



## Årsregnskap for regnskapsåret 2009

Organisasjonsnr: 984 927 592  
Navn/foretaksnavn: OSLO STYRKELØFTKLUBB  
Forretningsadresse: Frysjaveien 33B  
0884 OSLO

Brønnøysundregistrene  
13.05.2021

---

### Brønnøysundregistrene

Postadresse: 8910 Brønnøysund

Telefoner: Opplysningstelefonen 75 00 75 00 Telefaks 75 00 75 05

E-post: [firmapost@brreg.no](mailto:firmapost@brreg.no) Internett: [www.brreg.no](http://www.brreg.no)

Organisasjonsnummer: 974 760 673



Brønnøysundregistrene

BRØNNØYSUND

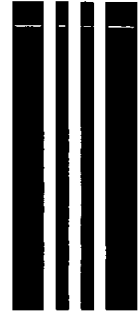
Regnskapsregisteret



VEDLEGG TIL ÅRSREGNSKAP

2009

Brønnøysundregistrene  
Regnskapsregisteret  
8910 BRØNNØYSUND



OSLO STYRKELOFTKLUBB Olav Nygards vei 175 v/Bjørn Astad 0688 OSLO	Organisasjonsnr.	FLI
	984 927 592	FRIV

Registrerte opplysninger per 24.08.2010		Eventuelle endringer dette regnskapsåret	
Startdato	Avslutningsdato	Startdato	Avslutningsdato
01.01.2009	31.12.2009		
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	

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/Forenklet IFRS selskap  IFRS/Forenklet 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 23/8-2010

Sted/dato, Underskrift av representant for enheten  
Bjørn Astad

Bare til bruk for Regnskapsregisteret

G  NYVE  Admr  Kregn Ja  Nei  Utt kregn

M  Rets  Ant.s

ov.b årsb res bal e.bal gj.bal rev i-rev k-res k-bal k-n k-rev i-k-rev n

alm.n kto d.k ik-fv funk u.off brev

BR-1001-09





Oslo styrkeløffklubb

**Resultat**

Dato: 12.06.2010

Periode: 1 - 12  
Regnskapsår: 2009

Side: 1

Konto	Tekst	Reelt i periode	Budsjett i periode	Avvik i perioden
<b>Driftsresultat</b>				
<b>Driftsinntekter</b>				
<b>Salgsinntekter</b>				
3100	Medlemsinntekter	25 800,00	30 000,00	-4 200,00
3310	Startavgifter stevner	100,00	0,00	100,00
3410	Offentlig tilskudd/OIK	2 500,00	3 000,00	-500,00
3420	Offentlig tilskudd/Styrkeløftregion	18 500,00	10 000,00	8 500,00
3450	Offentlig tilskudd/BINGO	142 586,00	142 000,00	586,00
<b>SUM Salgsinntekter</b>		<b>189 486,00</b>	<b>185 000,00</b>	<b>4 486,00</b>
<b>SUM Driftsinntekter</b>		<b>189 486,00</b>	<b>185 000,00</b>	<b>4 486,00</b>
<b>Driftskostnader</b>				
<b>Lønnskostnad</b>				
5110	Reiseutgiftsfordeling NSF's generalforsamling	-2 218,84	-3 000,00	781,16
<b>SUM Lønnskostnad</b>		<b>-2 218,84</b>	<b>-3 000,00</b>	<b>781,16</b>
<b>Andre driftskostnader</b>				
6300	Leie lokaler	-24 000,00	-27 000,00	3 000,00
6810	Data/EDB Kostnad	-919,76	0,00	-919,76
7140	Reisekostnad, idrettsaktivitet	-34 158,99	-30 000,00	-4 158,99
7400	Startavgift	-9 750,00	-10 000,00	250,00
7410	Lisenser - konkurranse	-7 500,00	-7 500,00	0,00
7415	Medlemsavgift - Region	-500,00	-1 000,00	500,00
<b>SUM Andre driftskostnader</b>		<b>-76 828,75</b>	<b>-75 500,00</b>	<b>-1 328,75</b>
<b>SUM Driftskostnader</b>		<b>-79 047,59</b>	<b>-78 500,00</b>	<b>-547,59</b>
<b>SUM Driftsresultat</b>		<b>110 438,41</b>	<b>106 500,00</b>	<b>3 938,41</b>
<b>Finansinntekt og -kostnad</b>				
<b>Finansinntekter</b>				
<b>Renteinntekter</b>				
8040	Renteinntekt, skattefri	863,18	0,00	863,18
<b>SUM Renteinntekter</b>		<b>863,18</b>	<b>0,00</b>	<b>863,18</b>
<b>SUM Finansinntekter</b>		<b>863,18</b>	<b>0,00</b>	<b>863,18</b>
<b>Finanskostnader</b>				
<b>Andre finanskostnader</b>				
8170	Annen finanskostnad	-221,00	0,00	-221,00
<b>SUM Andre finanskostnader</b>		<b>-221,00</b>	<b>0,00</b>	<b>-221,00</b>
<b>SUM Finanskostnader</b>		<b>-221,00</b>	<b>0,00</b>	<b>-221,00</b>
<b>SUM Finansinntekt og -kostnad</b>		<b>642,18</b>	<b>0,00</b>	<b>642,18</b>
<b>Årsresultat</b>		<b>111 080,59</b>	<b>106 500,00</b>	<b>4 580,59</b>
<b>Avsetninger</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>Årsresultat etter avsetninger</b>		<b>111 080,59</b>	<b>106 500,00</b>	<b>4 580,59</b>

**NBI Resultatrapporten er valgt vist med motsatt fortegn av bilagsføring, både for inntekter, kostnader og årsresultatet!**



Oslo styrkeløffklubb

**Balanse**

Dato: 12.06.2010

Periode: 1- 12

Side: 1

Regnskapsår: 2009

Konto	Tekst	Inngående balanse	Reelt i periode	Utgående balanse
<b>Eiendeler</b>				
<b>Omløpsmidler</b>				
<b>Bankinnskudd, kontanter o.l.</b>				
1900	BINGO-FOND	0,00	134 131,00	134 131,00
1920	Bankinnskudd	101 909,60	-23 050,41	78 859,19
	<b>SUM Bankinnskudd, kontanter o.l.</b>	<b>101 909,60</b>	<b>111 080,59</b>	<b>212 990,19</b>
	<b>SUM Omløpsmidler</b>	<b>101 909,60</b>	<b>-111 080,59</b>	<b>212 990,19</b>
	<b>SUM Eiendeler</b>	<b>101 909,60</b>	<b>111 080,59</b>	<b>212 990,19</b>
<b>Egenkapital og gjeld</b>				
<b>Egenkapital</b>				
<b>Over-/underskudd</b>				
8800	Udisponert årsresultat (overskudd)	0,00	-111 080,59	-111 080,59
	<b>SUM Over-/underskudd</b>	<b>0,00</b>	<b>-111 080,59</b>	<b>-111 080,59</b>
<b>Opptjent egenkapital</b>				
2050	Annen egenkapital	-101 909,60	0,00	-101 909,60
	<b>SUM Opptjent egenkapital</b>	<b>-101 909,60</b>	<b>0,00</b>	<b>-101 909,60</b>
	<b>SUM Egenkapital</b>	<b>-101 909,60</b>	<b>-111 080,59</b>	<b>-212 990,19</b>
	<b>SUM Egenkapital og gjeld</b>	<b>-101 909,60</b>	<b>-111 080,59</b>	<b>-212 990,19</b>



## NOTER 2009 - OSLO SK

### Regnskapsprinsipper

#### Generelt om regnskapet

Årsregnskapet er satt opp i samsvar med regnskapsloven og god regnskapsskikk.

#### Klassifisering og vurdering av balanseposter

Omløpsmidler og kortsiktig gjeld omfatter poster som forfaller til betaling innen ett år etter samt poster som knytter seg til varekretsløpet. Øvrige poster er klassifisert som anleggsmid-

Omløpsmidler vurderes til laveste av anskaffelseskost og virkelig verdi. Kortsiktig gjeld bal beløp på opptakstidspunktet.

Anleggsmidler vurderes til anskaffelseskost, men nedskrives til virkelig verdi ved verdifall å være forbigående.

Langsiktig gjeld balanseføres til nominelt beløp på etableringstidspunktet.

#### Fordringer

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

#### Varebeholdninger

Lager av innkjøpte varer er verdsatt til laveste av anskaffelseskost og virkelig verdi. Det for påregnelig ukurans.

#### Gjeld

Klubbens gjeld forfalt og ble betalt før årsskiftet.

#### Varige driftsmidler

Varige driftsmidler balanseføres og avskrives over driftsmidlets forventede levetid. Direkte driftsmidler kostnadsføres løpende under driftskostnader, mens påkostninger eller forbedrir driftsmidlets kostpris og avskrives i takt med driftsmidlet.

#### Ansatte i Oslo SK

Det var ingen ansatte i Oslo SK. Det ble ikke gitt noen ytelser til styret.



# Oslo Styrkeløftklubb



Brønnøysundregistrene  
Regnskapsregisteret  
8910 BRØNNØYSUND

**Oslo Styrkeløftklubb**  
Oslo, 28.07.2010  
Bankgirokonto: 7069.63.51943  
Ref:  
Kopi:

## ARSREGNSKAP FOR 2009 – OSLO STYRKELØFTKLUBB

Vedlagt følger årsregnskap for 2009 for Oslo styrkeløftklubb.

Når det gjelder kontantstrømsoppstilling vises det til regnskapsloven hvor det står at små foretak kan unnlate å utarbeide kontantstrømsoppstilling. Oslo SK er et lite foretak og utarbeider derfor ikke kontantstrømsoppstilling.

Med hilsen

  
Bjørn Astad  
Kasserer Oslo Styrkeløftklubb

Adresse :  
Oslo Styrkeløftklubb  
ved Bjørn Astad,  
Olav Nygårdsvei 175  
0688 Oslo

Telefon Bjørn Astad  
22268575 P  
22244824 A  
91817979 Mob

Web: [www.oslostyrkeloftklubb.no](http://www.oslostyrkeloftklubb.no)  
E-postadresse b-asta@online.no  
Bankgirokonto: 7069.63.51943  
Organisasjonsnummer: 984 927 592



**Referat fra årsmøte Oslo SK - Bjølsenhallen, 15. Juni 2010**

**Godkjenne sakliste:**

Det var ingen merknader til sakslisten

**Velge dirigent og sekretær**

Roald Undlien ble valgt til dirigent og Bjørn Astad ble sekretær. De samme ble valgt til å underskrive protokollen.

**Godkjenne de fremmøtte representantene**

Følgende fremmøtte representanter ble godkjent

- Bjørn Astad, Roald Undlien
- Jonas Billit, Jens Petter Sandvik, Erlend Myhre
- Kristin Thorvaldsen, Tone B. Blackstad, Fredrik Aasgaard
- Martin B. Rønning, Joachim Lindseth, Bo A. Bergan

**Behandle klubbens årsmelding.**

Det var ingen merknader til klubbens årsmelding

**Behandle klubbens regnskap.**

Klubbens regnskap ble godkjent uten merknader.

**Behandle innkomne forslag**

Det var ingen forslag til behandling

**Fastsette kontingent**

Ordner medlemskontingenten	100 kr
Ungdom styrkeløft	800 kr
Junior styrkeløft	1000 kr
Voksen styrkeløft	1300 kr

**Vedta klubbens budsjett.**

Forslag til budsjett ble vedtatt uten merknader

**Valg – Følgende ble valgt**

Leder: Roald Undlien  
Nestleder: Pål Nilsen  
Kasserer: Bjørn Astad  
Styremedlem: Tone B. Blackstad  
Styremedlem: Kristin Thorvaldsen  
Styremedlem: Jens Petter Sandvik  
Styremedlem: Martin B. Rønning

Revisor: Fredrik Aasgaard, Erlend Myhre  
Ungdomskontakt: Bo A. Bergan, Joachim Lindseth

Årsmøtet gav styret fullmakt til å selv velge representanter til ting og møter i organisasjoner klubben er tilsluttet.

  
Roald Undlien  
Sig

  
Bjørn Astad  
Sig



## REVISJONSBERETNING FOR OSLO STYRKELOFTKLUBB - 2009

Vi har revidert årsoppgjøret for Oslo styrkeløftklubb for 2009 som viser et årsresultat inkl. finansposter på 111 080 kroner. Klubbens egenkapital (bankinnskudd) utgjør etter dette 212 990 kroner. Årsoppgjøret, som består av resultatregnskap og balanse er avgitt av klubbens styre.

Klubben mottok bingomidler (tilskudd til ungdom) på 134 131 kroner i 2009. For å sikre god kontroll er midlene plassert på eget fond og synliggjort i regnskapet.

Vi har utført de revisjonsbehandlinger som jeg har ansett for nødvendige for å bekrefte at årsoppgjøret ikke inneholder vesentlige feil eller mangler. Revisjonen har omfattet kontroll av utvalgte deler av materialet som regionen underbygger informasjonen i årsregnskapet.

Vi har ikke fått kjennskap til noe forhold som tilsier at klubbens forvaltning og drift ikke er foretatt i samsvar med klubbens lov, formål og vedtekter for øvrig.

Etter vår mening er årsoppgjøret gjort opp i samsvar med idrettens regnskapsbestemmelser og gir et forsvarlig uttrykk for klubbens økonomiske stilling pr. 31.12.2009.

Oslo 12. juni 2010



# Oslo Styrkeløftklubb



Brønnøysundregisterene  
Regnskapsregisteret  
8910 BRØNNØYSUND

## Oslo Styrkeløftklubb

Oslo, 23.08.2010  
Postgirokonto:  
Bankgirokonto: 7069.63.51943  
Ref:  
Kopi:

### ÅRSREGNSKAP FOR 2009 – OSLO STYRKELØFTKLUBB

Vi viser til brev datert 2. august fra Brønnøysundregisteret med retur av innsendt regnskap for 2009.

#### Noter

Det påpekes at noter ikke fulgte med det innsendte regnskapet. Oslo SK beklager det inntruffne. Notene vedlegges denne innsending.

#### Henvvisning til forskrift om frivillig virksomhet – kap 6.

Oslo SK har gjennomgått det innsendte materiale og funnet at det på enkelte punkter ikke fullt ut er i samsvar med forskriften. Dette gjelder blant annet medlemsoversikter i noter og forslag til hvordan overskudd skal anvendes. Oslo SK har derfor endret vedlegg til årsregnskap i tråd med dette.

Oslo SK tar sikte på å levere regnskap over Altin fra 2011 og ønsker lykke til med Altinn 2 prosjektet.

Med hilsen

  
Bjørn Astad  
Kasserer i Oslo Styrkeløftklubb

Adresse :  
Oslo Styrkeløftklubb  
ved Bjørn Astad,  
Olav Nygaardsvei 175  
0688 Oslo

Telefon leder Roald Undlien  
P  
A  
Mob 414 31 657

Web : [www.oslostyrkeløftklubb.no](http://www.oslostyrkeløftklubb.no)  
E-post [b-asta@online.no](mailto:b-asta@online.no)  
E-post [roald.undlien@gmail.com](mailto:roald.undlien@gmail.com)  
Bankgirokonto: 7069.63.51943  
Organisasjonsnummer: 984 927 592

# Årsberetning 2009

## Oslo Styrkeløftklubb

- 
- Saksliste for årsmøte
  - Styrets rapport for 2009
  - Regnskap 2009
  - Budsjett 2010
  - Forslag 2010
- 



### Saksliste

Godkjenne saksliste

Velge dirigent og sekretær

Godkjenne de fremmøte representantene

Behandle klubbens årsmelding.

Behandle klubbens regnskap.

Behandle innkomne forslag

Fastsette kontingent

Vedta klubbens budsjett.

Velge:

a) Leder

b) Nestleder

c) Kasserer

d) To styremedlemmer

e) To vara styremedlemmer

f) Revisorer med vara

g) Representanter til ting og møter i de organisasjoner klubben er tilsluttet

h) Valgkomite bestående av leder og medlem

Eventuelt



---

---

## ÅRSBERETNING 2009 FOR OSLO STYRKELOFTKLUBB

---

---

### STYRET HAR I 2009 BESTÅTT AV:

Verv	Navn
Leder:	Renate Loraas
Nestleder:	Pål Nilsen
Kasserer:	Bjørn Astad
Styremedlem:	Roald Undlien
Styremedlem:	Martin B. Rønning
Vara medlem:	Hilde Eriksen
Vara medlem:	Geir Molnes

Revisor: Fredrik Aasgaard og Jens Petter Sandvig

### Andre verv - representasjon

Renate Loraas har i perioden vært styremedlem regionstyret og Bjørn Astad har vært revisor for regionen.

### STYRETS OPPGAVER

Oslo Styrkeløftklubb ledes av styret som er klubbens høyeste myndighet mellom årsmøtene. Styret skal:

1. Iverksette årsmøtets og overordnede idrettsmyndigheters vedtak og bestemmelser.
2. Oppnevne etter behov komiteer/utvalg/personer for spesielle oppgaver og utarbeide instruks for disse.
3. Administrere og føre nødvendig kontroll med klubbens økonomi i henhold til de for idretten til en hver tid gjeldende instruks og bestemmelser.
4. Sende foreskrevne rapporter til overordnet idrettsmyndighet til fastsatte tidspunkter.
5. Representere klubben utad.

### HOVEDRESULTATER 2009

**Idrett – resultater, se liste**

### Administrasjon - ledelse

Det har vært to styremøter samt årsmøte i perioden. Utenom styremøtene har saker blitt behandlet på e-post og telefon. Klubben leier treningslokale i Bjølsenhallen av Sagene IL.

### FORSLAG

1. Det er ingen forslag til behandling.

### ØKONOMI

Regnskapet for 2009 viser et overskudd på 111.080 kroner inkl finansposter. Årsaken til overskuddet er hovedsakelig bingomidler på 142.000 kroner til tiltak og aktiviteter knyttet til unge i hovedsak ikke ble benyttet i 2009. Det vises ellers til vedlagt regnskap.



### **BUDSJETT 2010**

Det er lagt opp til et overskudd i budsjettet på 67.000 kr. Årsaken til det forventede overskuddet er at ungdomstiltak knyttet til bingomidler er planlagt gjennomført over en lengre periode enn ett år (bingomidlene er plassert på eget fond).

I budsjettet er det lagt opp til en økning i antall medlemmer/medlemsinntekter. Dette er knyttet til en forventet økning i antall betalende medlemmer, samt en økning av kontingentene (de har stått stille de siste årene). Foreslag til kontingenter (også 2011).

- Ordinært medlemskap 100 kr
- Konkurransen voksen 1.300 kr
- Konkurransen junior 1.000 kr
- Konkurransen ungdom 800 kr

Tilskudd fra region og krets/kommune forventes å ligge på nivå som 2009. I tillegg er det budsjettet med bingomidler i 2010 (restmidler 2009).

Husleie og drift (IKT/møtekostnader etc) forventes å ligge på samme nivå som i 2009. Aktivitetskostnader forventes å øke. Noe økning i startavgifter og lisenser sammenliknet med 2009. Reisekostnadene forventes å gå ned fordi flere av de store konkurransene arrangeres nær Oslo. Reisekostnadene er knyttet til ungdomsløftere. Ungdoms- og rekrutteringstiltak rettet mot unge vil øke



## Sportslige resultater

### Aktiviteter

#### Sydnorsk

Moss SIK arrangerte 17-18. oktober Sydnorsk mesterskap i styrkeløft og benkpress på Melløs skole. Det var 41 deltakere i Sydnorsk styrkeløft og 36 deltakere i Sydnorsk benkpress.

Stevneleder: Bjørn Astad.

Dommere: Pål Einar Nilsen, Bjørn Astad,

#### Dommerkurs

OPIL var vertskap for repetisjonskurset som 17. april ble arrangert på Politihuset i Oslo.

Deltakere: Bjørn Astad, Jens- Petter Sandvik,

#### Ungdoms- og aktivitetslederkurs

Askim SK var vertskap, og kurset ble avholdt 07-08. mars i Indre Østfold Bedriftssenter, Askim.

Deltakere: Martin Borgland Rønning, Oslo SK, Renate Loraas, Oslo SK.

#### Regional jentesamling

Samlingen ble lørdag 31. oktober arrangert på Toppidrettssenteret i Oslo.

Ansvarlig: Renate Loraas.

#### Regional ungdomssamling

Ungdomssamlingen ble lørdag 05. desember arrangert i lokalene til Halden SI, Halden.

Ansvarlig: Renate Loraas.

#### Trener I kurs

Kurset ble 04-05. april arrangert på Toppidrettssenteret, Oslo i regi av Norges Styrkeløftforbund.

Det resulterte i følgende nye klubbtrenerne i vår region:

Renate Loraas, Martin Borgland Rønning, Sigbjørn Henning, Roald Undlien,

Kursleder: Dietmar Wolf.

#### Klubbeseøk

##### Klubblederkonferanse

Klubblederkonferanse ble avholdt lørdag 29. og søndag 30. august i Helsefyr Hotell, Oslo.

Konferansetema: Strategi, rekruttering og kompetanse.

Deltakere: Renate Loraas, Martin Borgland Rønning, Bjørn Astad,

##### Treningssamling

Sted og tid: Moss SIK, 17. august.

Formål: Forberedelse til regionskamp.

Deltakere: Renate Loraas, Oslo SK, Martin B. Rønning, Oslo SK, Carl Henrik Kolstad, Oslo SK,

Espen Brunstad, Oslo SK,

##### Regionskamp

Regionskamp ble arrangert for første gang mellom Vestra Svealand og Styrkeløftregion Øst,

Ørebro, 05. september 2009 - løftere, dommere og lagledere.

Deltakere:

##### Ungdom

Carl Henrik Kolstad, Oslo SK

Espen Brunstad, Oslo SK.

##### Senior

Martin B. Rønning, Oslo SK



## Dommere

### Klubbens dommere

Klubben har 1 internasjonale dommer, 2 forbunds- og 5 kretsdommere, i alt 8 dommere.

<u>Kat.</u>	<u>Nr.</u>	<u>Navn</u>	<u>Klubb</u>
I/2+P/2	504	<u>Pål Nilsen</u>	Oslo SK
F	455	<u>Bjørn Astad</u>	Oslo SK
F	558	<u>Bente Arntsen</u>	Oslo SK
K	617	<u>Camilla Andersen</u>	Oslo SK
K	618	<u>Rikard Andersen</u>	Oslo SK
K	622	<u>Jens Petter Sandvik</u>	Oslo SK
K	710	<u>Sigbjørn Henning</u>	Oslo SK
K	712	<u>Martin B. Rønning</u>	Oslo SK

I/1 = Internasjonal kategori 1 (IPF)

P/2 = Internasjonal Paralympic kategori 2 (IPC)

F = Forbundsdommer

K = Kretsdommer

### Internasjonale dommeroppgaver

VM Benkpress : Pål Nilsen, Oslo SK

VM Jr Benkpress : Pål Nilsen, Oslo SK

EM Benkpress : Pål Nilsen, Oslo SK

WEC : Pål Nilsen, Oslo SK,

### Dommeroppgaver ved norgesmesterskap

NM : Pål Nilsen, Oslo SK,

NM U/Jr/Vet : Pål Nilsen, Oslo SK,

NM Benkpress : Pål Nilsen, Oslo SK,

## Sportslige resultater

### VM

Asbjørn Randen, Oslo SK, kl. 125 kg, gikk ut i knebøy.

### VM junior

Jørgen Andreas Hansen, Oslo SK, bronse i kl. 110 kg. Bronse i knebøy og markløft.

### VM Benkpress

Martin Borgland Rønning, Oslo SK, nr. 5 i kl. +125 kg.

### EM

Asbjørn Randen, Oslo SK, kl. 125 kg, fikk ikke resultat benkpress. Gull i knebøy.

### EM Junior

Jørgen Andreas Hansen, Oslo SK, bronse i kl. 110 kg. Sølv i knebøy.

### Western European Championships

Renate Loraas, Oslo SK, gull i kl. 82,5 kg.

Asbjørn Randen, Oslo SK, gull i kl. 125 kg.

### NM

Renate Loraas, Oslo SK, gull i kl. 82,5 kg.



Bjørn Astad, Oslo SK, gull i kl. 75 kg.  
Asbjørn Randen, Oslo SK, gull i kl 125 kg. Kongepokal.  
Tom Jonas Billit, Oslo SK, bronse i kl. 82,5 kg.

**NM Ungdom, junior & veteran**

Ungdom

Carl Henrik Kolstad, Oslo SK, gull i kl. 100 kg.

**NM Benkpress**

Ungdom

Carl Henrik Kolstad, Oslo SK, sølv i kl. 100 kg.

Espen Brunstad, Oslo SK, bronse i kl. 82,5 kg.

Åpen klasse

Renate Loraas, Oslo SK, gull i kl. 82,5 kg.

Hilde Eriksen, Oslo SK, gull i kl. 90 kg.

Øyvind Bjørnsen, Oslo SK, gull i kl. 100 kg.

Martin Borgland Rønning, Oslo SK, gull i kl. +125 kg. Norgesrekord i åpen klasse.

**NM Lag styrkeløft**

Oslo SK, bronse (Asbjørn Randen, Bjørn Astad, Tom Jonas Billit, Rente Loraas).

**NM Lag benkpress**

Oslo SK, sølv (Martin Borgland Rønning, Øyvind Bjørnsen, Hilde Eriksen, Renate Loraas)

**Lagserien 2009 - åpen klasse**

Oslo SK 1. lag ble nr. 3.

Oslo SK 2. lag ble nr. 5.

**Benkpresserierien 2009 - åpen klasse**

Oslo SK 1. lag ble nr. 5.

Oslo SK 2. lag ble nr. 8.

**Utmerkelser og hedersbevisninger**

**Kongepokal**

Asbjørn Randen, Oslo SK, fikk H.M. kongens pokal som beste herreløfter under NM 2009.

Oslo, 15. juni 2010

Renate Loraas   Pål Nilsen   Bjørn Astad  
Roald Undlien   Martin B. Rønning   Hilde riksen   Geir Molnes