

SAKSLISTE FOR ÅRSMØTE 22.02.20, Politihuset

1. Godkjenne de fremmøtte representantene.
2. Velge dirigent.
3. Velge protokollfører.
4. Velge to representanter til å underskrive protokollen.
5. Godkjenne innkallingen.
6. Godkjenne saklisten.
7. Godkjenne forretningsordenen.
8. Behandle beretning for regionen.
9. Behandle regnskap for regionen, styrets økonomiske beretning og revisors beretning.
10. Behandle forslag og saker.
11. Fastsette kontingent.
12. Behandle budsjett for regionen.
13. Foreta følgende valg:
 - a) Styre med leder, nestleder, 3 styremedlemmer og 2 varamedlemmer.
 - b) Kontrollutvalg med 2 medlemmer og 1 varamedlem.
 - c) Representanter til ting i overordnede organisasjonsledd eller gi særkretsstyret fullmakt til å oppnevne representantene.
 - d) Valgkomité med leder, to medlemmer og ett varamedlem for neste særkretsting.

Ledere og nestledere velges enkeltvis. Øvrige medlemmer velges samlet. Deretter velges varamedlemmene samlet. Der det velges flere varamedlemmer skal det velges 1.varamedlem, 2.varamedlem osv.

Årsberetning Nordenfjelske vektløfterregion 2019



Tre flinke ungdommer, to av dem fra regionen vår, klare til å representere regionen i EM u15 og u17 i Eilat, Israel.

1. Styret

Forrige ting i Nordenfjelske Vektløfterregion ble avholdt den 02.02.19 i Nidelv klubbhus på Tempebanen.

Følgende medlemmer ble da valgt inn i styret for 2019:

Leder: Mia Tiller Mjøs, Trondheim Atletklubb
Nestleder: Ivar Kværnø, Hitra Vektløfterklubb
Styremedlem: Tryggve Duun, Trondheim Atletklubb
Styremedlem: Magnus Mikalsen, Trondheim Atletklubb
Styremedlem: Audun Reigstad, Nidelv Idrettslag
Varamedlem: Randi Schei, Hitra Vektløfterklubb
Varamedlem: Elfrid Tørset, Tromsø Atletklubb

1.1 Styrets arbeid

I 2019 har Audun Reistad fungert som kasserer. Randi Schei har hatt hovedansvaret for regionens Facebookside, men de andre medlemmene i styret har også postet på denne siden. Regionens instagramprofil er dessverre lagt i brakk dette året også.

Følgende styremøter har blitt avholdt i 2019:

21.02.19 – Trondheim AKs lokaler på Lademoen
21.05.19 – Politihuset, Trondheim
07.11.19 – Skype

På grunn av den geografiske avstanden mellom styremedlemmene har en del mindre saker blitt vedtatt via e-post.

2. Regionslaget

Regionslaget hadde kun én samling i løpet av 2019. Samlingen hadde med utøvere fra Trondheim AK, Nidelv IL, Hitra VK og for første gang Tromsø AK representert ved juniorløfter Ida Regine Thorstensen. Alle øktene ble gjennomført i Nidelv Ils lokaler på Tempe.



Regionslaget på samling.

3. Kursvirksomhet

I februar ble det avholdt to dommerkurs. Dommerkurs hos Alta AK hvor seks medlemmer i Alta AK deltok, og alle seks besto prøvene til forbundsdommergrad og dommerkurs i Bodø AK hvor åtte medlemmer deltok. Kurset ble avsluttet med stevne med hele 12 deltagere, så det er tydelig at klubbene nord for Trøndelag er i vekst. I november ble det også avholdt to dommerkurs, et i Namsos og et i Trondheim. I tillegg til dommerkursene er det blitt avholdt et trener 1 kurs i Tromsø i august, og et trener 1 kurs i Trondheim i november.



Fornøyde deltagere etter endt dommerkurs i Alta AK.

4. Regionrekorder

Regionrekorder (tidligere kretsrekorder) har vært ført i flere år og er oppdatert pr. 31.12.19 i alle klasser som NVF registrerer norske rekorder. Ettersom de nye klassene ble innført i 2018 er rekordene blitt oppdatert løpende etter disse.

5. Regionens elitestipend

For å stimulere regionens utøvere til å nå et godt nivå ble det i 2015 opprettet et prestasjonsstipend. Kravene i 2019 var henholdsvis 210 poeng for kvinner og 320 poeng for menn etter gjeldende Sinclairtabeller. Sol Anette Waaler klarte poengkravet med glans og Håvard Grostad klarte også kravet for stipend med solid margin.

6. Regionale stevner

Landsdelsmesterskap («LM Nordenfjeldsk»), regionalt mesterskap (RM) i 5-kamp og RM arrangeres hvert år etter turnusordning blant de aktive klubbene. På landsdelsmesterskapet i januar var det i 2019 53 deltagere, noe som er en nedgang fra året før, da det var 66 deltagere. Nytt av 2019 var at deltagere fra Tromsø AK deltok for første gang. På RM 5-kamp i juni var det kun 17 utøvere som deltok, noe som er en nedgang fra året før der det var 28 deltagere. På RM i oktober var det 59 deltagere, noe som var litt flere enn året før og Nidelv Cup hadde også en god deltagelse med 20 utøvere.



Deltagere fra Tromsø AK på landsdelsmesterskapet 2019.

7. Internasjonale plasseringer

- Også i 2019 gjorde Sol Anette Waaler det sterkt i internasjonale konkurranser. I tillegg til å løfte for TAK i Norge, har hun denne sesongen løftet på laget Obrigheimer Gewichtheber i Tyskland. På første stevne gjorde Sol 81 kg i rykk og 107 kg i støt. Obrigheim vant med 0,6 poeng, og det var med andre ord en meget spennende konkurranse. Laget hennes vant gruppe A i førstedivisjon og kom på en sterk 3. plass i finalen, bare 0,12 poeng bak 2. plassen. Sol har i tillegg deltatt på en rekke andre internasjonale mesterskap, både i Norge og utlandet. Hun har også deltatt på EM og VM i løpet av 2019.
- Nordisk mesterskap for ungdom og junior ble arrangert i Sundsvall. Her deltok tre ungdommer fra regionen; Ronja Lenvik fra Hitra Vektløfterklubb, Mats Hofstad, fra Trondheim Atletklubb og Oskar Emil Wavold fra Nidelv Idrettslag. Geir Amund Svan Hasle var med som trener.
- EM u15 og u17: To deltagere fra regionen deltok; Mats Hofstad og Ronja Lenvik.
- EM masters: I klasse M75 +109 kg dro Jan Nystrøm like godt til med både gull og verdensrekorder. Rykkene på både 67 kg og 70 kg var nye verdensrekorder i klassen. Det samme var 87 kg i støt og 157 kg sammenlagt. I tillegg ble det siste støtet på 90 kg underkjent med 2-1. I klasse M75 -73 kg ble Kåre Sagmyr nr. 4.

8. Nasjonale plasseringer:

- NM Ungdom:
Ronja Lenvik kapret gullmedaljen, og Åse Johanne Berge fikk sølv i klasse –55 kg, begge fra Hitra VK. Blant guttene gjorde Nidels gutter det formidabelt. Magnus Børøund og Lasse Bye vant gullmedalje i hver sin klasse. I tillegg fikk Eivind Balstad sølv i sin klasse, og William Hjelde Stormoen bronse. Guttene fra Hitra VK gjorde det også veldig bra. Rasmus Aune fikk sølv i sin klasse, og Fredrik Mellemsæther fikk bronse. Fra Trondheim Atletklubb gjorde Mats Hofstad en fantastisk innsats og fikk både gull i sin klasse og best poengsum totalt.
- NM Junior:
Ronja Lenvik vant gullet i klasse –49 kg, og Åse Johanne Berge tok sølv i klasse –55 kg. I klasse –71 kg vant Ida Regine Thorstensen fra Tromsø AK gull. Blant guttene vant Øystein Alexander Skauge gull og Remy Aune sølv i klasse –81 kg.
- NM Senior:
I klasse –59 kg tok den alltid enestående Sol Anette Waaler fra Trondheim AK gull med årsbeste resultat på 86-109 og ble nest best på poeng, bare noen desimaler etter Ruth Kasirye. Elisabeth Settem fikk bronse i klasse –76 kg. På herresiden vant Håvard Grostad fra Nidelv IL gull i klasse –89 kg. Junioren Øystein Alexander Skauge slo også til med et fint resultat og femte plass i klasse –81 kg, så her har vi nok flere gode resultater i vente i årene som kommer!

- NM Veteran:

Oddry Folkestad var suveren og vant gull med det pene resultatet 63/85 i en serie med 6/6 godkjente løft.

- NM 5-kamp:

Ronja Lenvik tok gull og Åse Johanne Berge bronse i klassen 15-16 år. I klassen 17-18 år tok Sandra Munkhaugen 4. plass. Magnus Børøsund tok bronse i klassen 13-14 år. I klasse 17-18 år var det tre deltagere fra regionen; Mats Hofstad på 2. plass, Remy Aune på 3. plass og Mikal Akset på 4. plass.

- NM Lag og lagserien:

For junior menn tok Hitra VK sølv. På laget var Mikal Akset, Stefan Paulsen, Kim Alexander Kværnø og Remy Aune. For ungdom gutter tok Nidelv IL sølv med laget Eivind Balstad, Magnus Børøsund, William Hjelde Stormoen og Lasse Bye.

- Nidelv cup:

20 utøvere fra klubber både i og utenfor regionen deltok på årets Nidelv cup Sol Anette Waaler vant cupen på kvinnesiden, mens Andre Langkabel fra SV 90 Gräfenroda vant på herresiden.

9. NVFs lagserie

I eliteserien herrer ble Nidelv ILs 1.lag nr. 7 og Hitra VK nr. 8. I 1.divisjon vant Trondheim AKs 1.lag med 5303,88 poeng, mens Nidelv IL 2.lag fikk 7.plass. I 2.divisjon menn fikk Nidelv IL 3.lag 4.plass. For eliteserien kvinner ble Trondheim AK nr.5. I 1.divisjon ble Nidelv ILs damelag nr.7.

For juniorserien herrer fikk Hitra VK 4.plass, mens Trondheim AK og Nidelv IL henholdsvis 6. og 7.plass. For juniorserien kvinner ble Trondheim AK nr.7 og Nidelv IL nr.8. I ungdomserien gutter ble det 3.plass på Nidelv IL og 6.plass på Hitra VK. Nidelv IL sitt 2.lag fikk en 8.plass.

I veteranerien menn fikk Trondheim AK 7.plass. I 1.divisjon veteraner menn fikk Namsos VK 1.lag 3.plass og Namsos VK 2.lag 5.plass. Nidelv IL fikk 6.plass. For veteraner kvinner ble det en 4.plass til Trondheim AK.

10. Årets klubb

I lagserien 2019 fikk Nidelv IL en 4.plass med 395 poeng, tett etterfulgt av Hitra VK på en 6.plass med 350 poeng. Trondheim AK havnet på en 11. Plass med 118,5 poeng. Tromsø AK kom på 22. Plass og Namsos VK på en 29. Plass.

11. Andre nasjonale og internasjonale begivenheter

- I 2019 har det vært mye aktivitet i regionen. I mai hadde vi workshop med Arkadiusz Michalski, arrangert av Nidelv IL. Her ble det arrangert to økter, en med fokus på rykk og en med fokus på støt. Workshopen var populær og hadde deltagere fra både Trondheim AK, Nidelv IL og Hitra VK. I desember fikk vi gleden av å ha treningsamlinger med Zygmunt Smalcerz, og også her var oppslutningen stor.
- Under julestevnet den 27.12.19 slo Mats Hofstad til med nordisk ungdomsrekord i rykk, -67 kg, med 97 kilo. I tillegg støtet han 119 kilo og klarte dermed kravet til elitemerket i klassen med 216 kilo sammenlagt.

12. Regionrekorder 2020

Regionrekorder Nordenfjeldske Vektløfterregion - Ungdom Kvinner pr.							12/31/2019
V.klasse	Løft	Kg	Navn	Født	Klubb	Dato	Sted
49	Rykk:	51	Ronja Lenvik	2004	Hitra VK	27/01/2019	Trondheim
	Støt:	62	Ronja Lenvik	2004	Hitra VK	15/06/2019	Sandstad
	Sml.:	112	Ronja Lenvik	2004	Hitra VK	15/06/2019	Sandstad
55	Rykk:	58	Ronja Lenvik	2004	Hitra VK	29/12/2019	Sandstad
	Støt:	72	Ronja Lenvik	2004	Hitra VK	29/12/2019	Sandstad
	Sml.:	130	Ronja Lenvik	2004	Hitra VK	29/12/2019	Sandstad
59	Rykk:	43	Åse Johanne Berge	2004	Hitra VK	28/11/2018	Sandstad
	Støt:	58	Åse Johanne Berge	2004	Hitra VK	28/11/2018	Sandstad
	Sml.:	101	Åse Johanne Berge	2004	Hitra VK	28/11/2018	Sandstad
64	Rykk:						
	Støt:						
	Sml.:						
71	Rykk:	51	Hannah Økland	2001	Trondheim AK	17/11/2018	Trondheim
	Støt:	63	Hannah Økland	2001	Trondheim AK	03/11/2018	Vigrestad
	Sml.:	113	Hannah Økland	2001	Trondheim AK	03/11/2018	Vigrestad
76	Rykk:	49	Amalie Straume	2001	Trondheim AK	03/11/2018	Vigrestad
	Støt:	61	Amalie Straume	2001	Trondheim AK	03/11/2018	Vigrestad
	Sml.:	110	Amalie Straume	2001	Trondheim AK	03/11/2018	Vigrestad
81	Rykk:						
	Støt:						
	Sml.:						
+81	Rykk:						
	Støt:						
	Sml.:						

Regionrekorder Nordenfjeldske Vektløfterregion - Junior Kvinner pr.							12/31/2019
V.klasse	Løft	Kg	Navn	Født	Klubb	Dato	Sted
45	Rykk						
	Støt:						
	Sml.:						
49	Rykk:	51	Ronja Lenvik	2004	Hitra VK	27/01/2019	Trondheim
	Støt:	62	Ronja Lenvik	2004	Hitra VK	15/06/2019	Sandstad
	Sml.:	112	Ronja Lenvik	2004	Hitra VK	15/06/2019	Sandstad
55	Rykk:	58	Ronja Lenvik	2004	Hitra VK	29/12/2019	Sandstad
	Støt:	72	Ronja Lenvik	2004	Hitra VK	29/12/2019	Sandstad
	Sml.:	130	Ronja Lenvik	2004	Hitra VK	29/12/2019	Sandstad
59	Rykk:	43	Åse Johanne Berge	2004	Hitra VK	28/11/2018	Sandstad
	Støt:	58	Åse Johanne Berge	2004	Hitra VK	28/11/2018	Sandstad
	Sml.:	101	Åse Johanne Berge	2004	Hitra VK	28/11/2018	Sandstad
64	Rykk:	33	Signe Natten Meland	2000	Trondheim AK	30/03/2019	Trondheim
	Støt:	45	Signe Natten Meland	2000	Trondheim AK	30/03/2019	Trondheim
	Sml.:	78	Signe Natten Meland	2000	Trondheim AK	30/03/2019	Trondheim
71	Rykk:	67	Ida Regine Thorstensen	1999	Tromsø AK	31/08/2019	Tromsø
	Støt:	82	Ida Regine Thorstensen	1999	Tromsø AK	31/08/2019	Tromsø
	Sml.:	149	Ida Regine Thorstensen	1999	Tromsø AK	31/08/2019	Tromsø
76	Rykk:	65	Ida Regine Thorstensen	1999	Tromsø AK	01/12/2019	Tromsø
	Støt:	83	Ida Regine Thorstensen	1999	Tromsø AK	19/10/2019	Trondheim
	Sml.:	146	Ida Regine Thorstensen	1999	Tromsø AK	19/10/2019	Trondheim
81	Rykk:						
	Støt:						
	Sml.:						
	Rykk:						

87	Støt:						
	Sml.:						
+87	Rykk:						
	Støt:						
	Sml.:						

Regionrekorder Nordenfjeldske Vektløfterregion - Senior Kvinner pr.								12/31/2019
V.klasse		Løft	Kg	Navn	Født	Klubb	Dato	Sted
45		Rykk:						
		Støt:						
		Sml.:						
49		Rykk:	51	Ronja Lenvik	2004	Hitra VK	27/01/2019	Trondheim
		Støt:	62	Ronja Lenvik	2004	Hitra VK	15/06/2019	Sandstad
		Sml.:	112	Ronja Lenvik	2004	Hitra VK	15/06/2019	Sandstad
55		Rykk:	58	Ronja Lenvik	2004	Hitra VK	29/12/2019	Sandstad
		Støt:	72	Ronja Lenvik	2004	Hitra VK	29/12/2019	Sandstad
		Sml.:	130	Ronja Lenvik	2004	Hitra VK	29/12/2019	Sandstad
59		Rykk:	86	Sol Anette Waaler	1992	Trondheim AK	02/03/2019	Stavern
		Støt:	109	Sol Anette Waaler	1992	Trondheim AK	02/03/2019	Stavern
		Sml.:	195	Sol Anette Waaler	1992	Trondheim AK	02/03/2019	Stavern
64		Rykk:	85	Sol Anette Waaler	1992	Trondheim AK	11/05/2019	Bergen
		Støt:	109	Sol Anette Waaler	1992	Trondheim AK	11/05/2019	Bergen
		Sml.:	194	Sol Anette Waaler	1992	Trondheim AK	11/05/2019	Bergen
71		Rykk:	73	Mari Rotmo	1990	Trondheim AK	18/11/2018	Trondheim
		Støt:	94	Mari Rotmo	1990	Trondheim AK	18/11/2018	Trondheim
		Sml.:	167	Mari Rotmo	1990	Trondheim AK	18/11/2018	Trondheim
76		Rykk:	76	Ingvild Brynjulfsen	1984	Trondheim AK	18/11/2018	Trondheim
		Støt:	96	Ingvild Brynjulfsen	1984	Trondheim AK	18/11/2018	Trondheim
		Sml.:	172	Ingvild Brynjulfsen	1984	Trondheim AK	18/11/2018	Trondheim
81		Rykk:	76	Elisabeth Settem	1987	Trondheim AK	12/12/2018	Trondheim
		Støt:	90	Elisabeth Settem	1987	Trondheim AK	26/01/2019	Trondheim
		Sml.:	164	Elisabeth Settem	1987	Trondheim AK	12/12/2018	Trondheim
87		Rykk:	60	Elise Persen Brennberg	1995	Trondheim AK	03/02/2019	Bodø
		Støt:	85	Elise Persen Brennberg	1995	Trondheim AK	03/02/2019	Bodø


		Sml.:	145	Elise Persen Brennberg	1995	Trondheim AK	03/02/2019	Bodø
		Rykk:	40	Mona Skauge	1975	Nidelv IL	06/04/2019	Trondheim
+87		Støt:	51	Mona Skauge	1975	Nidelv IL	06/04/2019	Trondheim
		Sml.:	91	Mona Skauge	1975	Nidelv IL	06/04/2019	Trondheim

Regionrekorder Nordenfjeldske Vektløfterregion - Ungdom Menn pr.								12/31/2019
V.klasse		Løft	Kg	Navn	Født	Klubb	Dato	Sted
		Rykk:	50	Magnus Børøsund	2005	Nidelv IL	02/11/2019	Naustdal
49		Støt:	61	Magnus Børøsund	2005	Nidelv IL	02/11/2019	Naustdal
		Sml.:	111	Magnus Børøsund	2005	Nidelv IL	02/11/2019	Naustdal
		Rykk:	53	Magnus Børøsund	2005	Nidelv IL	27/12/2019	Trondheim
55		Støt:	64	Magnus Børøsund	2005	Nidelv IL	27/12/2019	Trondheim
		Sml.:	117	Magnus Børøsund	2005	Nidelv IL	27/12/2019	Trondheim
		Rykk:	70	Mats Hofstad	2002	Trondheim AK	03/11/2018	Vigrestad
61		Støt:	93	Mats Hofstad	2002	Trondheim AK	03/11/2018	Vigrestad
		Sml.:	163	Mats Hofstad	2002	Trondheim AK	03/11/2018	Vigrestad
		Rykk:	97	Mats Hofstad	2002	Trondheim AK	27/12/2019	Trondheim
67		Støt:	120	Mats Hofstad	2002	Trondheim AK	16/11/2019	Sundsvall
		Sml.:	216	Mats Hofstad	2002	Trondheim AK	27/12/2019	Trondheim
		Rykk:	102	Øystein Aleksander Skauge	2001	Nidelv IL	18/11/2018	Trondheim
73		Støt:	122	Øystein Aleksander Skauge	2001	Nidelv IL	18/11/2018	Trondheim
		Sml.:	224	Øystein Aleksander Skauge	2001	Nidelv IL	18/11/2018	Trondheim
		Rykk:	95	Øystein Aleksander Skauge	2001	Nidelv IL	03/11/2018	Vigrestad
81		Støt:	118	Øystein Aleksander Skauge	2001	Nidelv IL	03/11/2018	Vigrestad
		Sml.:	213	Øystein Aleksander Skauge	2001	Nidelv IL	03/11/2018	Vigrestad
		Rykk:	85	Mikal Olaus Akseth	2001	Hitra VK	29/12/2018	Sandstad
89		Støt:	100	Mikal Olaus Akseth	2001	Hitra VK	18/11/2018	Trondheim
		Sml.:	185	Mikal Olaus Akseth	2001	Hitra VK	29/12/2018	Sandstad
		Rykk:	65	Odin Håskjold	2001	Nidelv IL	18/11/2018	Trondheim
96		Støt:	85	Odin Håskjold	2001	Nidelv IL	18/11/2018	Trondheim
		Sml.:	150	Odin Håskjold	2001	Nidelv IL	18/11/2018	Trondheim
		Rykk:						
102		Støt:						

		Sml.:						
		Rykk:	58	Aaron Johnsen	2003	Hitra VK	18/11/2018	Trondheim
+102		Støt:	83	Aaron Johnsen	2003	Hitra VK	18/11/2018	Trondheim
		Sml.:	141	Aaron Johnsen	2003	Hitra VK	18/11/2018	Trondheim

Regionrekorder Nordenfjeldske Vektløfterregion - Junior Menn pr.							12/31/2019
V.klasse	Løft	Kg	Navn	Født	Klubb	Dato	Sted
	Rykk:	53	Magnus Børøsund	2005	Nidelv IL	27/12/2019	Trondheim
55	Støt:	64	Magnus Børøsund	2005	Nidelv IL	24/11/2019	Spydeberg
	Sml.:	117	Magnus Børøsund	2005	Nidelv IL	24/11/2019	Spydeberg
	Rykk:	85	Kim Alexander Kværnø	2000	Hitra VK	29/12/2019	Sandstad
61	Støt:	105	Kim Alexander Kværnø	2000	Hitra VK	29/12/2019	Sandstad
	Sml.:	190	Kim Alexander Kværnø	2000	Hitra VK	29/12/2019	Sandstad
	Rykk:	97	Mats Hofstad	2002	Trondheim AK	27/12/2019	Trondheim
67	 Støt:	120	Mats Hofstad	2002	Trondheim AK	16/11/2019	Sundsvall
	Sml.:	216	Mats Hofstad	2002	Trondheim AK	27/12/2019	Trondheim
	Rykk:	102	Øystein Aleksander Skauge	2001	Nidelv IL	18/11/2018	Trondheim
73	 Støt:	122	Øystein Aleksander Skauge	2001	Nidelv IL	18/11/2018	Trondheim
	Sml.:	224	Øystein Aleksander Skauge	2001	Nidelv IL	18/11/2018	Trondheim
	Rykk:	113	Øystein Aleksander Skauge	2001	Nidelv IL	27/04/2019	Bergen
81	 Støt:	135	Øystein Aleksander Skauge	2001	Nidelv IL	27/04/2019	Bergen
	Sml.:	248	Øystein Aleksander Skauge	2001	Nidelv IL	27/04/2019	Bergen
	Rykk:	100	Mikal Olaus Akseth	2001	Hitra VK	23/11/2019	Spydeberg
89	Støt:	118	Mikal Olaus Akseth	2001	Hitra VK	23/11/2019	Spydeberg
	Sml.:	218	Mikal Olaus Akseth	2001	Hitra VK	23/11/2019	Spydeberg
	Rykk:	120	Oskar Emil Wavold	1999	Nidelv IL	17/11/2019	Sundsvall
96	Støt:	132	Oskar Emil Wavold	1999	Nidelv IL	17/08/2019	Trondheim
	Sml.:	245	Oskar Emil Wavold	1999	Nidelv IL	17/08/2019	Trondheim
102	Rykk:						
	Støt:						
	Sml.:						
	Rykk:	75	Marius Hoff Hansen	1999	Nidelv IL	26/06/2019	Trondheim
109	Støt:	100	Marius Hoff Hansen	1999	Nidelv IL	26/06/2019	Trondheim

		Sml.: 175	Marius Hoff Hansen	1999	Nidelv IL	26/06/2019	Trondheim
		Rykk: 78	Stian Welsvik Haugen	1999	Nidelv IL	30/10/2019	Trondheim
+109		Støt: 110	Stian Welsvik Haugen	1999	Nidelv IL	30/10/2019	Trondheim
		Sml.: 188	Stian Welsvik Haugen	1999	Nidelv IL	30/10/2019	Trondheim

Regionrekorder Nordenfjeldske Vektløfterregion - Senior Menn pr.								12/31/2019
V.klasse		Løft	Kg	Navn	Født	Klubb	Dato	Sted
		Rykk: 53		Magnus Børøsund	2005	Nidelv IL	27/12/2019	Trondheim
55		Støt: 64		Magnus Børøsund	2005	Nidelv IL	24/11/2019	Spydeberg
		Sml.: 117		Magnus Børøsund	2005	Nidelv IL	24/11/2019	Spydeberg
		Rykk: 85		Kim Alexander Kværnø	2000	Hitra VK	29/12/2019	Sandstad
61		Støt: 105		Kim Alexander Kværnø	2000	Hitra VK	29/12/2019	Sandstad
		Sml.: 190		Kim Alexander Kværnø	2000	Hitra VK	29/12/2019	Sandstad
		Rykk: 97		Mats Hofstad	2002	Trondheim AK	27/12/2019	Trondheim
67		Støt: 120		Mats Hofstad	2002	Trondheim AK	16/11/2019	Sundsvall
		Sml.: 216		Mats Hofstad	2002	Trondheim AK	27/12/2019	Trondheim
		Rykk: 102		Øystein Aleksander Skauge	2001	Nidelv IL	18/11/2018	Trondheim
73		Støt: 125		Runar Klungervik	1996	Hitra VK	29/12/2019	Sandstad
		Sml.: 225		Runar Klungervik	1996	Hitra VK	29/12/2019	Sandstad
		Rykk: 113		Øystein Aleksander Skauge	2001	Nidelv IL	27/04/2019	Bergen
81		Støt: 135		Øystein Aleksander Skauge	2001	Nidelv IL	27/04/2019	Bergen
		Sml.: 248		Øystein Aleksander Skauge	2001	Nidelv IL	27/04/2019	Bergen
		Rykk: 134		Håvard Grostad	1988	Nidelv IL	02/03/2019	Stavern
89		Støt: 158		Håvard Grostad	1988	Nidelv IL	02/03/2019	Stavern
		Sml.: 292		Håvard Grostad	1988	Nidelv IL	02/03/2019	Stavern
		Rykk: 130		Håvard Grostad	1988	Nidelv IL	16/02/2019	Oslo
96		Støt: 150		Håvard Grostad	1988	Nidelv IL	16/02/2019	Oslo
		Sml.: 280		Håvard Grostad	1988	Nidelv IL	16/02/2019	Oslo
		Rykk: 102		Kristoffer Ytterbø	1990	Trondheim AK	26/01/2019	Trondheim
102		Støt: 130		Kristoffer Ytterbø	1990	Trondheim AK	26/01/2019	Trondheim
		Sml.: 232		Kristoffer Ytterbø	1990	Trondheim AK	26/01/2019	Trondheim
		Rykk: 125		Ronny Fevåg	1973	Trondheim AK	17/11/2018	Trondheim
109		Støt: 160		Ronny Fevåg	1973	Trondheim AK	17/11/2018	Trondheim

		Sml.:	285	Ronny Fevåg	1973	Trondheim AK	17/11/2018	Trondheim
		Rykk:	117	Kristian Kvalen	1988	Nidelv IL	27/12/2018	Trondheim
+109		Støt:	142	Kristian Kvalen	1988	Nidelv IL	27/12/2018	Trondheim
		Sml.:	259	Kristian Kvalen	1988	Nidelv IL	27/12/2018	Trondheim

13. Sluttord

Vi vil takke for nok et godt sportslig år for regionen. Det er tydelig at de nordlige klubbene i regionen vokser, og forhåpentligvis vil antallet stevner arrangert i både Tromsø AK, Alta AK og Bodø AK øke i året som kommer. I Trondheim har vi også fått en nyoppstartet klubb, Leangen Atletklubb. Denne klubben vil forhåpentligvis kunne rekruttere medlemmer fra Crossfitmiljøet og være et godt tilskudd på de regionale stevnene.