813	Bente Saxegård	Lenja AK

I/1 = Internasjonal kategori 1 (IPF)

P/2 = Internasjonal Paralympic kategori 2 (IPC)

F = Forbundsdommer

I/2 = Internasjonal kategori 2 (IPF)

R = Regionsdommer

Dommeroppgaver ved internasjonale mesterskap

VM : Arnulf Wahlstrøm, Halden SI.
VM Junior : Vidar Tangen, Moss SIK
VM Veteran : Per Øivind Fjeld, Askim SK.
VM Benkpress : Pål Nilsen, Oslo SK, Arnulf Wahlstrøm, Halden SI.
VM Benkpress, Vet.: Egil Kroknes, Halden SI.
EM : Arnulf Wahlstrøm, Halden SI.
EM Veteran : Egil Kroknes, Halden SI.
EM Benkpress Vet. : Egil Kroknes, Halden SI.
Nordisk Ungd./Jun. : Pål Nilsen, Oslo SK.

Dommeroppgaver ved norgesmesterskap

NM : Arnulf Wahlstrøm, Halden SI, Vidar Tangen, Moss SIK, Egil Kroknes, Halden SI, Pål Nilsen, Oslo SK, Per Øivind Fjeld, Askim SK, Bjørn Astad, Oslo SK, Marius Arnesen, IL Kraftsport.
NM Ungd./Jun./Vet. : Vidar Tangen, Moss SIK, Egil Kroknes, Halden SI, Pål Nilsen, Oslo SK, Bjørn Astad, Oslo SK, Marius Arnesen, IL Kraftsport.
NM Benkpress : Egil Kroknes, Halden SI, Pål Nilsen, Oslo SK, Bjørn Astad, Oslo SK, Marius Arnesen, IL Kraftsport.
NM Lag Benkpress : Vidar Tangen, Moss SIK, Egil Kroknes, Halden SI.

6. Sportslige resultater

VM

Damer

Heidi Hille Arnesen, IL Kraftsport, nr. 5 i kl. -84 kg.

Herrer

Jørgen A. Hansen, Oslo SK, nr. 8 i kl. -120 kg.

VM junior

Damer

Inger Johanne Ruud, Askim SK, gull i kl. 84 kg. Gull i knebøy og markløft. Sølv i benkpress. 2 norgesrekorder i knebøy, 1 i benkpress og 2 totalt K3. Nordisk rekord i knebøy og totalt K3. Karen Hesthammer, Oslo SK, nr. 4 i kl. 52 kg. Sølv i markløft. Norgesrekorder i knebøy, benkpress, benkpress enkeltløft, markløft og 2 norgesrekorder sammenlagt i K3 og K4. I alt 12 nye norgesrekorder.

Erle Engmark, Oslo SK, nr. 4 i kl. 63 kg. Sølv i markløft.

Herrer

Joachim Lindseth, Oslo SK, gikk ut i benkpress i kl. 105 kg. Sølv i knebøy.



VM Klassisk

Åpen

Martin B. Rønning, Oslo SK, nr. 6 i kl. +120 kg. Norgesrekord i benkpress.

Junior (19-23 år)

André Midtby, Oslo SK, bronse i kl. 93 kg. Sølv i benkpress og bronse i knebøy.

Veteran M8 (+70 år)

Truls Kristensen, Askim SK, gull i kl. 120 kg. Gull i knebøy og markløft. Sølv i benkpress.

Verdensrekord sammenlagt i M8.

VM Veteran

Jan Roytvand, OPIL, gull i veteran 50-59 år. 66 kg. Gull i knebøy og markløft, sølv i benkpress.

Norgesrekord i benkpress og benkpress enkeltløft M6, samt i markløft M5 og M6.

VM Benkpress junior

Joakim Lindseth, Oslo SK, sølv i kl. +105 kg.

VM Benkpress veteran

Veteran 40-49, damer

Ann Kristin Olsen, Moss SIK, sølv i kl. 57 kg.

Veteran 40-49, herrer

Ronny Olaisen, IL Kraftsport, sølv i kl. 105 kg.

Veteran 60-69, herrer

Bjarne Synstad, Lørenskog AK, gull i kl. 83 kg.

EM

Damer

Heidi Hille Arnesen, IL Kraftsport, sølv i kl. -84 kg. Sølv i knebøy og markløft.

Herrer

Kjell Egil Bakkelund, Oslo SK, gull i kl. -83 kg. Gull i benkpress og markløft. Sølv i knebøy.

Verdensrekord i benkpress.

Jørgen A. Hansen, Oslo SK, nr. 12 i kl. 120 kg.

EM Junior

Karen Hesthammer, Oslo SK, bronse i kl. -52 kg. Sølv i markløft og bronse i knebøy.

Norgesrekord i knebøy K3 og K4. To norgesrekorder sammenlagt i K3 og K4.

Erlie Engmark, Oslo SK, sølv i kl. -63 kg. Gull i markløft og bronse i knebøy.

Inger Johanne Ruud, Askim SK, gull i kl. -84 kg. Gull i knebøy og markløft, sølv i benkpress.

Norgesrekord i knebøy og sammenlagt K3.

EM Veteran

Veteran 40-49 damer

Inger Hedvig Bryn, Askim SK, sølv i kl. -72 kg. Gull i benkpress, sølv i markløft, bronse i knebøy.

Veteran 50-59 damer

Lene Einarsen, Oslo SK, bronse i kl. -72 kg. Sølv i benkpress, bronse i knebøy og markløft.

Veteran 40-49 herrer

Paal Guddal, Askim SK, bronse i kl. -120 kg. Gull i benkpress, bronse i markløft. 2 norgesrekorder i benkpress og 1 sammenlagt.

Paal Solberg, IL Kraftsport, nr. 6 i kl. -105 kg.

Veteran 50-59 herrer

Jan Roytvand, OPIL, gull i kl. -66 kg. Gull i knebøy, benkpress og markløft. Norgesrekord i benkpress og benkpress enkeltløft.

Sven Jøran Haugen, Nes SIL, nr. 4 i kl. +120 kg.

EM Benkpress veteran

Veteran 40-49 damer

Ann Kristin Olsen, Moss SIK, gull i kl. 57 kg. Norgesrekord i benkpress enkeltløft K4 og K5.

Veteran 40-49 herrer

Ronny Olaisen, IL Kraftsport, gull i kl. 105 kg.



Veteran 50-59 herrer

Rolf Olsen, Halden SI, nr. 7 i kl. 93 kg.

Veteran 60-69 herrer

Bjarne Synstad, Lørenskog AK, gull i kl. 83 kg. Beste løfter i kategorien.

Vesteuropeisk (WEC)

Martin B. Rønning, Oslo SK, gull i kl. +120 kg.

Endre Wollan, Oslo SK, sølv i kl. 105 kg.

Nordisk

Marini Jacobsen, IL Kraftsport, gull i kl. -57 kg.

Nordisk Benkpress

Martin B. Rønning, Oslo SK, gull i kl. +120 kg.

Nordisk junior

Junior 19-23, damer

Karen Hesthammer, Oslo SK, gull i kl. -52 kg. 2 norgesrekorder i knebøy K3 og K4, 3 norgesrekorder i benkpress K3 og K4, 3 norgesrekorder i benkpress enkeltløft K3 og K4, samt 3 norgesrekorder K3 og 2 norgesrekorder K4 sammenlagt.

Junior 19-23, herrer

Simon Bråthe Johansen, Lenja AK, gull i kl. -74 kg. 2 norgesrekorder i knebøy, 1 i markløft og 1 sammenlagt M3.

Jonas Dalby Mathisen, Oslo SK, gull i kl. -83 kg.

Andre Midtby, Oslo SK, gull i kl. -93 kg.

NM

Damer

Karen Hesthammer, Oslo SK, gull i kl. 52 kg. Norgesrekord i markløft og sammenlagt K3 og K4.

Erlie Engmark, Oslo SK, gull i kl. 63 kg.

Heidi Hille Arnesen, IL Kraftsport, gull i kl. 84 kg.

Ann Kristin Olsen, Moss SIK, sølv kl. 57 kg. 2 norgesrekorder i benkpress K4 og K5.

Christina Hokholt Person, Oslo SK, bronse i kl. 63 kg.

Ingvill Lindisdatter, IL Kraftsport, bronse i kl. 84 kg.

Maria Birkeli, Halden SI, bronse i kl. +84 kg.

Herrer

Jan Roytvand, OPIL, gull i kl. 66 kg.

Kjell Egil Bakkelund, Oslo SK, gull i kl. 83 kg.

Jørgen Andreas Hansen, Oslo SK, gull i kl. 120 kg.

Bo Andre Bergan, Oslo SK, sølv i kl. 93 kg.

Hans Erik Folkeseth, Halden SI, bronse i kl. 74 kg.

Endre Wollan, Oslo SK, bronse i kl. 105 kg.

Martin B. Rønning, Oslo SK, bronse i kl. +120 kg.

NM Ungdom, junior & veteran

Ungdom 14-18 damer

Audhild Margrete Ruud, Askim SK, gull i kl. +84 kg. 7 norgesrekorder i K2.

Marthe Engskar Ramsrud, Oslo SK, sølv i kl. -72 kg.

Katrine Tuft, IL Kraftsport, bronse i kl. -63 kg.

Oda Elise Refring, Moss SIK SK, bronse i kl. + 84 kg.

Christine Vandsemb, Nes SIL, sølv i kl. kl. 57 kg.

Emilie Mathiesen, Lenja AK, bronse i kl. 72 kg. Norgesrekord i knebøy og markløft K2.

Junior 19-23 damer

Karen Hesthammer, Oslo SK, gull i kl. -52 kg. 2 norgesrekorder i åpen klasse og 2 i K3.

Erlie Engmark, Oslo SK, gull i kl. -63 kg.

Inger Johanne Ruud, Askim SK, gull i kl. 84 kg. 1 norgesrekord i åpen klasse og 2 i K3.

Kristin Bakkei, Oslo SK, sølv i kl. -72 kg.



Veteran 40-49 damer

Ann Kristin Olsen, Moss SIK, gull i kl. -57 kg.

Inger Hedvig Bryn, Askim SK, gull i kl. 72 kg.

Olga Dreessen, IL Kraftsport, sølv i kl. -63 kg.

Veteran 50-59 damer

Grethe Bøe, IL Kraftsport, gull i kl. -63 kg. 8 norgesrekorder i K6, hvorav 6 i klassisk styrkeløft.

Lene Einarsen, Oslo SK, bronse i kl. -72 kg.

Veteran 60-69 damer

Tove Hansen, IL Kraftsport, gull i kl. -57 kg. 5 norgesrekorder i K7.

Ungdom 14-18 herrer

Erik Hermanseter, Askim SK, sølv i kl. -74 kg.

Junior 19-23 herrer

Simon Bråthe Johansen, Lenja AK, gull i kl. -74 kg.

Jonas Dalby Mathisen, Oslo SK, gull i kl. -83 kg.

Joachim Lindseth, Oslo SK, gull i kl. -105 kg. 2 norgesrekorder i M3.

Sebastian Daudon Bakken, Oslo SK, sølv i kl. -74 kg. 2 norgesrekorder i M3.

Veteran 40-49 herrer

Geir Ottar Olsen, Moss SIK, gull i kl. -83 kg.

Paal Solberg, IL Kraftsport, gull i kl. -105 kg.

Runar Saxegård, Lenja AK, bronse i kl. +120 kg.

Veteran 50-59 herrer

Bjørn Astad, Oslo SK, gull i kl. -74 kg. Løftet klassisk. 17 norgesrekorder i M6.

Sven Jøran Haugen, Nes SIL, sølv i kl. -120 kg.

Veteran 60-69 herrer

Finn Bjerk, IL Kraftsport, sølv i kl. -93 kg.

Veteran +70 herrer

Truls Kristensen, Askim SK, gull i kl. -120 kg. 2 norgesrekorder i M7, klassisk.

NM Benkpress

Junior 19-23, damer

Sara D. Guddal, Askim SK, gull i kl. -72 kg.

Inger Johanne Ruud, Askim SK, gull i kl. -84 kg. 2 norgesrekorder i benkpress enkeltløft, K3.

Åpen klasse, damer

Anne Marie Hveding, Oslo SK, bronse i kl. -72 kg.

Kristin Thorvaldsen, Oslo SK, bronse i kl. -84 kg.

Veteran 40-49, damer

Bente Saxegård, Lenja AK, gull i kl. -72 kg.

Veteran 50-59, damer

Audhild Mathiesen, Lenja AK, gull i kl. -57 kg.

Lene Einarsen, Oslo SK, sølv i kl. -72 kg.

Åpen klasse, herrer

Jan Erik Christiansen, Halden SI, gull i kl. -66 kg. 2 norgesrekorder i benkpress enkeltløft, klassisk.

Eilif Ellefsen, Lenja AK, bronse i kl. -66 kg.

Kjell Egil Bakkelund, Oslo SK, gull i kl. -83 kg. Norgesrekord i benkpress enkeltløft.

Per Georg Haslie, Lenja AK, sølv i kl. -120 kg.

Joachim Benjamin Løkkevik, Askim SK, bronse i kl. -120 kg.

Veteran 40-49, herrer

Stig Frøhoel, Askim SK, gull i kl. -83 kg.

Geir Ottar Olsen, Moss SIK, bronse i kl. -83 kg.

Jostein Nyhus, Oslo SK, bronse i kl. -93 kg.

Ronny Olaisen, IL Kraftsport, gull i kl. - 105 kg. Norgesrekord i benkpress enkeltløft, M5.

Veteran 50-59, herrer

Tormod Andersen, Lenja AK, gull i kl. -83 kg.



Rolf Olsen, Halden SI, sølv i kl. -93 kg.
Rune Johansen, Lenja AK, bronzen i kl. -105 kg.
Veteran 60-69, herrer
Egil Walseth, Nes SIL, gull i kl. -66 kg. 3 norgesrekorder i benkpress enkeltløft, M7.

Lag-NM 2014

På grunn av mangel på arrangør ble finalen på lagserien 2014 avlyst.

Dette er vinnerlagene til lagserien 2014:

1. Oslo SK – 10376.5 kg. 6515.273 poeng
2. KK-67 – 9763 kg. 6286.016 poeng
3. Brumunddal – 9087.5 kg. 5890.586 poeng.

Regionsrekorder 2014

Regionens løftere satte i alt **365** nye regionsrekorder, hvorav **252** i klassisk styrkeløft.

7. Utmerkelser og hedersbevisninger

EPF - Årets løfter

Kjell Egil Bakkelund, Oslo SK, ble kåret til årets løfter 2013 av Det europeiske styrkeløftforbundet.

Årets region

- 2005 Oslo, Akershus og Østfold Styrkeløftkrets.
- 2006 Oslo, Akershus og Østfold Styrkeløftkrets.
- 2008 Styrkeløftregion Øst
- 2009 Styrkeløftregion Øst

Regionens hederspris

Kjell Egil Bakkelund, Oslo SK, ble tildelt regionens hederspris 2013.

Tidligere tildelinger:

- 2005 Jan T. Monstad, Fredrikstad SK.
- 2006 Asbjørn Randen, Oslo SK.
- 2007 Ingunn Elise Haakonsen, IL Kraftsport.
- 2011 Tutta Kristine Hanssen, Moss SIK.
- 2012 Heidi Hille Arnesen, IL Kraftsport.

Oslo, 15. januar 2015

Hans Martin Arnesen
(sign.)

Birgitte Enger
(sign.)

VidarTangen
(sign.)

Per-Ole Røed
(sign.)

Valeria Haugseth
(sign.)

Håkon Olsen
(sign.)

Egil Kroknes
(sign.)