

## **Årsmøte Oslo Styrkeløftklubb**

### **Saksliste**

- 1. Godkjenne de fremmøtte stemmeberettigede**
- 2. Godkjenne saksliste og innkalling**
- 3. Velge dirigent, sekretær og to representanter til å underskrive protokollen**
- 4. Behandle Oslo Styrkeløftklubbs årsberetning for 2016**
- 5. Behandle årsregnskap for 2016**
- 6. Vedta budsjett for 2017**
- 7. Behandle innkomne forslag og saker**
- 8. Valg**

## 1. Styret i perioden

Leder	Lene Granly
Nestleder	Per Gunnar Roalkvam
Styremedlem	Jørgen Andreas Hansen
Styremedlem/idrettsfaglig rådgiver	Bo Andre Bergan
Styremedlem/kasserer	Kristin Thorvaldsen
Varamedlem	Amund Tjellaug Løvstad
Varamedlem	Marian Eltervåg Cisse

Revisorer:

Revisor	Areli Moe
Revisor	Ninaz Khodabandeh

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

Valgkomité

Leder	Hanne Hagen Rotnes
Medlem	Erle Engmark
Medlem	Ninaz Khodabandeh
Vara	Mads Sæløyen

## 2. MEDLEMMER

Oslo Styrkeløftklubb hadde i 2016 159 betalende medlemmer.

## 3. Økonomi

Se vedlagt resultatregnskap, balanse og hovedbok for 2016

OSK hadde et negativt driftsresultat på 112 535,97 kroner i 2016. Det var budsjettert med underskudd i 2016 etter flere år med større og mindre overskudd i klubben, og helt som forventet da vi visste at vi hadde foran oss et dyrt år der vi ikke arrangerte noen veldig store stevner selv, kostnadene fra NSF kom til å øke betraktelig (startavgifter og lisenser) med videre. Både inntekter og utgifter ble høyere enn budsjettert i perioden. I tillegg har OSK bundet opp om lag 100 000 av sin kapital i en depositumskonto.

Medlemsinntekter er den aller største og viktigste inntektsposten for klubben- På grunn av at vi la opp til forhåndsbetaling av medlemsavgifter i 2017 for dem som ønsket dette er det om lag 40 000 av disse inntektene som er medlemsinntekter for 2017. Den viktigste årsaken til budsjettavviket på om lag 18 000 kroner når man trekker fra forhåndsbetalingene er medlemmer som ikke oppfylte sine betalingsforpliktelser til klubben. I tillegg hadde klubben en del inntekter knyttet til kiosksalg og dugnadsarbeid.

Inntektene fra startavgifter er i all hovedsak inntektene knyttet til startavgiftene for RM utstyrsfritt som klubben arrangerte i august. I tillegg fikk OSK en god del tilskudd fra ulike hold. Viktige store tilskudd er momskompensasjonen fra NSF, samt tilskuddet vi fikk som årets klubb i styrkeløftforbundet. I tillegg fikk klubben 10 000

kroner i støtte fra region øst for å arrangere RM, og 12 000 for å dekke egenandelen til våre løftere som deltok på nordisk. I tillegg fikk vi noe bingomidler, samt støtte fra Proteinfabrikken til RM og noe grasrotmidler.

På utgiftssiden ble innkjøpene av treningsutstyr en del større enn budsjettet. Dette var i all hovedsak av to grunner. Det måtte bygges og kjøpes en del nytt til de nye lokalene, i tillegg til at ødelagt utstyr måtte erstattes. Klubben hadde også en vannlekkasje i lokalene som førte til en del ekstra kostnader. Stevneutgiftene var ulike utgifter knyttet til avviklingen av RM utstyrsfritt.

Leie av lokaler er som forventet den største utgiftsposten, dog lavere enn budsjettet fordi vi fikk leiefritak det første kvartalet mens vi oppgraderte på Frysja. Klubben er fortsatt i prosess med å få tilbakebetalt urettmessig tilbakeholdt depositum fra forrige huseier. Tilpasning leide lokaler ble dyrere enn forventet i all hovedsak fordi gulvavrettingsjobben på Frysja viste seg å bli vanskeligere og mer kostnadsgenererende enn først antatt.

Ellers er de største utgiftspostene reisekostnad idrettsaktivitet, lisenser og startavgifter til ulike stevner. OSKs medlemmer representerte svært bredt på NM, RM og liknende i 2016.

#### **4. Aktiviteter**

2016 var et aktivt år for Oslo Styrkeløftklubb med mange aktive medlemmer og høy deltagelse på stevner, samlinger mv.

##### **Ting, møter, representasjon**

3 representanter og 2 observatører fra styret deltok på Forbundstinget i 2016.

I tillegg til forbundstinget ble det avholdt 4 styremøter i 2016

Oslo Styrkeløftklubb arrangerte fagdag for sine medlemmer og trenere 11. desember 2016. Klubben stilte også sine lokaler til disposisjon for en samling for regionens ungdommer og juniorer i styrkeløftregion øst da de arrangerte regionsamling i forkant av NM for ungdom og junior i 2016.

## **Flytting av klubblokaler fra Bjølsen til Frysja**

Oslo SK har i lenger tid sett etter alternative lokaler for klubben, siden lokalene som vi var i ved inngangen til 2016 var besluttet revet, og fremleier av lokalene hadde fått levert oppsigelse av gårdseier.

Klubben fikk inngått en leieavtale i Frysjaveien i nærheten av Kjelsås, og klubben flyttet til de nye lokalene i mars 2016. Dette medførte en omfattende oppussingsjobb av lokalet for å gjøre det passende til sportslige aktiviteter, det mest omfattende og kostnadsdrivende arbeidet var avretting av gulvet.

Flyttingen har økt kostnadene til klubben i form av en høyere husleie, men også gjort at klubbens disponible arealer for trening og konkurranser er blitt langt større.

## **Dommerkurs i region østafjell 27.-28. februar**

Oslo Styrkeløftklubb hadde to påmeldte deltagere på dommerkurset i region østafjell. Kenneth Jeppesen og Hans Andreas Kaasa tok regionsdommerprøven.

## **Dommerkurs i region øst 3.-4. juni**

Oslo Styrkeløftklubb hadde tre deltagere på dommerkurset i region øst. Per Gunnar Roalkvam tok regionsdommerprøven og Karen Hesthammer og Kristin Thorvaldsen tok forbundsdommerprøven.

## **Arrangerte stevner**

Oslo Styrkeløftklubb arrangerte 5 klubbstevner og RM utstyrsfritt i 2016.

### **Benkpressstevne 23.01.2016**

Stevnet ble arrangert som et kvalifiseringsstevne for NM i benkpress 2016. Det var fire deltagere på stevnet, som ble arrangert i klubbens daværende lokaler på Bjølsen.

### **Klubbstevne 09.04.2016**

Stevnet ble arrangert som et kvalifiseringsstevne for NM åpen, og ble avholdt i klubbens lokaler i Frysjaveien. Det var 13 løftere fra OSK og en fra KK-67.

### **Klubbstevne 20.07.2016**

Stevnet ble avholdt på utendørs på Farmers Gym i Bærum. Det var 14 løftere påmeldt hvorav 9 løftere fra OSK, 1 fra Nes IL, 1 fra Bodø Atletklubb, 1 fra Sandnes Ak og 2 fra Sogndal.

### **Utstyrsfritt regionsmesterskap region øst 26-28 august.**

Stevnet ble avholdt i Bjølsenhallen, det var totalt 90 påmeldte deltakere. Stevnet ble avviklet over to dager

## **Julestevne 17.12.2016**

Stevnet ble avholdt i klubbens lokaler i Frysjavaen, og det var totalt 25 deltakere, hvorav 22 fra Oslo SK, 1 fra Christiania AK, 1 fra Fræna AK og 1 fra Ringerike AK.

### **5. Dommere**

Kat.	Navn
R	Per Gunnar Roalkvam
R	Carl Petter Sommereth
R	Julie Fosseide
R	Eirik Sivertsen
R	Kenneth Jeppesen
R	Hans Andreas Kaasa
F	Karen Hesthammer
F	Kristin Thorvaldsen
F	Bjørn Astad
I/1,P/2	Pål Nilsen

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**

Nordisk ungdom og junior: Pål Nilsen

EM Styrkeløft ungdom og junior: Pål Nilsen

#### **Dommeroppgaver ved norgesmesterskap**

NM Benkpress: Pål Nilsen

NM ungdom/junior/veteran utstyrsfritt: Bjørn Astad

NM Styrkeløft : Pål Nilsen, Bjørn Astad

NM Styrkeløft utstyrsfritt Bjørn Astad, Pål Nilsen, Karen Hesthammer, Kristin Thorvaldsen

NM styrkeløft ungdom/junior /veteran: Bjørn Astad, Karen Hesthammer, Kristin Thorvaldsen

### **6. Sportslige resultater**

Oslo Styrkeløftklubb hadde et aktivt år og høy deltagelse på stevner, og hadde deltagere på de fleste store stevner i Norge. Klubben fikk også glede av flere norgesmestere. I tillegg hadde vi flere utøvere på landslaget og deltagelse på internasjonale stevner. Klubben fikk i 2016 to europa- og verdensmestere, henholdsvis Karen Hesthammer og Erle Engmark, begge i juniorklassen. Erle Engmark og Karen Hesthammer ble også henholdsvis beste og nest beste løfter på poeng i EM for junior i 2016.

Oslo Styrkeløftklubb fikk tildelt utmerkelsen som årets klubb 2015 for de sportslige resultatene klubben oppnådde året før. Dette kom også sammen med en

pengepremie fra Norges Styrkeløftforbund på 10 000 kroner

Oslo Styrkeløftklubb hadde representanter på flere landslag i 2016

Styrkeløft, åpen klasse

- Joachim Lindseth
- Martin Borgland Rønning

I 2016 var følgende OSK-løftere tatt ut til landslaget for junior

- Karen Hesthammer
- Erle Engmark
- Ole Martin Hofseth
- Sebastian Daudon Bakken

I 2016 var følgende løftere fra Oslo Styrkeløftklubb tatt ut til regionslaget i region øst, som er satsningslaget for unge løftere i regionen.

- Jonas Dahlby Mathiesen
- Sebastian Daudon Bakken
- Swara Salim Ibrahim
- Julie Antonsen Oseth
- Marthe Engskar Ramsrud
- Henrik Hagen
- Maria Vik Skau
- Chido Nnoli

**Nordisk ungdom og junior utstyrsfritt, Katrineholm, Sverige**      **19.. februar**

Junior 19-23 herrer

Chido Nnoli ble nr 1 i -83 kg

**Nordisk ungdom og juniormed utstyr, Katrineholm, Sverige 20.februar**

Ungdom 14-18 damer

Julie Antonsen Oseth ble nummer 1 i -63kg

Marthe Engskar Ramsrud ble nummer 2 i -72kg

Junior 19-23 damer

Maria Vik Skau ble nummer 1 i -72kg

Ungdom 14-18 herrer

Henrik Hagen ble nummer 1 i -93kg

Junior 19-23 herrer

Sebastian Daudon Bakken ble nummer 1 i -83 kg

Henrik Hagen Ungdom 14-18 93 Knebøy 280kg

**EM åpen, ungdom og Junior utstyrsfritt, Tartu, Estland, 6.mars**

Junior 19-23 herrer

Ole Martin Hofseth nummer 12 i -74kg

**EM Styrkeløft ungdom og junior med utstyr, Malaga, Spania 14 april**

Junior 19-23 damer

Karen Hesthammer ble nr 1 i -52kg

Erle Engmark ble nr 1 i -63kg

**NM benkpress**

Åpen klasse herrer

Jørn Harald Høibø vant bronse i -120 herrer

**VM Benkpress Junior - Veteran Rødby, Danmark 19.04.2016**

Junior 19-23 herrer

Sebastian Daudon Bakken ble nr 2 i -83 kg

**NM Styrkeløft, Trondheim 20 mai**

Åpen klasse kvinner

Areli Moe ble nr 3 i -72kg

Lene Granly ble nr 2 i -84kg

Åpen klasse herrer

Bjørn Astad ble nr 2 i -74 kg

Sebastian Daudon Bakken ble nr 2 i -83kg

Joachim Lindseth ble nr 1 i -93kg og fikk norgesrekord i knebøy

Hans Andreas Kaasa ble nr 3 i +120kg

Oslo SK fikk 3.plass i lagkonkurransen under NM Styrkeløft

**EM Benkpress Junior Keflavik, Island 18.08.2016**

Junior 19-23 herrer

Sebastian Daudon Bakken ble nr 1 i -83 kg

### **VM Styrkeløft junior med utstyr Szczyrk, Polen 29 august**

Junior 19-23 damer

Karen Hesthammer ble nr 1 i -52kg

Erle Engmark ble nr 1 i -63kg

### **Arnold Classic European Powerlifting Barcelona, Spania 23 september**

Jenny Marie Johansen ble nr 3 i -72 åpen klasse

### **NM i styrkeløft utstyrsfritt 2016 Oslo 7.oktober**

Åpen klasse kvinner

Karen Hesthammer ble nr 1 i -52kg. Åpen klasse, tok norgesrekord i knebøy benkpress og markløft og ble kåret til arrangementets 2. beste kvinnelige løfter på poeng.

Stine Farsund Ulltang ble nr 3 i -52kg

Åpen klasse herrer

Chido Nnoli ble nr 2 i -83kg

Martin Norum ble nr 3 i -83kg

Martin Borgland Rønning ble nr 1 i +120 kg

Oslo SK kom på 2.plass i lag-NM under NM utstyrsfritt 2016 med laget bestående av Martin Borgland Rønning, Karen Hesthammer, Fredrik Aasgard og Sang Huynh

### **NM benkpress utstyrsfritt**

Åpen klasse kvinner

Stine Farsund Ulltang ble nr 1 i -52 åpen klasse

Mari Egge Johnsen ble nr 3 i -63 åpen klasse

Veteran +70 damer

Jorunn Jacobsen ble nr 1 i -63 klassen i +70 damer

Anne Mari Clausen ble nr 1 i -84 klassen i +70 damer

Åpen klasse herrer

Sang Huynh ble nr 2 -74 herrer åpen klasse



Magnus Gjerde ble nr 3 i -74 herrer åpen klasse

Veteran 40-49 herrer

Jostein Nyhus ble nr 2 i -93 kgs klassen i alderskategori 40-49 herrer

### **Sak 5 – Godkjenning av regnskap for 2016**

Viser til vedlagt regnskap og balanse og omtale av klubbens økonomi i årsberetningen

### **Sak 6 - Godkjenning av budsjett for 2017**

Se vedlagt budsjett i sakspapirene

#### ***Kommentar til budsjettet:***

Det er lagt opp til et positivt driftsresultat for 2017. Den viktigste inntekten for klubben ut over medlemsavgift, vil være inntekter knyttet til startavgifter når klubben skal arrangere NM for ungdom, junior og veteran i november, samt tilskudd fra ulike kilder.

Klubben har budsjettet med et nøkternt utstyrsbudsjett. Dette budsjettet kan økes dersom klubben får større dugnadsinntekter enn forventet.

Leie av lokaler kommer til å være den største enkeltutgiften til klubben også i 2017. Det er ikke forventet at det skal komme betydelige kostnader knyttet til lokalene ut over leie. Klubben har også budsjettet med penger til en stevne-pc til bruk på mesterskap.

De største utgiftene knyttet til sportslig aktivitet er reisekostnader i forbindelse med idrettsaktivitet, startavgifter på stevner og bestilling av lisenser. Disse forventer vi å være i samme størrelsesorden som i 2016.

### **Sak 7 – Valg**

Lene Granly og Bo Andre Bergan trekker seg fra sine verv. Valgkomiteen har levert følgende innstilling:

Leder: Kristin Thorvaldsen

Nestleder: Jørgen Hansen

Styremedlem og kasserer: Camilla Hoel

Styremedlem: Amund Tjellaug Løvstad

Styremedlem: Per Gunnar Roalkvam

Vara: Caroline Sjøland

Vara: Thomas Olsen