

## SAKSLISTE FOR ÅRSMØTE 27.02.21

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 forretningsorden.
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 2020



*Nidelv ILs medaljelag fra NM ungdom – en glad kohort*

# 1. Styret og styrets arbeid

Forrige ting i Nordenfjelske Vektløfterregion ble avholdt den 22.02.20 på Politihuset i Trondheim.

Følgende medlemmer ble da valgt inn i styret for 2020:

**Leder:** Tryggve Duun, Trondheim Atletklubb

**Nestleder:** Randi Schei, Hitra Vektløfterklubb

**Styremedlem:** Audun Reigstad, Nidelv Idrettslag

**Styremedlem:** Mia Tiller Mjøs, Leangen Atletklubb

**Styremedlem:** Ida Regine Thorstensen, Tromsø Atletklubb

**Varamedlem:** Runar Klungervik, Hitra Vektløfterklubb

**Varamedlem:** Helene Uthaug, Trondheim Atletklubb

I 2020 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. Mia Tiller Mjøs har fungert som sekretær.

Siden forrige årsmøte har følgende styremøter har blitt avholdt:

01.04.20 - Teams

28.05.20 - Teams

09.12.20 - Teams

05.01.21 - Teams

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

# 2. Aktivitet i regionens klubber gjennom året

## Namsos Vektløfterklubb

*Skrevet av Leif Hepsø*

Året begynte normalt med trening, men Namsos VK stilte ikke med noen deltakere på Nordenfjeldsk Landsdelsmesterskap dette året.

Vi arrangerte lagseriestevne i februar, men den 12. mars kom det beskjed om full nedstenging av trening og konkurranse på grunn av Coronaen. Dette varte til midten av mai. Alle konkurranser i regi av NVF innstilt i denne tiden.

For vår del ble det avlyst et seriestevne i mars, ett i april og ett i mai.

Vi fikk begynne å trene igjen i midten av mai med en del tilpasninger på grunn av coronaen, men det gikk ganske greit.

Gjennom sommeren ble det trent brukbart, men det var mindre deltakelse på treningene i denne tiden.

I august måtte vi avlyse et stevne på grunn av få som hadde trent i løpet av sommeren.

Resten av året ble det trent godt, og med ganske mange som deltok. I siste serieomgang i lagerien ble det løftet godt, og Namsos VK vant 1. divisjon for veteraner, og rykker opp i veteranserien. De siste stevnene som var terminfestet ble avvirket etter planen.

Økonomisk har ikke coronaen påvirket Namsos VK negativt, vi har spart penger på at vi ikke har fått trent, og dermed måtte ha betalt leie i Namsoshallen.

Året 2021 startet dårlig med stenging av Namsoshallen på grunn av smitteutviklingen på landsbasis, og vi vet ikke sikkert når vi får begynne å trene igjen.

## **Trondheim Atletklubb**

*Skrevet av Jan Egil Trøan*

2020 - koronaens år – ble spesielt på alle måter. Hele året ble dessverre sterkt preget av skiftende muligheter pga. korona, avlyste konkurranser og samlinger og perioder med stengte treningslokaler. 2020 ble året vi trente på annen hver platt og vasket utstyret i klor og sprit før og etter bruk. Etter hvert kunne vi ta i bruk hver platt og få plass til alle aktive, men nyrekruttering lot seg ikke gjøre i særlig grad.

Vi var gjennom periode med full stenging av lokalet da Norge stengte ned i mars, kom etter hvert over på inndeling i kohorter som gikk fra 2 til 1 m avstand mellom utøverne.

Konkurransene ble innledningsvis utsatt, men ettersom både det nasjonale og internasjonale samfunnet innså at koronaviruset ville følge oss lang ut i 2021 ble konkurranser enten avlyst, arrangert online eller som koronastevner. Forbundet la vekt på at konkurranser i størst mulig grad skulle gjennomføres innen regelverket for smittevern og vi fikk en annen form for konkurranser hvor utøverne enten løftet på hver sin stang eller stenger ble spritet mellom hver utøver. I seriestevnene valgte vi å benytte alle plattene oppe, og da vi arrangerte RM i oktober valgte vi å rullere stenger på hovedplatten og spritet stengene mellom hver løfter. Første alternativ krever mobile dommere og det andre dyktige skivepåsettere og koronaregler i oppvarmingslokalene.

Også Landslagets aktiviteter ble begrenset. Sol Anette Waaler (SK) og Mats Hofstad (JM) ble uttatt til LL-samlinger for 2020. I tillegg ble Alexander F. Hetle invitert i satsingsgruppen (SG) for U/JM. Totalt ble det avvirket kun avvirket tre samlinger gjennom året, med begrenset deltakelse pga. coronaen

En uke i september hadde regionen LL-trener Zygmunt Smalcerz på besøk. Dette var svært populært og vi lot oss imponere av en vital og tydelig olympisk champion (Fluevekt München 1972). Ny trening med Zygmunt var planlagt i november, men måtte avlyses pga. korona.

Forbundet investerte tidlig i utstyr og utviklet kompetanse på online konkurranser og nordisk senior ble det første av disse. Pga. reiserestriksjoner mellom landene ble mesterskapet avviklet online med en kohort i hvert land.

EM, VM ble avlyst og OL i Tokyo utsatt til 2021, i skrivende stund er det fortsatt uklart om det vil la seg gjøre å avvikle store mesterskap og spesielt OL også da.

## **Leangen Atletklubb**

*Skrevet av Hohint Wat*

Leangen AK har siden etableringen i Januar 2020 hatt en bratt klubb utvikling og klart å danne både et godt etablert senior og ungdom avdeling. Klubben består nå av 71 medlemmer, 35 kvinner og 36 menn.

Rekrutteringen av medlemmer har bestått i hovedsak av CrossFit utøvere og fokuset av klubben har derfor vært å introdusere vektløfting til nybegynnere.

Det er blitt arrangert fellestreninger en gang i uken samt ett aprobeert vektløfterstevne.

Grunnet det spesielle forholdet klubben har dannet med treningslokalet har det også gitt muligheten til å arrangere flere løfteskoler, for blant annet idrettslag, noe som skal fortsette i 2021.

## **Nidelv IL**

*Skrevet av Bjørn Bruun*

2020 har for Nidelv i likhet med andre klubber vært et spesielt år med ekstra utfordringer. Det store lyspunktet har vært at det igjennom hele året har vært god treningsaktivitet i ungdomsgruppen, med i snitt mellom 9 og 14 ungdommer på hver trening gjennom året. Noen har selvfølgelig falt av igjennom året, men dette har blitt oppveid gjennom nyrekruttering. Antallet aktive ungdommer gjør også at Nidelv må sies å ha en av de største ungdomsgruppene i landet. Ekstra hyggelig er det også å se at en god del av ungdommene holder et høyt nasjonalt nivå, selv om ikke alle har hatt mulighet til å delta og vise seg fram de nasjonale konkurransene i 2020. At hele fire av Nidelvs ungdomsutøvere greide å kvalifisere seg til junior NM 2020 viser høy kvalitet. Blant senioren har det vært lav aktivitet i år og Nidelv stilte for første gang på lenge ingen utøvere til senior NM. Heldigvis har både aktiviteten og rekrutteringen tatt seg noe opp utover året, og to av Nidelvs seniorer Ragnar Dreier og Andreas Klinkenberg har nå klart kvalifikasjonskravet til senior NM 2021.



*Vintervær og nedstenging stoppet ikke Nidelv ILs primus motor Geir fra å kjøre tuunge knebøy på altanen med utstyr lånt fra Tempe*

### **Tromsø AK**

*Skrevet av Ruben Wåge Kristiansen*

Som for alle andre klubber har 2020 vært preget av stengte treningslokaler og begrensninger som følge av covid-19. Før pandemien fikk vi med oss tre utøvere til NM senior, hvor en debuterte på nasjonalt nivå og en debuterte på nasjonalt nivå som senior. To av disse utøverne, Margrete Sæter og Ida Regine Thorstensen, har også kvalifisert seg til NM senior 2021.

Ellers har klubben hatt godt oppmøte med flere nye fjes på den ukentlige fellestreeningen hver søndag etter oppstart igjen i juni. Her har også flere av våre ferske trenere fått prøvd seg i trenerrollen. Stevneprotokollene viser også noen nye navn, både ungdom, senior og veteran – det er morro!

Gledelig er det å se at vi har fått med oss to ungdomsløftere hvor begge har kvalifisert seg også til NM junior 2021. Verdt å nevne er også Lea Berle Horne som på stevnet 13.12.20 løftet til resultater som ville vært norsk rekord i støt i både UK 81+ og JK 87 dersom dommerrekka hadde bestått av andre enn kun klubbens egne dommere. Lea støtet 83 kg mens gjeldende rekord i UK81+ er 80 kg og standard i JK87 er 78 kg. Vi satser på like gode, om

ikke bedre resultater ved kommende stevner og mesterskap i 2021. Og når vi nå forhåpentligvis kan begynne å reise litt mer håper vi på deltakelse også utenfor klubben i det kommende året, både for nye og «gamle» løftere.

Så lenge det har vært åpent i lokalene vi låner (CrossFit Nordaførr) har vi hatt fellestreninger en gang i uka, med unntak av sommerferien. Vi hadde 5 klubbstevner i 2020.

## **Hitra VK**

*Skrevet av John-Birger Brevik*

I **2020** startet vektløfteråret **2 januar**,

Ronja og Åse reiste til Naustdal, samling for LL og SG

Ronja på landslagsgruppe og Åse på satsningsgruppe.

### **25-26 januar:**

LM på Hitra .

40 utøvere fra 5 forskjellige klubber.

Mange medaljer til oss.

### **20-24 februar**

Ronja og Åse til Bergen på samling med LL og SG

### **28 februar- 1 mars**

NM senior på Vigrestad

Hitra stilte med 5 løftere.

1 medalje ble med i kofferten hjem.

Bronse til Runar Klungervik

**12 mars kom Corona og landet stengte.....**

**Å klubbhuset var stengt til 20 mai..**

### **29 juni- 5 juli**

Ronja og Åse reiste igjen til Naustdal på en ukes samling.

### **3-9 august**

samling med LL og SG i vårt lokale.

Det ble en samling ingen glemmer, rett og slett knall bra 😊

### **5 september**

**NM junior i Hitrahallen**

4 lokale løftere

- 2 gull

- 1 sølv

- 2 tredje plasser, bestemannspriser

- 1 bronse i NM lag

**En del fra LL og SG ble igjen på Hitra, og hadde en 3 dagers samling**

**3 og 4 oktober, NM 5 kamp i Sandane**

2 medaljer ble med hjem,

Sølv til Ronja og bronse til Åse.

Dem reiste rett på samling etter NM

**16-18 oktober, TAK arr RM**

9 utøvere fra Hitra.

4 gull, 3 sølv , 1 bronse medalje og 2 bestemannspriser

**21 november**

**NM ungdom**

4 utøvere, 3 gull og 1 sølv.

Pluss gull i lag konkurranse

**Så ble 4 utøvere fra Hitra tatt ut på landslaget til Nordisk Mesterskap for ungdom og junior som ble arr i Tysvær 19 og 20 desember.**

GULL til Ronja

GULL til Kim Aleksander

SØLV til Remy

Ellers har vi arrangert noen klubbstevner i 2020.

Så ble det et stort Koronautbrudd på Hitra, og lokalet ble stengt igjen 20 desember.

Det tradisjonelle julestevnet ble da avlyst.



### 3. Regionslaget

Det er ikke blitt avholdt noen regionsamlinger i 2020. Ronja Lenvik, Mats Hofstad og Åse Johanne Berge fikk imidlertid vært med på mange samlinger for landslagsgruppen og satsningsgruppen for ungdom/junior i løpet av 2020.

Noen av samlingene har vært på Hitra, og da har også Aleksander Hetle fra Trondheim AK, og Remy Aune, Kim Aleksander Kværnø og Rasmus Aune fra Hitra CK vært med.



*Tre ivrige ungdommer klare for samling!*

### 4. Kursvirksomhet

I 2020 ble det avholdt tre kurs i regionen. Siste helgen i januar ble det avholdt dommerkurs i Tromsø, hvor fire utøvere fra Tromsø AK deltok. I april ble det avholdt et digitalt dommerkurs med fire utøvere fra Nidelv IL og fire utøvere fra Trondheim AK, og det ble også avholdt et trener 1 kurs i Trondheim i løpet av høsten. På dette kurset deltok to utøvere fra Trondheim AK, syv utøvere fra Nidelv IL, en utøver fra Tromsø AK, en utøver fra AK Bjørgvin og en utøver fra Hafrsfjord VK.

## **5. Regionrekorder**

Regionrekorder (tidligere kretsrekorder) har vært ført i flere år og er oppdatert pr. 31.12.20 i alle klasser som NVF registrerer norske rekorder. Ettersom de nye klassene ble innført i 2018 er rekordene blitt oppdatert løpende etter disse.

## **6. Regionens elitestipend**

Ronja Lenvik kvalifiserte seg til regionens elitestipend 16.10.2020 med 204,93 poeng. Mats Hofstad kvalifiserte seg 07.08.2020 med 310,17 poeng.

## **7. 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, arrangert av Hitra VK, var det i 2020 40 deltagere, som er en nedgang fra året før, da det var 53 deltagere.

På RM 5-kamp, avlyst på grunn av covid-19.

På RM i oktober, arrangert av Trondheim AK, var det 43 deltagere, noe som var en nedgang fra året før da det var 59 deltagere.

## 8. Internasjonale plasseringer



*Alt kan bli et treningssenter så lenge man er kreativ – Ninja-Sol i en foryk(k)ende og smittevernvennlig forkledning*

- I 2020 ble mange internasjonale stevner avlyst. Sol Anette Waaler startet året på Roma cup, hvor hun ble stående med et resultat på 83/102. På erstatningsstevnet for EM i Larvik glimret hun til med 86/108. Årsbeste resultat gjorde hun på RM på hjemmebane med 87/108 og 6 solide og godkjente løft. På grunn av karantene måtte Sol dessverre trekke seg fra årets nordiske mesterskap.
- Nordisk mesterskap for ungdom og junior ble avholdt i Tysvær 19.-20.12.20. Ronja fikk 209,47 poeng og Mats fikk 311,56 poeng på dette stevnet. Mats ble nordisk

mester og nr. 3 totalt. Ronja og Kim ble også nordiske mestre, mens Remy fikk sølv. Norge ble beste lag for UK og JM.

- EM masters: Mesterskapet skulle vært arrangert i Den Helder, Nederland 28.11-5.12., men ble avlyst pga. korona. Mesterskapet ble arrangert online 10-26.11. ved at klubbene sendte resultatene til European Masters Committee, som avgjorde konkurransen. Fra Trondheim AK deltok Reidar Vårvik (M9) i klasse 96 kg og ble europamester med serien 55-70= 125 kg som også var norsk rekord i rykk og sammenlagt.

## 9. Nasjonale plasseringer:



*Stolte trenere og utøvere fra Nidelv IL etter NM junior*

- **NM Ungdom:** Arrangert av Tysvær VK. Ronja Lenvik og Åse Johanne Berge vant begge gull, henholdsvis i klasse 55 og 59. Alexander Hetle vant gull i klasse 55. I klasse 61 tok Rasmus Aune og Kristian Antonsen henholdsvis gull og sølv. I klasse 73 tok Adrian Rosmel Skauge sølv, mens William Stormoen vant gull i klasse 96.

- **NM Junior:** Arrangert av Hitra VK. Ronja Lenvik vant gull i klasse 55. Åse Johanne Berge tok sølv i klasse 59. Alexander F. Hetle vant gull i klasse 55. Eivind Balstad tok bronse i klasse 61. Kim Alexander Kværnø vant gull i klasse 67. Mats Hofstad vant gull i klasse 73. William Stormoen tok sølv i klasse 96.
- **NM Senior:** Arrangert av Vigrestad IK. Sol Anette Waaler vant gull i klasse 59. Ida Regine Thorstensen tok bronse i klasse 76, mens Elisabeth Settem tok bronzen i klasse 81. På herresiden tok Runar Klungervik bronse i klasse 73, rett foran den unge lovende Mats Hofstad.
- **NM Veteran:** Arrangert av Tønsbergkameratene. Tone-Lill Reitan vant gull i klasse 49. Kåre Sagmyr tok sølv i klasse 81.
- **NM 5-kamp:** Arrangert av Breimsbygda IL. Ronja Lenvik og Åse Johanne Berge tok henholdsvis sølv og bronse i klasse UK 15-16. Mats Hofstad vant gull i klasse JM 17-18.
- **NM Lag og lagserien:** Ingen lag fra regionen deltok i årets NM lag.
- **Hitracup:** Årets Hitracup ble avlyst.
- **Norgescup for ungdom og junior:**

#### Jenter ungdom

1. Ronja Lenvik
3. Åse Johanne Berge

#### Junior menn

2. Kim Aleksander Kvernø
4. Mats Hofstad

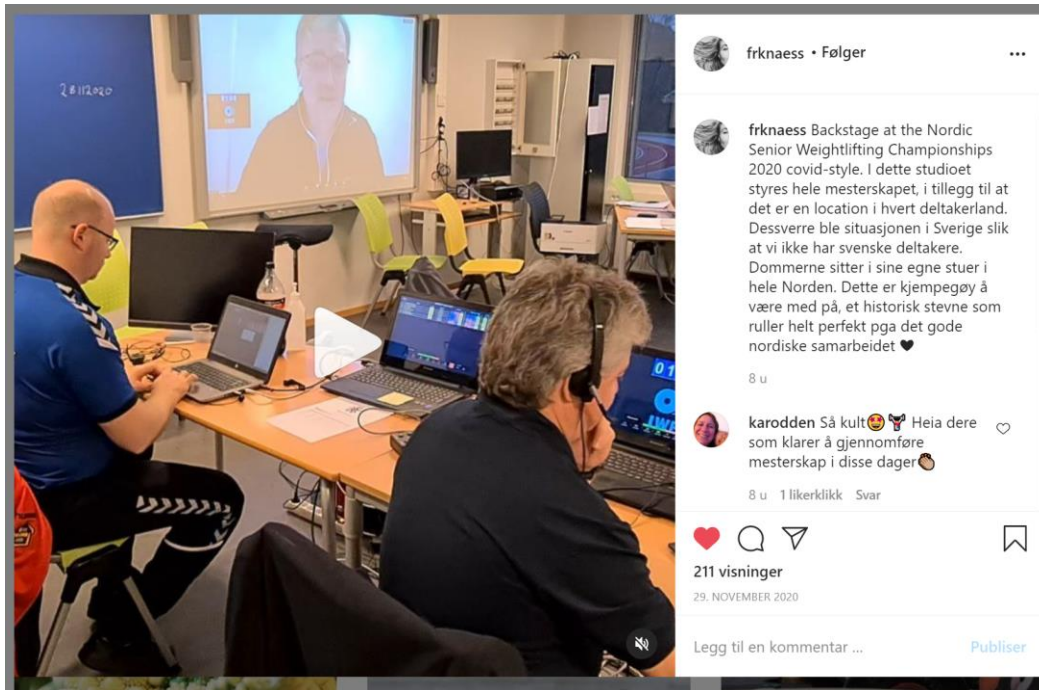
## 10. NVFs lagserie

Lagseriens 2. og 3. omgang ble avlyst grunnet covid-19.

## 11. Årets klubb

Kåringen av årets klubb ble avlyst grunnet covid-19.

## 12. Andre nasjonale og internasjonale begivenheter



*Utklipp fra Hilde Næss sin Instagramkonto viser kulissene bak årets nordiske mesterskap.*


- I 2020 ble Nordisk mesterskap for første gang arrangert online. Dette var et historisk stevne, og viste oss at det går an å arrangere stevner til tross for restriksjoner og avstand.
- Zygmunt hadde også i år en treningssamling i Trondheim, med deltagere fra Trondheim AK, Nidelv IL og Hitra VK.
- Arne Grostad og Trond Kvilhaug ble tildelt Nordiska Tyngdlyfting Forbundets hederstegn for sin mangeårige innsats for å fremme vektløfting i Norden.



*Vi er stolte over å ha slike engasjerte ildsjeler i regionen vår!*


## 13. Regionrekorder 2020

Regionens rekorder blir, tradisjonen tro, oppdatert av Trond Kvilhaug.

Regionrekorder Nordenfjeldske Vektløfterregion - Ungdom Kvinner pr.								12/31/2020
V.klasse		Løft	Kg	Navn	Født	Klubb	Dato	Sted
		Rykk:	<b>51</b>	Ronja Lenvik	2004	Hitra VK	27/01/2019	Trondheim
49		Støt:	<b>62</b>	Ronja Lenvik	2004	Hitra VK	15/06/2019	Sandstad
		Sml.:	<b>112</b>	Ronja Lenvik	2004	Hitra VK	15/06/2019	Sandstad
		Rykk:	<b>67</b>	Ronja Lenvik	2004	Hitra VK	19/12/2020	Tysvær
55		Støt:	<b>77</b>	Ronja Lenvik	2004	Hitra VK	17/10/2020	Trondheim
		Sml.:	<b>143</b>	Ronja Lenvik	2004	Hitra VK	19/12/2020	Trondheim
		Rykk:	<b>59</b>	Åse Johanne Berge	2004	Hitra VK	19/12/2020	Tysvær
59		Støt:	<b>75</b>	Ronja Lenvik	2004	Hitra VK	03/07/2020	Naustdal
		Sml.:	<b>134</b>	Åse Johanne Berge	2004	Hitra VK	19/12/2020	Tysvær
		Rykk:	51	Hannah Økland	2001	Trondheim AK	17/11/2018	Trondheim
71		Støt:	63	Hannah Økland	2001	Trondheim AK	03/11/2018	Vigrestad
		Sml.:	113	Hannah Økland	2001	Trondheim AK	03/11/2018	Vigrestad
		Rykk:	49	Amalie Straume	2001	Trondheim AK	03/11/2018	Vigrestad
76		Støt:	61	Amalie Straume	2001	Trondheim AK	03/11/2018	Vigrestad
		Sml.:	110	Amalie Straume	2001	Trondheim AK	03/11/2018	Vigrestad
		Rykk:	<b>60</b>	Lea Berle Horne	2005	Tromsø AK	08/11/2020	Tromsø
<b>81</b>		Støt:	<b>76</b>	Lea Berle Horne	2005	Tromsø AK	08/11/2020	Tromsø
		Sml.:	<b>136</b>	Lea Berle Horne	2005	Tromsø AK	08/11/2020	Tromsø
		Rykk:	<b>63</b>	Lea Berle Horne	2005	Tromsø AK	13/12/2020	Tromsø
<b>+81</b>		Støt:	<b>83</b>	Lea Berle Horne	2005	Tromsø AK	13/12/2020	Tromsø
		Sml.:	146	Lea Berle Horne	2005	Tromsø AK	13/12/2020	Tromsø

Regionrekorder Nordenfjeldske Vektløfterregion - Junior Kvinner pr.							12/31/2020
V.klasse	Løft	Kg	Navn	Født	Klubb	Dato	Sted
	Rykk:	<b>51</b>	Ronja Lenvik	2004	Hitra VK	27/01/2019	Trondheim
49	Støt:	<b>62</b>	Ronja Lenvik	2004	Hitra VK	15/06/2019	Sandstad
	Sml.:	<b>112</b>	Ronja Lenvik	2004	Hitra VK	15/06/2019	Sandstad
	Rykk:	<b>67</b>	Ronja Lenvik	2004	Hitra VK	19/12/2020	Tysvær
55	Støt:	<b>77</b>	Ronja Lenvik	2004	Hitra VK	17/10/2020	Trondheim
	Sml.:	<b>143</b>	Ronja Lenvik	2004	Hitra VK	19/12/2020	Trondheim
	Rykk:	<b>59</b>	Åse Johanne Berge	2004	Hitra VK	19/12/2020	Tysvær
59	Støt:	<b>75</b>	Ronja Lenvik	2004	Hitra VK	03/07/2020	Naustdal
	Sml.:	<b>134</b>	Åse Johanne Berge	2004	Hitra VK	19/12/2020	Tysvær
	Rykk:	33	Signe Natten Meland	2000	Trondheim AK	30/03/2019	Trondheim
64	Støt:	45	Signe Natten Meland	2000	Trondheim AK	30/03/2019	Trondheim
	Sml.:	78	Signe Natten Meland	2000	Trondheim AK	30/03/2019	Trondheim
	Rykk:	67	Ida Regine Thorstensen	1999	Tromsø AK	31/08/2019	Tromsø
71	Støt:	82	Ida Regine Thorstensen	1999	Tromsø AK	31/08/2019	Tromsø
	Sml.:	149	Ida Regine Thorstensen	1999	Tromsø AK	31/08/2019	Tromsø
	Rykk:	<b>65</b>	Ida Regine Thorstensen	1999	Tromsø AK	01/12/2019	Tromsø
76	Støt:	83	Ida Regine Thorstensen	1999	Tromsø AK	19/10/2019	Trondheim
	Sml.:	146	Ida Regine Thorstensen	1999	Tromsø AK	19/10/2019	Trondheim
	Rykk:	<b>60</b>	Lea Berle Horne	2005	Tromsø AK	08/11/2020	Tromsø
<b>81</b>	Støt:	<b>76</b>	Lea Berle Horne	2005	Tromsø AK	08/11/2020	Tromsø
	Sml.:	<b>136</b>	Lea Berle Horne	2005	Tromsø AK	08/11/2020	Tromsø
	Rykk:	<b>63</b>	Lea Berle Horne	2005	Tromsø AK	13/12/2020	Tromsø
<b>87</b>	Støt:	<b>83</b>	Lea Berle Horne	2005	Tromsø AK	13/12/2020	Tromsø
	Sml.:	<b>146</b>	Lea Berle Horne	2005	Tromsø AK	13/12/2020	Tromsø



Regionrekorder Nordenfjeldske Vektløfterregion - Senior Kvinner pr.								12/31/2020
V.klasse		Løft	Kg	Navn	Født	Klubb	Dato	Sted
49		Rykk:	<b>51</b>	Ronja Lenvik	2004	Hitra VK	27/01/2019	Trondheim
		Støt:	<b>62</b>	Ronja Lenvik	2004	Hitra VK	15/06/2019	Sandstad
		Sml.:	<b>112</b>	Ronja Lenvik	2004	Hitra VK	15/06/2019	Sandstad
55		Rykk:	<b>67</b>	Ronja Lenvik	2004	Hitra VK	19/12/2020	Tysvær
		Støt:	<b>77</b>	Ronja Lenvik	2004	Hitra VK	17/10/2020	Trondheim
		Sml.:	<b>143</b>	Ronja Lenvik	2004	Hitra VK	19/12/2020	Trondheim
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:	87	Sol Anette Waaler	1992	Trondheim AK	18/10/2020	Trondheim
		Støt:	109	Sol Anette Waaler	1992	Trondheim AK	11/05/2019	Bergen
		Sml.:	195	Sol Anette Waaler	1992	Trondheim AK	18/10/2020	Trondheim
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:	<b>76</b>	Elisabeth Settem	1987	Trondheim AK	12/12/2018	Trondheim
		Støt:	<b>90</b>	Elisabeth Settem	1987	Trondheim AK	26/01/2019	Trondheim
		Sml.:	<b>164</b>	Elisabeth Settem	1987	Trondheim AK	12/12/2018	Trondheim
87		Rykk:	<b>75</b>	Elisabeth Settem	1987	Trondheim AK	01/07/2020	Trondheim
		Støt:	<b>90</b>	Elisabeth Settem	1987	Trondheim AK	01/07/2020	Trondheim
		Sml.:	<b>165</b>	Elisabeth Settem	1987	Trondheim AK	01/07/2020	Trondheim
+87		Rykk:	<b>50</b>	Kristina Brendt	1990	Nidelv IL	18/10/2020	Trondheim
		Støt:	<b>61</b>	Kristina Brendt	1990	Nidelv IL	18/10/2020	Trondheim
		Sml.:	111	Kristina Brendt	1990	Nidelv IL	18/10/2020	Trondheim

Regionrekorder Nordenfjeldske Vektløfterregion - Ungdom Menn pr.								12/31/2020
V.klasse		Løft	Kg	Navn	Født	Klubb	Dato	Sted
		Rykk:	50	Magnus Børøsund	2005	Nidelv IL	02/11/2019	Naustdal
<b>49</b>		Støt:	61	Magnus Børøsund	2005	Nidelv IL	02/11/2019	Naustdal
		Sml.:	111	Magnus Børøsund	2005	Nidelv IL	02/11/2019	Naustdal
		Rykk:	59	Alexander Hetle	2006	Trondheim AK	21/11/2020	Tysvær
<b>55</b>		Støt:	70	Alexander Hetle	2006	Trondheim AK	17/10/2020	Trondheim
		Sml.:	127	Alexander Hetle	2006	Trondheim AK	17/10/2020	Trondheim
		Rykk:	70	Mats Hofstad	2002	Trondheim AK	03/11/2018	Vigrestad
<b>61</b>		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
<b>67</b>		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
<b>73</b>		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
<b>81</b>		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
<b>89</b>		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:	82	William Stormoen	2004	Nidelv IL	16/10/2020	Trondheim
<b>96</b>		Støt:	102	William Stormoen	2004	Nidelv IL	21/11/2020	Tysvær
		Sml.:	182	William Stormoen	2004	Nidelv IL	21/11/2020	Tysvær
		Rykk:	88	William Stormoen	2004	Nidelv IL	09/12/2020	Trondheim
<b>102</b>		Støt:	105	William Stormoen	2004	Nidelv IL	09/12/2020	Trondheim
		Sml.:	193	William Stormoen	2004	Nidelv IL	09/12/2020	Trondheim
		Rykk:	58	Aaron Johnsen	2003	Hitra VK	18/11/2018	Trondheim
<b>+102</b>		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.								12/31/2020
V.klasse		Løft	Kg	Navn	Født	Klubb	Dato	Sted
55		Rykk:	59	Alexander Hetle	2006	Trondheim AK	21/11/2020	Tysvær
		Støt:	70	Alexander Hetle	2006	Trondheim AK	16/10/2020	Trondheim
		Sml.:	127	Alexander Hetle	2006	Trondheim AK	16/10/2020	Trondheim
61		Rykk:	92	Kim Alexander Kværnø	2000	Hitra VK	20/12/2020	Tysvær
		Støt:	117	Kim Alexander Kværnø	2000	Hitra VK	20/12/2020	Tysvær
		Sml.:	209	Kim Alexander Kværnø	2000	Hitra VK	20/12/2020	Tysvær
67		Rykk:	97	Mats Hofstad	2002	Trondheim AK	27/12/2019	Trondheim
		Støt:	120	Mats Hofstad	2002	Trondheim AK	16/11/2019	Sundsvall
		Sml.:	216	Mats Hofstad	2002	Trondheim AK	27/12/2019	Trondheim
73		Rykk:	110	Mats Hofstad	2002	Trondheim AK	04/10/2020	Sandane
		Støt:	140	Mats Hofstad	2002	Trondheim AK	04/10/2020	Sandane
		Sml.:	250	Mats Hofstad	2002	Trondheim AK	04/10/2020	Sandane
81		Rykk:	113	Øystein Aleksander Skauge	2001	Nidelv IL	27/04/2019	Bergen
		Støt:	135	Øystein Aleksander Skauge	2001	Nidelv IL	27/04/2019	Bergen
		Sml.:	248	Øystein Aleksander Skauge	2001	Nidelv IL	27/04/2019	Bergen
89		Rykk:	100	Mikal Olaus Akseth	2001	Hitra VK	23/11/2019	Spydeberg
		Støt:	126	Mikal Olaus Akseth	2001	Hitra VK	29/02/2020	Vigrestad
		Sml.:	224	Mikal Olaus Akseth	2001	Hitra VK	25/01/2020	Sandstad
96		Rykk:	120	Oskar Emil Wavold	1999	Nidelv IL	17/11/2019	Sundsvall
		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:	88	William Stormoen	2004	Nidelv IL	09/12/2020	Trondheim
		Støt:	105	William Stormoen	2004	Nidelv IL	09/12/2020	Trondheim
		Sml.:	193	William Stormoen	2004	Nidelv IL	09/12/2020	Trondheim
109		Rykk:	75	Marius Hoff Hansen	1999	Nidelv IL	26/06/2019	Trondheim
		Støt:	100	Marius Hoff Hansen	1999	Nidelv IL	26/06/2019	Trondheim
		Sml.:	175	Marius Hoff Hansen	1999	Nidelv IL	26/06/2019	Trondheim
+109		Rykk:	78	Stian Welsvik Haugen	1999	Nidelv IL	30/10/2019	Trondheim
		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.								12/31/2020
V.klasse		Løft	Kg	Navn	Født	Klubb	Dato	Sted
		Rykk:	59	Alexander Hetle	2006	Trondheim AK	21/11/2020	Tysvær
55		Støt:	70	Alexander Hetle	2006	Trondheim AK	16/10/2020	Trondheim
		Sml.:	127	Alexander Hetle	2006	Trondheim AK	16/10/2020	Trondheim
		Rykk:	92	Kim Alexander Kværnø	2000	Hitra VK	20/12/2020	Tysvær
61		Støt:	117	Kim Alexander Kværnø	2000	Hitra VK	20/12/2020	Tysvær
		Sml.:	209	Kim Alexander Kværnø	2000	Hitra VK	20/12/2020	Tysvær
		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:	110	Mats Hofstad	2002	Trondheim AK	04/10/2020	Sandane
73		Støt:	140	Mats Hofstad	2002	Trondheim AK	04/10/2020	Sandane
		Sml.:	250	Mats Hofstad	2002	Trondheim AK	04/10/2020	Sandane
		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:	112	Sigurd Korsvoll	1997	Trondheim AK	26/01/2020	Sandstad
102		Støt:	148	Sigurd Korsvoll	1997	Trondheim AK	05/08/2020	Trondheim
		Sml.:	258	Sigurd Korsvoll	1997	Trondheim AK	05/08/2020	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

## 14. Sluttord

2020 var året da klubber og lokaler i hele landet stengte ned, og vektløftere måtte tenke kreativt for å få gjennomført øktene sine. Arrangører måtte også tenke nytt for å få gjennomført stevnene etter gjeldene smitteverntiltak. Her har regionens leder Tryggve Duun vært helt eksepsjonell, både i planleggingen og gjennomføringen av online stevner og han skal ha mye av æren for at årets stevner har kunne blitt gjennomført.

Det har vært et utfordrende år, og en del utøvere har mistet motivasjonen gjennom året som har gått. Vi ser nok en gang hvor mye et godt klubb- og treningsmiljø betyr for treningsiveren, rykk, støt og bøy er ikke like morsomt alene i garasjen. Vi vet ennå ikke hvor lenge pandemien vil vare eller om det blir flere nedstenginger, og hvordan det vil påvirke nasjonale og internasjonale mesterskap i 2021.

Derfor er det ekstra viktig at vi nå holder på det gode treningsmiljøet både på og utenfor treningslokalet. Lag fellestreninger i tråd med smittevernreglene, ta treningskompisene med på joggetur eller CrossFit-økt i det fri. Sammen kommer vi oss gjennom pandemien med både helsen og treningsgleden i behold ♥



*Vi var heldige og fikk låne utstyr fra treningscenteret vårt under begge nedstengingene. Løfteplatningen ble byttet ut med tartandekk, og mottoet ble «det finnes ikke dårlig vær, bare dårlige klær»*



*Nina Humlevik Monsen, tidligere Trondheim AK, nå Spydebergatlet, i støt(et) på Ski stadion.*