

## SAKSLISTE FOR ÅRSMØTE 08.03.22

1. Godkjenne de fremmøtte representantene
2. Velge dirigent(er)
3. Velge protokollfører(e)
4. Velge to representanter til å underskrive protokollen
5. Godkjenne forretningsorden
6. Godkjenne innkallingen
7. Godkjenne saklisten
8. Behandle beretning for regionen, herunder beretninger fra tingvalgte organer
9. Behandle
  - A) Regionens regnskap
  - B) Styrets økonomiske beretning
  - C) Kontrollutvalgets beretning
  - D) Eventuell beretning fra engasjert revisor
10. Behandle saker som kommer frem av godkjent sakliste
11. Fastsette kontingent.
12. Behandle langtidsplan og langtidsbudsjett.
13. Foreta følgende valg:
  - A) Regionstyret med leder og nestleder, 3 styremedlemmer og 2 varamedlemmer.
  - B) Kontrollutvalg med leder, ett medlem ett varamedlem.
  - C) Representanter til ting og møter i de organisasjonsledd regionen har representasjonsrett eller gi styret fullmakt til å oppnevne representantene.
  - D) Valgkomité med leder, ett medlem og ett varamedlem

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

14. Beslutte om det skal engasjeres revisor til å revidere særkretsens regnskap. For regler om stemmegivningen på regionstinget, gjelder [NIFs lov § 2-21](#).

# Årsberetning Nordenfjelske vektløfterregion 2021



*Mats Hofstad i rykk under EM Junior*

# 1. Styret og styrets arbeid

Forrige ting i Nordenfjelske Vektløfterregion ble avholdt den 27.02.21 på Teams.

Følgende medlemmer ble da valgt inn i styret for 2021:

**Leder:** Randi Schei, Hitra Vektløfterklubb

**Nestleder:** Tryggve Duun, Trondheim Atletklubb

**Styremedlem:** Audun Reigstad, Nidelv Idrettslag

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

**Styremedlem:** Ida Regine Thorstensen, Nidelv Idrettslag

**Varamedlem:** Ruben Waage Kristiansen, Tromsø Atletklubb

**Varamedlem:** Mikal Akset, Hitra Vektløfterklubb

I 2021 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, men nettsiden vår har fått seg et løft. Mia Tiller Mjøs har fungert som sekretær.

I løpet av 2021 er det utdelt penger til Tromsø AK og Hitra VK for innkjøp av kamerautstyr. Overskuddet av Post-3 midlene som ikke ble brukt er fordelt på de syv klubbene i regionen.

Siden forrige årsmøte har følgende styremøter har blitt avholdt:

04.09.21 - Teams

19.01.22 - 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



*En glad gjeng med motiverte juniorer i Nidelv Idrettslag*

### **Aasgard FVK**

*Skrevet av Linda Johansen*

Aasgard FVK ble stiftet oktober 2020 og består av 55 medlemmer i aldersgruppen 13-58 år. Vi trener 4-5 ganger i uken og konkurrerer innen både functional fitness, vektløfting, og styrkeløft. Styret består av tre styremedlemmer: Linda Johansen (leder), Anders Rønningen (nestleder) og Linda På Kroken (styremedlem). Klubbens øvrige medlemmer bidrar etter behov. 2021 har vært et positivt år for oss, tross pandemi og perioder med nedstengning eller strengere tiltak.

I 2021 har vi deltatt på følgende aktiviteter:

- NOR3F-ligaen 2021 med 44 utøvere, som Norges fjerde største klubb med kun 6 måneders drift
- Crossfit Open med 25 utøvere
- Regionsmesterskap i vektløfting med 8 utøvere
- NM i functional fitness med 7 utøvere
- 5-kamp med 8 utøvere
- NM for ungdom i vektløfting med 2 utøvere
- NM for senior i vektløfting med 1 utøver
- EM i vektløfting med 1 utøver
- VM i functional fitness for ungdom med 1 utøver

- VM i functional fitness for masters med 2 utøvere
- Åpent klubbstevne med 11 utøvere

Adrian Mendis tok en fin 4. plass under NM i vektløfting (-67). Linda På Kroken tok 1. plass under EM i vektløfting og satte tre europarekorder. Karoline Kroken kom på 3. plass under NM i functional fitness og sikret seg 2. plass under VM. Karoline Kroken har hatt en svært god utvikling det siste året og ble også tatt opp til landslaget i november.

I løpet av 2021 har vi også utdannet 8 nye dommere i vektløfting noe som vil bidra til å gjøre det enklere for klubben å arrangere stevner i tiden fremover.

Vi ser frem til 2022 med godt mot og gleder oss til fortsettelsen!

## **Namsos Vektløfterklubb**

*Skrevet av Leif Hepsø*

Året 2021 ble et meget spesielt år for aktiviteten i Namsos Vektløfterklubb på grunn av Koronaepidemien.

Namsoshallen ble stengt fra nyttårsskiftet 2020 – 21, slik at vi ikke fikk anledning til å trene fra først på januar og helt til midten av april. Dermed mistet vi tre og en halv måned, og hele sesongen bar preg av dette.

Det første seriestevnet ble arrangert i slutten av mai, og det ble totalt avholdt seks serie og klubbstevner. I tillegg hadde vi med tre deltakere i det utsatte Landsdelsmesterskapet i november i Trondheim. Vi hadde ingen deltakere med på veteran-NM, og heller ikke på RM. Vi deltok i lagserien for veteraner, og 1.laget ble nummer 3 i veteranserien, 2.laget ble nummer 3 i 1.divisjon for veteraner. Lagerien dette året ble avviklet over bare to omganger.

Det som er gledelig med sesongen er at vi fikk med noen nye ungdommer som begynte å trene, og de hadde fin fremgang, men de må ha litt mer tid på seg videre. Det var fortsatt ingen damer eller jenter som kom til klubben.

17. desember skulle vi arrangere julestevne, men Namsoshallen ble på nytt stengt på grunn av Corona fram til midten av januar 22, så det måtte avlyses.

Vi får være optimister og håpe på at 2022 vil bli et bedre år med mindre restriksjoner for Korona.

## **Trondheim Atletklubb**

*Skrevet av Jan Egil Trøan*

2021 - koronaens andre år – ble ikke like spesielt som fjoråret, men stadig preget av endrede rammebetingelser pga. korona, utsettelse, endringer og avlysninger av konkurranser og samlinger. 2021 ble likevel året vi nærmet oss en normal, trente på hver platt og sluttet med spriting av utstyret, men holdt fortsatt avstand. Online varianter av konkurranser ble en normal.

Nyrekruttering lot seg fortsatt ikke gjøre i særlig grad, men vi arrangerte et 10-ukers treningsopplegg («løfterskole») for håndballspillerne i Rapp J15/16 en kveld i uken på tampen av året.

På landslaget var vi representert med Sol Anette Waaler (SK) og Mats Hofstad (JM). Ekstra spennende var valget av ny president for det europeiske forbundet – EWF – i desember, hvor Tryggve Duun stilte til valg som en av 7 kvalifiserte kandidater. Dessverre falt valget ikke på vår mann.

## **Leangen Atletklubb**

*Skrevet av Hohint Wat*

I 2021 var fokuset å opprettholde medlemskjernen vår og prøve å arrangere stevner der det lot seg gjøre med tanke på lokale tiltak.

Vi fikk vår første NM-deltager, Thomas Malmo, som også fikk bronse i NM.

## **Nidelv IL**

*Skrevet av Leif Arne Bjerkan*

2021 utviklet seg til å bli et godt sportslig år for oss. Det hele startet med nedstenging tidlig på året, men senere åpnet det mer og holdt seg åpent. Flere stevner ble flyttet om på og omrokkert, men alt i alt så har vi fått gjennomføre svært mange sportslige aktiviteter.

### Landsdelsmesterskap Nordenfjeldsk 2021, TAK 13.3 (U + J) og 20.11 (Senior + Veteran)

Årets landsdelsmesterskap ble delt i to. Ungdommer og juniorer løftet tidlig på året, mens seniorer og veteraner løftet mot slutten av året. I mars stilte vi med 6 løftere. Den neste delen av årets LM ble avholdt i november. Vi stilte med to veteranløftere og 5 seniorløftere.

### Regionsmesterskap og Regionsmesterskap 5-kamp Nordenfjeldsk 2021, Nidelv 26.-27.6

I år ble RM og RM for 5-kamp samkjørt. Det ble arrangert av Nidelv. Løfting foregikk på lørdag, mens 3-kamp-øvelsen ble gjennomført på søndag. Vi hadde syv ungdommer som deltok. Seks gutter og ei jente. Vi hadde også fire seniorløftere med, to kvinner og to menn.

### NM Veteran 2021, Tysvær 2.10

Nidelv stilte med én løfter på NM for veteraner. Kåre Sagmyr løftet godt og fikk 5 av 6 godkjente løft og en poengsum på 300,07.

### NM Junior 2021, Vigrestad 19.6

Fra Nidelv stilte 4 løftere til start i NM-junior på Vigrestad. Vi dro ned med fly fredag ettermiddag, bodde på hotell i Bryne. Førstemann på platten var Magnus Børøund i klasse 61kg. Magnus løfter vanligvis i klasse 67 kg og hadde gått ned en del i vekt for å veie inn i denne klassen. Dette preget nok resultatene, i rykk ble startvekten på 67 kg satt, men begge påfølgende løft på 70 og 72 kg ble for tunge. I støt ble det bom i første løft på 85 kg, men i

andre forsøk satt den. En økning på 5 kg i siste løft ble for tungt. Målet var å ta gull i klassen, og det klarte han med god margin på 7 kg til nr. 2. I klasse 67 kg stilte vi med Eivind Balstad og Lasse Bye. Dette var en stor klasse med 8 løftere og tøff konkurranse om medaljene. Våre utøvere er ungdomsløftere og ble litt læregutter i dette feltet. Eivind fikk sine to første løft (68 kg-72 kg) godkjent, men sisteløft på 75 ble for tungt. I støt ble det samme opplegg med to godkjente (80 kg-84 kg) og bom på siste på 84 kg. Totalt 156 kg og 7. plass. Lasse startet godt med godkjente rykk på 72 kg og 75 kg før det ble bom på 77 kg. I støt ble det litt mer trøbbel, bom på 90 kg før det satt i 2. støt. Siste støt på 95 ble for tungt og dermed ble det totalt 165 kg og 5.plass. Det var bare 6 kg opp til bronseplass og 8 kg opp til sølv så steget opp er innenfor rekkevidde. Vår siste løfter var Marte Walseth i klasse 76 kg. Hun er relativt fersk og fremdeles ungdomsløfter. I hennes klasse var det 6 løftere. Dette var hennes første store stevne og det ble litt ujevn prestasjon, men likevel et godt resultat sammenlagt. 45 kg i første rykk satt lett, det ble en bom på 48 kg i andre løft, men den satt i 3. løft. I støt ble hun stående med 60 kg som hun tok i andre løft, etter først å ha bommet på denne. En stor høyning i siste løft for å prøve ny personlig rekord ble for tungt denne gangen. En pen 4. plass ble fasit etter alle i puljen hadde løftet.

#### NM 5-kamp 2021, Larvik AK 9.11

Vi leide buss og dro fredag 18. juni med 7 løftere, et støtteapparat på 3 og diverse fans/hangarounds på 2. En lang men hyggelig busstur tok oss fram til Stavern i kveldinga. Innlosjering på hytter i nærheten av hallen. I klasse gutter 15-16 år stilte vi med Adrian Rosmæl Skauge, Ruben Vikhals Bjerkan, Magnus Børø Sund og Henrik Kjelsberg. En stor gruppe med høyt nivå. Magnus var med i toppen og kjempet seg til en sølvmedalje, i underkant av 20 poeng bak vinneren. Adrian kom med 0,2 poengs margin på 8. plass, mens Henrik ble nr. 15 og Ruben nr. 11. I klasse gutter 17-18 år deltok Lasse Bye og Eivind Balstad. I denne gruppa deltok bare 3 løftere, men vinneren var overlegen våre to løftere så det ble sølv på Lasse og bronse på Eivind. I klasse jenter 17-18 år deltok Marte Walseth. Marte presterte godt både på platten og de påfølgende øvelsene, men tre av de 5 deltakerne i denne gruppen var tre suverene og havnet et godt stykke foran Marte på 4. plassen. I lagkonkurransen ble det en gledelig 2.plass på Nidelv, bare 150 poeng bak vinneren Tambarskjelvar. På laget deltok Magnus, Lasse, Adrian og Eivind.

#### NM Senior 2021, Spydeberg 16.10 og 17.10

Nidelv stilte med 5 løftere i årets senior-NM, som ble flyttet hele to ganger på grunn av korona-situasjonen. Godt å se at vi har med løftere i år, siden vi ikke fikk med noen i fjor. Først ut på lørdag var tyske Stefan Bender, som endelig kunne delta i NM. Han stilte i 67 kilosklassen og løftet 4 av 6 godkjente løft, og endte til slutt opp med 87 kg i rykk og 104 kg i støt. Dette ga 191 kg sammenlagt og 265,97 poeng. De neste ut var Andreas Klinkenberg og Ragnar Dreier som begge løftet i 81-kilosklassen. Ragnar rykket først 90 kg, før han satt 94 kg og forsøket på 96 kg kom litt frampå. Andreas rykket 96 kg og 100 kg, men forsøket på 103 gikk ikke. Ragnar åpnet opp på 110 kg i støt, som han satte lett. Deretter kom 115 kg, som han også fikk godkjent. Han løftet også 120 kg og endte med det opp på 214 kg sammenlagt. Andreas startet på 131 kg, som dessverre endte i bom. Han kom tilbake på 132 kg som han satte solid. Han kom så ut og tok 136 kg, som gjorde at han endte opp med 236 kg sammenlagt. På søndag var Ida Regine



Thorstensen først ut. Hun åpnet opp med 72 kg i rykk, men 1. og 2. forsøk kom begge bak. Det satt på 3. forsøket. Hun støtet deretter 86 kg lett, før hun avsluttet med 88 kg i støt og 160 kg totalt. Sistemann ut var Oskar Emil Wavold som satte et solid rykk på 117 kg i første forsøk. Forsøkene på 122 kg ble dessverre bom. Oskar åpnet opp med 132 kg i støt som satt lett. De to siste forsøkene på 138 kg ville seg ikke i overstøtet.

#### EM Masters, Alkmaar Nederland 15.-20. oktober

Kåre Sagmyr trener jevnt og trutt og deltar fremdeles internasjonalt. Årets EM ble arrangert i Nederland, Kåre deltok der i klasse 73kg og fikk en god 2.plass med 40 kg i rykk og 55 kg i støt.

#### NM Ungdom 2021, Hitra 6.11

Lørdag morgen dro en tropp bestående av Ruben, Magnus, Marte, Lasse, Eivind og Adrian til Hitra for å gjøre gode resultater og forhåpentligvis kjempe om edelt metall. I klasse 67 kg stilte 5 løftere i tillegg til Ruben Bjerkan og Magnus Børøund. Denne klassen var stor med mange utøvere som presterte bra. Ruben viste fantastisk form og fikk alle 6 løft godkjent, en veldig bra prestasjon. Han endte på 64 kg i rykk og 80 kg i støt. Det holdt til en god 6 plass. Magnus, som stilte i klasse 62kg på NM junior, fylte nå klasse 67kg med 66 kg kroppsvekt. Det var ventet at Magnus skulle være med å kjempe i toppen av klassen. Det ble dessverre ikke god uttelling for Magnus som ble stående med åpningsløft i rykk (80 kg) og klarte i siste forsøk 102 kg i støt. Det ble sølvmedalje for Magnus. Magnus fikk sykdom rett etter stevnet og det forklarer nok det skuffende resultatet. Marte stilte i klasse 76 kg og hadde en konkurrent. Etter rykk viste protokollen 3 godkjente rykk og 56 kg i protokollen. Likevel 4 kg etter konkurrenten fra Tambarskjelvar. Marte startet fint i støt, begge de to første støt ble godkjent, og når konkurrenten bommet på 71 kg i siste støt ble stanga belastet med 76 kg i et forsøk på å ta gullet. Vekta kom opp på strake armer og godkjent fra dommere. Gullet havnet i lomma på Marte til stor jubel fra fansen som hadde tatt turen til Hitra. Lasse stilte i klasse 73 kg. Også han var ventet å kjempe i toppen av sin klasse. Rykk ble ikke helt som planlagt og ble stående på startvekten 78 kg. 3. plass etter rykk, 78 kg mot to utøvere på 80 kg. I støt ble en av konkurrenten forbigått, men gullet ble for tøft. Likevel en god prestasjon og sølv på Lasse etter 2 godkjente og 100 kg som beste støt. I klasse 81 kg stilte Lasse. Flott rykk på 72 kg ble etterfulgt av to bom på 74 kg. I støt ble det 85 kg og 90 kg, men bom på 95 kg. Tok en komfortabel 2-plass, langt foran 3. plass. Stilløfter Adrian veide inn i klasse 89 kg. Adrian presterte en fantastisk god konkurranse, ledelse på 4 kg etter 3 godkjente rykk og 78 kg i protokollen. 3 godkjente støt med 90 kg som beste holdt ikke til toppllassering, men det ble en sølvmedalje, kun 1 kg bak vinner. Adrian har flere muligheter i ungdomsklassen, så her er det mer i vente. Etter NM ble det en samling for ungdom i region på Hitra hvor landslagstrener var instruktør.

#### Øvrig

I tillegg har det i løpet av året vært avholdt flere mindre seriestevner og 5-kamp-stevner hvor hovedsakelig ungdommer har deltatt. Det har vært en økning i antall stevner i år, for alle aldersgrupper, som er gledelig.



## **Tromsø AK**

*Skrevet av Ruben Wåge Kristiansen*

Tromsø AK har som alle andre klubber vært påvirket av pandemien dette året også, dog noe mindre enn i fjor. Det har vært perioder med nedstengning lokalt og her har kun barn og unge hatt muligheten til å ha aktivitet. Klubben har hatt en gledelig utvikling med økning i antall medlemmer og større aktivitet fra alle nivåer, men spesielt blant ungdom og veteran. Det er i utgangen av året ca. 40 medlemmer som er en økning på 10-15stk fra året før. Vi har hatt deltakere på både ungdom, junior og veteran NM, og her har vi sanket flere medaljer og norske/nordiske rekorder. I løpet av året har vi hatt fire klubbstevner og her har mange nye løftere debutert.

Lea Berle Horne er vårt fremadstormende ungdomstalent og hun debuterte nasjonalt på NM Junior hvor hun tok gull. Emma Vittring som også er ungdomsløfter på dette tidspunktet debuterer nasjonalt og klinker til med en sterk bronsemedalje. Lea har blitt tatt ut til landslag for ungdom og deltar på et stort antall samlinger og kvalifiserer seg til EM u17 hvor hun tar en bronse medalje i støt. Her kvalifiserer hun seg til VM ungdom og her blir hun nr. fire sammenlagt. I Verden!

På NM ungdom deltar Emma Vittring og tar enda en sterk bronse medalje og viser til en enorm framgang siden junior NM. Ragnhild Hakkebo debuterte på veteran NM og gjør en solid konkurranse hvor hun tar gull.

Fellestreningene holdes fortsatt en gang i uka i vårt lånte lokale hos CrossFit Nordaførr. Det er et økende miljø for vektløfting der og vi ser stor potensiale for å rekruttere flere medlemmer fra treningssenteret. På sommeren hadde vi sommerskole for ungdom og her fikk vi noen nye medlemmer. Alt i alt et positivt år for klubben og vi går inn i det nye året med ny iver og motivasjon da 8 av våre medlemmer reiser til Trondheim for å løfte på Landsdelsmesterskapet i januar.

## **Hitra VK**

*Skrevet av John-Birger Brevik*

Året startet med stengt klubbhus, grunnet Corona situasjonen. Åpnet først i slutten av januar. Det ble arr en del seriestevner igjennom året. Samt at vi har deltatt på RM og LM, både digitalt og fysisk. Åse Johanne Berge og Ronja Lenvik ble tatt ut til landslag for ungdom kvinner, og dem hadde mange samlinger.

### NM Junior

Vi stilte med 5 løftere. Med hjem ble det med 2 gullmedaljer (Ronja Lenvik og Mikal Akseth), 1 sølv (Remy Aune). Sølv på NM lag, og 2. plass på bestemannspremie kvinner.

### NM Ungdom

Hitra som arrangør, flott mesterskap ble gjennomført i Hitrahallen. Totalt 52 løftere og 5 fra Hitra. Rene Djupå og Tomack Sand deltok på sitt aller første NM. Flott uttelling av hitterværingene. Gull, Ronja Lenvik Sølv, Åse Johanne Berge Gull, Rasmus H Aune Bronse, Tomack Sand.

### NM Senior

Her stilte vi med 5 deltagere, og 2 sølv medaljer ble med hjem. Sølv til Runar Klungervik og Ronja Lenvik

### Nordisk Ungdom og Junior

Historisk mange utøvere fra Hitra ble tatt ut, hele 5 stk. 3 medaljer ble med hjem til Hitra. Gull til Ronja Lenvik, bronse til brødrene Rasmus og Remy H Aune.

Ronja Lenvik ble historisk på våren, første norske ungdom som noen gang har klart et VM krav. I løpet av høsten satte hun virkelig Hitra på kartet. Deltok på em U 17 i Polen, og kom hjem med 3 medaljer. Bronse i rykk og støt og sølv sammenlagt. I VM i Saudi Arabia fikk hun en flott 6 plass. Løftet det samme som 3 plassen i rykk. Hun satte mange norske og nordiske rekorder igjennom året.

Ellers har det startet en del nye løftere igjennom året, noe som er veldig hyggelig. Vektløftermiljøet på Hitra vokser.



*Ronja med alle sine tre medaljer*

## **3. Regionslaget**

5 utøvere fra regionen ble tatt ut på landslaget.

### **Ungdom kvinner:**

Ronja Lenvik, Hitra Vektløfterklubb

Åse Johanne Berge, Hitra Vektløfterklubb

Lea B. Horne, Tromsø Atletklubb

### **Junior menn:**

Mats Hofstad, Trondheim Atletklubb

### **Senior kvinner:**

Sol Anette Waaler, Trondheim Atletklubb

## 4. Kursvirksomhet

Det har vært arrangert to digitale dommerkurs. Et i mai med åtte deltakere med en fra TAK, fire fra Aasgaard, og tre fra Tromsø AK. Det andre var i desember, her var det med syv deltagere fra Aasgård FFL, to fra Trondheim AK og tre fra Hitra VK.

## 5. Regionens elitestipend

### **Kvinner Ungdom – krav 195 poeng:**

Ronja Lenvik, Hitra VK – 238,71 poeng – VM ungdom

Lea Berle Horne, Tromsø AK – 217, 82 poeng – VM ungdom

Åse Johanne Berge, Hitra VK – 204,65 poeng – NM 5-kamp

### **Menn Junior – krav 305 poeng:**

Remy Aune, Hitra VK – 307,13 poeng – Nordisk junior

Mats Hofstad, Trondheim AK – 348,43 – NM Junior

## 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 november, arrangert av Trondheim AK, var det 26 deltagere. Året før var det 40 deltagere med.

RM 2021 ble arrangert sammen med RM 5-kamp i juni, med Nidelv IL som arrangør. På dette stevnet var det med løftere digitalt fra Bodø og Tromsø, samt tre som løftet fra Naustdal. Her var oppslutningen stor med 42 deltagere, mot 43 deltagere fra året før.

Nidelv cup ble utsatt til neste år. Grunnen til dette er både på grunn av Korona, men også fordi Nidelv IL fyller 60 år i 2022 og vil gjerne arrangere cupen i jubileumsåret.

## 7. Internasjonale plasseringer



*En flott perlerad med ungdomsjenter sammen med landslagstrener Zygmont*

**EM Junior:** Mats Hofstad fikk både norsk og nordisk rekord i Junior EM i Rovaniemi, Finland. Her løftet han 117 kilo i rykk og 145 kilo i støt, noe som gav en fin 7. plass i 73-kilosklassen.

**EM Senior:** I seniorklassen gjorde Sol Anette Waaler en fantastisk innsats under EM i Moskva. Her endte hun med 85 kilo i rykk og 105 kilo i støt, noe som førte til at hun ble nr. 4 i B-puljen. I rykk ble hun nr. 11, nr. 13 i støt og nr. 12 sammenlagt

**EM U15 – U17:** I EM U15 – U17 deltok to utøvere fra regionen, Ronja Lenvik og Lea Berle Horne. Ronja ble historisk som første norske utøver som noensinne har fått medalje på ungdoms EM. Ronja fikk bronse i rykk og støt, og sølv sammenlagt. Lea imponerte også, med 75 kilo i rykk og 103 kilo i støt, noe som gav bronse i støt og en 4. plass sammenlagt.

**EM Masters:** Konkurransen gikk i Alkmar og Jan Nystrøm, Reidar Vårvik og Jøran Herfjord fra Trondheim AK deltok. Jan ble europamester i klasse 109 kg M9, Jøran tok 2. plass i sin klasse og Reidar ble nr. 3 i sin.

**VM Ungdom:** I ungdoms-VM hadde regionen to deltagere med, Ronja Lenvik og Lea Berle Horne. Ronja gjorde det sterkt, og løftet sammenlagt 166 kilo, noe som gav 6. plass, i tillegg til at hun tok både norske og nordiske rekorder. Lea Berle gjorde det også meget bra, løftet sammenlagt 183 kilo, og fikk fjerdeplass i rykk totalt. Dette holdt også til både norske og nordiske rekorder i sin klasse.

**VM Masters:** Trondheim AK arrangerte sin del av onlinearrangementet på klubblokalet. Reidar Vårvik var eneste deltaker og med 50 i rykk og 65 i støt ble han verdensmester i klasse 96 kg M9.

## 8. Nasjonale plasseringer:

**NM Ungdom:** Arrangert av Hitra Vektløfterklubb. I 55-klassen vant Ronja Lenvik, Hitra VK, gull, mens Åse Johanne Berge, Hitra VK, tok sølv i 59-klassen. I 67-klassen vant Rasmus Aune, Hitra VK, gull, mens Magnus Børøsd, Nidelv IL, tok sølv. I 76-klassen vant Marte Walseth fra Nidelv IL. I 73-klassen tok Lasse Bye fra Nidelv IL sølv, mens Eivind Balstad fra samme klubb tok sølv i 81-klassen.

**NM Junior:** Ronja Lenvik vant gull i 55-kilosklassen. Lea Berle Horne, Tromsø AK, vant gull i 81-kilosklassen. Magnus Børøsd vant gull i 61-kilosklassen, mens Mats Hofstad vant gullet i 81-kilosklassen.

**NM Senior og NM lag:** Ronja Lenvik tok sølv i 55-kilos klassen, mens Åse Johanne Berge kom på en 5. plass i 59-kilos klassen. Martine Halvorsen Sønju tok sølv i 76-kilos klassen, og Elisabeth Settem tok sølv i 81-kilos klassen. På herresiden tok Runar Klungervik sølv i 73-kilos klassen, mens Mats Hofstad og Sigurd Haug Korsvoll, begge fra Trondheim AK, tok henholdsvis gull og sølv i 81-kilos klassen. Thomas Malmø fra Leangen AK, fikk bronse i 76-kilos klassen. I kampen om kongepokalen ble Mats Hofstad nr. 3, noe som er svært imponerende for en junior i et seniorstevne. For lag-NM som ble avholdt samtidig som NM Senior fikk Trondheim AK 4. plass i kvinneklassen.

**NM Veteran:** Regionen hadde med en deltager i NM Veteran arrangert av Tysvær VK. Kåre Sagmyr fra Nidelv IL fikk førsteplass i klasse M9, 73-kilosklassen.

**NM 5-kamp:** NM 5-kamp ble arrangert av Larvik AK. Ronja Lenvik og Åse Johanne Berge tok henholdsvis gull og sølv i UK 17-18. Magnus Børøsd tok sølv i UM 15-16. Lasse Bye og Eivind Balstad tok henholdsvis sølv og bronse i UM 17-18.

### Norgescup for ungdom og junior:

#### Jenter ungdom

1. Sandra Nævdal
2. Ronja Lenvik
3. Åse Johanne Berge

#### Gutter junior

1. Mats Hofstad
2. Mikal Akset
3. Remy Aune

## **9. NVFs lagserie**

I lagserien vant Trondheim AK sitt herrelag 1. divisjon, mens Nidelv IL tok 3. plassen. I juniorserien for gutter fikk Hitra VK 2. plass og Trondheim AK 3. plass, mens Nidelv IL havnet på en 4. plass. I ungdomsserien for gutter vant Nidelv IL, mens Hitra VK kom på 2. plass. I veteranserien kom Trondheim AK på 2. plass, mens Namsos VK 1. lag kom på 3. plass. I 1. divisjon veteran kom Namsos VK 2. lag på 3. plass. For veteran kvinner kom Trondheim AK på 3. plass.

## **10. Årets klubb**

Kåringen av årets klubb ble avlyst grunnet covid-19.

## **11. Andre nasjonale og internasjonale begivenheter**

Jan Nystrøm ble innlemmet i European Masters Hall of Fame under EM Masters i Nederland. Han ble dermed den første fra Norge og den 4. fra Norden som er tildelt denne høye utmerkelsen.

## 12. Regionrekorder 2021

Regionrekorder (tidligere kretsrekorder) har vært ført av Trond Kvilhaug i flere år og er oppdatert pr. 31.12.21 i alle klasser som NVF registrerer norske rekorder. Ettersom de nye klassene ble innført i 2018 er rekordene blitt oppdatert løpende etter disse.

| Ungdom Kvinner |       |     |                 |       |             |            |                 |
|----------------|-------|-----|-----------------|-------|-------------|------------|-----------------|
| Klasse         | Løft  | Kg  | Navn            | Født  | Klubb       | Dato       | Sted            |
|                | Rykk  | 51  | Ronja Lenvik    | 2004  | Hitra VK    | 27.01.2019 | Trondheim       |
| 49             | Støt  | 62  | Ronja Lenvik    | 2004  | Hitra VK    | 15.06.2019 | Sandstad        |
|                | Total | 112 | Ronja Lenvik    | 2004  | Hitra VK    | 15.06.2019 | Sandstad        |
|                |       |     |                 |       |             |            |                 |
|                | Rykk  | 77  | Ronja Lenvik    | 2004  | Hitra VK    | 07.10.2021 | Jeddah (KSA)    |
| 55             | Støt  | 91  | Ronja Lenvik    | 2004  | Hitra VK    | 19.06.2021 | Vigrestad       |
|                | Total | 166 | Ronja Lenvik    | 2004  | Hitra VK    | 07.10.2021 | Jeddah (KSA)    |
|                |       |     |                 |       |             |            |                 |
|                | Rykk  | 69  | Ronja Lenvik    | 2004  | Hitra VK    | 29.09.2021 | Sandstad        |
| 59             | Støt  | 84  | Ronja Lenvik    | 2004  | Hitra VK    | 29.09.2021 | Sandstad        |
|                | Total | 153 | Ronja Lenvik    | 2004  | Hitra VK    | 29.09.2021 | Sandstad        |
|                |       |     |                 |       |             |            |                 |
|                | Rykk  | 41  | Thea Thomassen  | 2007  | Aasgard FVK | 28.11.2021 | Tromsø          |
| 64             | Støt  | 51  | Victoria Dreyer | 2006  | Aasgard FVK | 28.11.2021 | Tromsø          |
|                | Total | 92  | Thea Thomassen  | 2007  | Aasgard FVK | 28.11.2021 | Tromsø          |
|                |       |     |                 |       |             |            |                 |
|                | Rykk  | 64  | Emma Vittring   | 2004  | Tromsø AK   | 06.11.2021 | Fillan          |
| 71             | Støt  | 80  | Emma Vittring   | 2004  | Tromsø AK   | 06.11.2021 | Fillan          |
|                | Total | 144 | Emma Vittring   | 2004  | Tromsø AK   | 06.11.2021 | Fillan          |
|                |       |     |                 |       |             |            |                 |
|                | Rykk  | 80  | Lea Berle Horne | 2005  | Tromsø AK   | 10.10.2021 | Jeddah (KSA)    |
| 76             | Støt  | 103 | Lea Berle Horne | 2005  | Tromsø AK   | 25.08.2021 | Ciechanow (POL) |
|                | Total | 183 | Lea Berle Horne | 2005  | Tromsø AK   | 10.10.2021 | Jeddah (KSA)    |
|                |       |     |                 |       |             |            |                 |
|                | Rykk  | 74  | Lea Berle Horne | 38540 | Tromsø AK   | 19.06.2021 | Vigrestad       |
| 81             | Støt  | 97  | Lea Berle Horne | 38540 | Tromsø AK   | 19.06.2021 | Vigrestad       |
|                | Total | 171 | Lea Berle Horne | 38540 | Tromsø AK   | 19.06.2021 | Vigrestad       |
|                |       |     |                 |       |             |            |                 |
|                | Rykk  | 63  | Lea Berle Horne | 38540 | Tromsø AK   | 13.12.2020 | Tromsø          |
| +81            | Støt  | 83  | Lea Berle Horne | 38540 | Tromsø AK   | 13.12.2020 | Tromsø          |
|                | Total | 146 | Lea Berle Horne | 38540 | Tromsø AK   | 13.12.2020 | Tromsø          |



## Junior Kvinner

| Klasse | Løft  | Kg  | Navn                   | Født | Klubb       | Dato       | Sted            |
|--------|-------|-----|------------------------|------|-------------|------------|-----------------|
|        | Rykk  | 51  | Ronja Lenvik           | 2004 | Hitra VK    | 27.01.2019 | Trondheim       |
| 49     | Støt  | 62  | Ronja Lenvik           | 2004 | Hitra VK    | 15.06.2019 | Sandstad        |
|        | Total | 112 | Ronja Lenvik           | 2004 | Hitra VK    | 15.06.2019 | Sandstad        |
|        |       |     |                        |      |             |            |                 |
|        | Rykk  | 77  | Ronja Lenvik           | 2004 | Hitra VK    | 07.10.2021 | Jeddah (KSA)    |
| 55     | Støt  | 91  | Ronja Lenvik           | 2004 | Hitra VK    | 19.06.2021 | Vigrestad       |
|        | Total | 166 | Ronja Lenvik           | 2004 | Hitra VK    | 07.10.2021 | Jeddah (KSA)    |
|        |       |     |                        |      |             |            |                 |
|        | Rykk  | 69  | Ronja Lenvik           | 2004 | Hitra VK    | 29.09.2021 | Sandstad        |
| 59     | Støt  | 84  | Ronja Lenvik           | 2004 | Hitra VK    | 29.09.2021 | Sandstad        |
|        | Total | 153 | Ronja Lenvik           | 2004 | Hitra VK    | 29.09.2021 | Sandstad        |
|        |       |     |                        |      |             |            |                 |
|        | Rykk  | 41  | Thea Worum Thomassen   | 2007 | Aasgard FVK | 28.11.2021 | Tromsø          |
| 64     | Støt  | 51  | Victoria Dreyer        | 2006 | Aasgard FVK | 28.11.2021 | Tromsø          |
|        | Total | 92  | Thea Worum Thomassen   | 2007 | Aasgard FVK | 28.11.2021 | Tromsø          |
|        |       |     |                        |      |             |            |                 |
|        | 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          |
|        | Total | 149 | Ida Regine Thorstensen | 1999 | Tromsø AK   | 31.08.2019 | Tromsø          |
|        |       |     |                        |      |             |            |                 |
|        | Rykk  | 80  | Lea Berle Horne        | 2005 | Tromsø AK   | 10.10.2021 | Jeddah (KSA)    |
| 76     | Støt  | 103 | Lea Berle Horne        | 2005 | Tromsø AK   | 25.08.2021 | Ciechanow (POL) |
|        | Total | 183 | Lea Berle Horne        | 2005 | Tromsø AK   | 10.10.2021 | Jeddah (KSA)    |
|        |       |     |                        |      |             |            |                 |
|        | Rykk  | 74  | Lea Berle Horne        | 2005 | Tromsø AK   | 19.06.2021 | Vigrestad       |
| 81     | Støt  | 97  | Lea Berle Horne        | 2005 | Tromsø AK   | 19.06.2021 | Vigrestad       |
|        | Total | 171 | Lea Berle Horne        | 2005 | Tromsø AK   | 19.06.2021 | Vigrestad       |
|        |       |     |                        |      |             |            |                 |
|        | Rykk  | 63  | Lea Berle Horne        | 1905 | Tromsø AK   | 13.12.2020 | Tromsø          |
| 87     | Støt  | 83  | Lea Berle Horne        | 1905 | Tromsø AK   | 13.12.2020 | Tromsø          |
|        | Total | 146 | Lea Berle Horne        | 1905 | Tromsø AK   | 13.12.2020 | Tromsø          |

## Senior Kvinner

| Klasse | Løft  | Kg  | Navn                   | Født | Klubb        | Dato       | Sted            |
|--------|-------|-----|------------------------|------|--------------|------------|-----------------|
|        | Rykk  | 51  | Ronja Lenvik           | 2004 | Hitra VK     | 27.01.2019 | Trondheim       |
| 49     | Støt  | 62  | Ronja Lenvik           | 2004 | Hitra VK     | 15.06.2019 | Sandstad        |
|        | Total | 112 | Ronja Lenvik           | 2004 | Hitra VK     | 15.06.2019 | Sandstad        |
|        |       |     |                        |      |              |            |                 |
|        | Rykk  | 77  | Ronja Lenvik           | 2004 | Hitra VK     | 07.10.2021 | Jeddah (KSA)    |
| 55     | Støt  | 91  | Ronja Lenvik           | 2004 | Hitra VK     | 19.06.2021 | Vigrestad       |
|        | Total | 166 | Ronja Lenvik           | 2004 | Hitra VK     | 07.10.2021 | Jeddah (KSA)    |
|        |       |     |                        |      |              |            |                 |
|        | Rykk  | 86  | Sol Anette Waaler      | 1992 | Trondheim AK | 02.03.2019 | Stavern         |
| 59     | Støt  | 109 | Sol Anette Waaler      | 1992 | Trondheim AK | 02.03.2019 | Stavern         |
|        | Total | 195 | Sol Anette Waaler      | 1992 | Trondheim AK | 02.03.2019 | Stavern         |
|        |       |     |                        |      |              |            |                 |
|        | Rykk  | 87  | Sol Anette Waaler      | 1992 | Trondheim AK | 18.10.2020 | Trondheim       |
| 64     | Støt  | 109 | Sol Anette Waaler      | 1992 | Trondheim AK | 11.05.2019 | Bergen          |
|        | Total | 195 | Sol Anette Waaler      | 1992 | Trondheim AK | 18.10.2020 | Trondheim       |
|        |       |     |                        |      |              |            |                 |
|        | Rykk  | 76  | Ida Regine Thorstensen | 1999 | Nidelv IL    | 26.06.2021 | Trondheim       |
| 71     | Støt  | 94  | Mari Rotmo             | 1990 | Trondheim AK | 18.11.2018 | Trondheim       |
|        | Total | 167 | Mari Rotmo             | 1990 | Trondheim AK | 18.11.2018 | Trondheim       |
|        |       |     |                        |      |              |            |                 |
|        | Rykk  | 81  | Martine Sønju          | 1994 | Trondheim AK | 17.10.2021 | Spydeberg       |
| 76     | Støt  | 103 | Lea Berle Horne        | 2005 | Tromsø AK    | 25.08.2021 | Ciechanow (POL) |
|        | Total | 183 | Lea Berle Horne        | 2005 | Tromsø AK    | 10.10.2021 | Jeddah (KSA)    |
|        |       |     |                        |      |              |            |                 |
|        | Rykk  | 76  | Elisabeth Settem       | 1987 | Trondheim AK | 12.12.2018 | Trondheim       |
| 81     | Støt  | 97  | Lea Berle Horne        | 2005 | Tromsø AK    | 19.06.2021 | Vigrestad       |
|        | Total | 171 | Lea Berle Horne        | 2005 | Tromsø AK    | 19.06.2021 | Vigrestad       |
|        |       |     |                        |      |              |            |                 |
|        | Rykk  | 75  | Elisabeth Settem       | 1987 | Trondheim AK | 01.07.2020 | Trondheim       |
| 87     | Støt  | 92  | Lea Berle Horne        | 2005 | Tromsø AK    | 26.02.2021 | Naustdal        |
|        | Total | 165 | Elisabeth Settem       | 1987 | Trondheim AK | 01.07.2020 | Trondheim       |
|        |       |     |                        |      |              |            |                 |
|        | Rykk  | 51  | Kristina Brendt        | 1990 | Nidelv IL    | 26.06.2021 | Trondheim       |
| +87    | Støt  | 65  | Ingvild Bratterud      | 1976 | Tromsø AK    | 12.12.2021 | Tromsø          |
|        | Total | 111 | Kristina Brendt        | 1990 | Nidelv IL    | 18.10.2020 | Trondheim       |

## Ungdom Menn

| Klasse |                                                                                     | Løft  | Kg  | Navn                     | Født | Klubb        | Dato       | Sted      |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----|--------------------------|------|--------------|------------|-----------|
|        |                                                                                     | Rykk  | 50  | Magnus Børø Sund         | 2005 | Nidelv IL    | 02.11.2019 | Naustdal  |
| 49     |                                                                                     | Støt  | 61  | Magnus Børø Sund         | 2005 | Nidelv IL    | 02.11.2019 | Naustdal  |
|        |                                                                                     | Total | 111 | Magnus Børø Sund         | 2005 | Nidelv IL    | 02.11.2019 | Naustdal  |
|        |                                                                                     |       |     |                          |      |              |            |           |
|        |                                                                                     | Rykk  | 59  | Alexander Hetle          | 2006 | Trondheim AK | 21.11.2020 | Tysvær    |
| 55     |                                                                                     | Støt  | 70  | Alexander Hetle          | 2006 | Trondheim AK | 17.10.2020 | Trondheim |
|        |                                                                                     | Total | 127 | Alexander Hetle          | 2006 | Trondheim AK | 17.10.2020 | Trondheim |
|        |                                                                                     |       |     |                          |      |              |            |           |
|        |                                                                                     | Rykk  | 70  | Mats Hofstad             | 2002 | Trondheim AK | 03.11.2018 | Vigrestad |
| 61     |                                                                                     | Støt  | 93  | Mats Hofstad             | 2002 | Trondheim AK | 03.11.2018 | Vigrestad |
|        |                                                                                     | Total | 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 |
|        |                                                                                     | Total | 216 | Mats Hofstad             | 2002 | Trondheim AK | 27.12.2019 | Trondheim |
|        |                                                                                     |       |     |                          |      |              |            |           |
|        |  | Rykk  | 102 | Øystein Aleksander Skaug | 2001 | Nidelv IL    | 18.11.2018 | Trondheim |
| 73     |                                                                                     | Støt  | 122 | Øystein Aleksander Skaug | 2001 | Nidelv IL    | 18.11.2018 | Trondheim |
|        |                                                                                     | Total | 224 | Øystein Aleksander Skaug | 2001 | Nidelv IL    | 18.11.2018 | Trondheim |
|        |                                                                                     |       |     |                          |      |              |            |           |
|        |                                                                                     | Rykk  | 95  | Øystein Aleksander Skaug | 2001 | Nidelv IL    | 03.11.2018 | Vigrestad |
| 81     |                                                                                     | Støt  | 118 | Øystein Aleksander Skaug | 2001 | Nidelv IL    | 03.11.2018 | Vigrestad |
|        |                                                                                     | Total | 213 | Øystein Aleksander Skaug | 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 |
|        |                                                                                     | Total | 185 | Mikal Olaus Akseth       | 2001 | Hitra VK     | 29.12.2018 | Sandstad  |
|        |                                                                                     |       |     |                          |      |              |            |           |
|        |                                                                                     | Rykk  | 84  | William Stormoen         | 2004 | Nidelv IL    | 13.03.2021 | Trondheim |
| 96     |                                                                                     | Støt  | 105 | William Stormoen         | 2004 | Nidelv IL    | 13.03.2021 | Trondheim |
|        |                                                                                     | Total | 189 | William Stormoen         | 2004 | Nidelv IL    | 13.03.2021 | Trondheim |
|        |                                                                                     |       |     |                          |      |              |            |           |
|        |                                                                                     | Rykk  | 88  | William Stormoen         | 2004 | Nidelv IL    | 09.12.2020 | Trondheim |
| 102    |                                                                                     | Støt  | 105 | William Stormoen         | 2004 | Nidelv IL    | 09.12.2020 | Trondheim |
|        |                                                                                     | Total | 193 | William Stormoen         | 2004 | Nidelv IL    | 09.12.2020 | Trondheim |
|        |                                                                                     |       |     |                          |      |              |            |           |
|        |                                                                                     | Rykk  | 58  | Aaron Johnsen            | 2003 | Hitra VK     | 18.11.2018 | Trondheim |
| +102   |                                                                                     | Støt  | 83  | Aaron Johnsen            | 2003 | Hitra VK     | 18.11.2018 | Trondheim |
|        |                                                                                     | Total | 141 | Aaron Johnsen            | 2003 | Hitra VK     | 18.11.2018 | Trondheim |

## Junior Menn

| 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 | 17.10.2020 | Trondheim       |
|        |                                                                                     | Total | 127 | Alexander Hetle      | 2006 | Trondheim AK | 17.10.2020 | 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          |
|        |                                                                                     | Total | 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       |
|        |                                                                                     | Total | 216 | Mats Hofstad         | 2002 | Trondheim AK | 27.12.2019 | Trondheim       |
|        |                                                                                     |       |     |                      |      |              |            |                 |
|        |    | Rykk  | 117 | Mats Hofstad         | 2002 | Trondheim AK | 27.09.2021 | Rovaniemi (FIN) |
| 73     |  | Støt  | 145 | Mats Hofstad         | 2002 | Trondheim AK | 27.09.2021 | Rovaniemi (FIN) |
|        |  | Total | 262 | Mats Hofstad         | 2002 | Trondheim AK | 27.09.2021 | Rovaniemi (FIN) |
|        |                                                                                     |       |     |                      |      |              |            |                 |
|        |  | Rykk  | 125 | Mats Hofstad         | 2002 | Trondheim AK | 28.11.2021 | Stavern         |
| 81     |  | Støt  | 157 | Mats Hofstad         | 2002 | Trondheim AK | 16.10.2021 | Spydeberg       |
|        |  | Total | 281 | Mats Hofstad         | 2002 | Trondheim AK | 16.10.2021 | Spydeberg       |
|        |                                                                                     |       |     |                      |      |              |            |                 |
|        |                                                                                     | Rykk  | 115 | Mikal Olaus Akseth   | 2001 | Hitra VK     | 28.11.2021 | Stavern         |
| 89     |                                                                                     | Støt  | 144 | Remy Heggvik Aune    | 2001 | Hitra VK     | 29.12.2021 | Sandstad        |
|        |                                                                                     | Total | 252 | Mikal Olaus Akseth   | 2001 | Hitra VK     | 28.11.2021 | Stavern         |
|        |                                                                                     |       |     |                      |      |              |            |                 |
|        |                                                                                     | Rykk  | 120 | Oskar Emil Wavold    | 1999 | Nidelv IL    | 17.11.2019 | Sundsvall       |
| 96     |                                                                                     | Støt  | 141 | Mikal Olaus Akseth   | 2001 | Hitra VK     | 27.10.2021 | Sandstad        |
|        |                                                                                     | Total | 253 | Mikal Olaus Akseth   | 2001 | Hitra VK     | 27.10.2021 | Sandstad        |
|        |                                                                                     |       |     |                      |      |              |            |                 |
|        |                                                                                     | Rykk  | 88  | William Stormoen     | 2004 | Nidelv IL    | 09.12.2020 | Trondheim       |
| 102    |                                                                                     | Støt  | 105 | William Stormoen     | 2004 | Nidelv IL    | 09.12.2020 | Trondheim       |
|        |                                                                                     | Total | 193 | William Stormoen     | 2004 | Nidelv IL    | 09.12.2020 | Trondheim       |
|        |                                                                                     |       |     |                      |      |              |            |                 |
|        |                                                                                     | 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       |
|        |                                                                                     | Total | 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 |
|      |  | Total | 188 | Stian Welsvik Haugen | 1999 | Nidelv IL | 30.10.2019 | Trondheim |

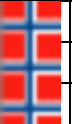
| Senior Menn |                                                                                     |       |     |                   |      |              |            |                 |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----|-------------------|------|--------------|------------|-----------------|
| 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 | 17.10.2020 | Trondheim       |
|             |                                                                                     | Total | 127 | Alexander Hetle   | 2006 | Trondheim AK | 17.10.2020 | Trondheim       |
|             |                                                                                     |       |     |                   |      |              |            |                 |
|             |                                                                                     | Rykk  | 92  | Kim Kværnø        | 1905 | Hitra VK     | 20.12.2020 | Tysvær          |
| 61          |                                                                                     | Støt  | 117 | Kim Kværnø        | 1905 | Hitra VK     | 20.12.2020 | Tysvær          |
|             |                                                                                     | Total | 209 | Kim Kværnø        | 1905 | 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       |
|             |                                                                                     | Total | 216 | Mats Hofstad      | 2002 | Trondheim AK | 27.12.2019 | Trondheim       |
|             |                                                                                     |       |     |                   |      |              |            |                 |
|             |                                                                                     | Rykk  | 117 | Mats Hofstad      | 2002 | Trondheim AK | 27.09.2021 | Rovaniemi (FIN) |
| 73          |                                                                                     | Støt  | 145 | Mats Hofstad      | 2002 | Trondheim AK | 27.09.2021 | Rovaniemi (FIN) |
|             |                                                                                     | Total | 262 | Mats Hofstad      | 2002 | Trondheim AK | 27.09.2021 | Rovaniemi (FIN) |
|             |                                                                                     |       |     |                   |      |              |            |                 |
|             |                                                                                     | Rykk  | 125 | Mats Hofstad      | 2002 | Trondheim AK | 28.11.2021 | Stavern         |
| 81          |                                                                                     | Støt  | 157 | Mats Hofstad      | 2002 | Trondheim AK | 16.10.2021 | Spydeberg       |
|             |                                                                                     | Total | 281 | Mats Hofstad      | 2002 | Trondheim AK | 16.10.2021 | Spydeberg       |
|             |                                                                                     |       |     |                   |      |              |            |                 |
|             |  | Rykk  | 134 | Håvard Grostad    | 1988 | Nidelv IL    | 02.03.2019 | Stavern         |
| 89          |                                                                                     | Støt  | 158 | Håvard Grostad    | 1988 | Nidelv IL    | 02.03.2019 | Stavern         |
|             |                                                                                     | Total | 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            |
|             |                                                                                     | Total | 280 | Håvard Grostad    | 1988 | Nidelv IL    | 16.02.2019 | Oslo            |
|             |                                                                                     |       |     |                   |      |              |            |                 |
|             |                                                                                     | Rykk  | 121 | Oskar Emil Wavold | 1999 | Nidelv IL    | 26.06.2021 | Trondheim       |
| 102         |                                                                                     | Støt  | 148 | Sigurd Korsvoll   | 1997 | Trondheim AK | 05.08.2020 | Trondheim       |
|             |                                                                                     | Total | 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       |
|             |                                                                                     | Total | 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 |
|      |  | Total | 259 | Kristian Kvalen | 1988 | Nidelv IL | 27.12.2018 | Trondheim |

| Veteran Kvinner               |                                                                                   |       |     |                     |      |              |            |           |
|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------|-----|---------------------|------|--------------|------------|-----------|
| Aldersgruppe: 35 - 39 år (K1) |                                                                                   |       |     |                     |      |              |            |           |
| Klasse                        |                                                                                   | Løft  | Kg  | Navn                | Født | Klubb        | Dato       | Sted      |
|                               |  | Rykk  | 59  | Oddry Folkestad     | 1982 | Trondheim AK | 17.11.2018 | Trondheim |
| 59                            |                                                                                   | Støt  | 80  | Oddry Folkestad     | 1982 | Trondheim AK | 17.11.2018 | Trondheim |
|                               |                                                                                   | Sml.  | 139 | Oddry Folkestad     | 1982 | Trondheim AK | 17.11.2018 | Trondheim |
|                               |                                                                                   |       |     |                     |      |              |            |           |
|                               |                                                                                   | Rykk  | 60  | Oddry Folkestad     | 1982 | Trondheim AK | 17.01.2019 | Trondheim |
| 64                            |                                                                                   | Støt  | 81  | Oddry Folkestad     | 1982 | Trondheim AK | 17.01.2019 | Trondheim |
|                               |                                                                                   | Sml.  | 141 | Oddry Folkestad     | 1982 | Trondheim AK | 17.01.2019 | Trondheim |
|                               |                                                                                   |       |     |                     |      |              |            |           |
|                               |                                                                                   | Rykk  | 39  | Linda Aune-Lundberg | 1981 | Tromsø AK    | 01.12.2019 | Tromsø    |
| 71                            |                                                                                   | Støt  | 55  | Linda Aune-Lundberg | 1981 | Tromsø AK    | 01.12.2019 | Tromsø    |
|                               |                                                                                   | Sml.  | 94  | Linda Aune-Lundberg | 1981 | Tromsø AK    | 01.12.2019 | Tromsø    |
|                               |                                                                                   |       |     |                     |      |              |            |           |
|                               |                                                                                   | Rykk  | 33  | Renate Overholdt    | 1980 | Trondheim AK | 30.03.2019 | Trondheim |
| 76                            |                                                                                   | Støt  | 46  | Renate Overholdt    | 1980 | Trondheim AK | 30.03.2019 | Trondheim |
|                               |                                                                                   | Total | 79  | Renate Overholdt    | 1980 | Trondheim AK | 30.03.2019 | Trondheim |
|                               |                                                                                   |       |     |                     |      |              |            |           |
|                               |                                                                                   | Rykk  | 33  | Renate Overholdt    | 1980 | Trondheim AK | 20.10.2019 | Trondheim |
| 81                            |                                                                                   | Støt  | 48  | Renate Overholdt    | 1980 | Trondheim AK | 20.10.2019 | Trondheim |
|                               |                                                                                   | Sml.  | 81  | Renate Overholdt    | 1980 | Trondheim AK | 20.10.2019 | Trondheim |
|                               |                                                                                   |       |     |                     |      |              |            |           |
|                               |                                                                                   | Rykk  | 39  | Ragnhild Hakkebo    | 1983 | Tromsø AK    | 19.09.2021 | Tromsø    |
| 87                            |                                                                                   | Støt  | 54  | Ragnhild Hakkebo    | 1983 | Tromsø AK    | 19.09.2021 | Tromsø    |
|                               |                                                                                   | Sml.  | 93  | Ragnhild Hakkebo    | 1983 | Tromsø AK    | 19.09.2021 | Tromsø    |

| Veteran Kvinner               |  |      |    |                    |      |              |            |           |
|-------------------------------|--|------|----|--------------------|------|--------------|------------|-----------|
| Aldersgruppe: 40 - 44 år (K2) |  |      |    |                    |      |              |            |           |
| Klasse                        |  | Løft | Kg | Navn               | Født | Klubb        | Dato       | Sted      |
|                               |  | Rykk | 31 | Renate Kristiansen | 1978 | Trondheim AK | 03.10.2019 | Trondheim |
| 64                            |  | Støt | 41 | Renate Kristiansen | 1978 | Trondheim AK | 03.10.2019 | Trondheim |
|                               |  | Sml. | 72 | Renate Kristiansen | 1978 | Trondheim AK | 03.10.2019 | Trondheim |
|                               |  |      |    |                    |      |              |            |           |
|                               |  | Rykk | 34 | Caroline Moen      | 1977 | Trondheim AK | 20/11/2021 | Bodø      |
| 71                            |  | Støt | 46 | Caroline Moen      | 1977 | Trondheim AK | 28/10/2021 | Bodø      |
|                               |  | Sml. | 80 | Caroline Moen      | 1977 | Trondheim AK | 20/11/2021 | Bodø      |

|     |      |     |                      |      |              |            |           |
|-----|------|-----|----------------------|------|--------------|------------|-----------|
|     |      |     |                      |      |              |            |           |
|     | Rykk | 42  | Cecilie Høiem Rabben | 1980 | Trondheim AK | 20.11.2021 | Trondheim |
| 81  | Støt | 60  | Cecilie Høiem Rabben | 1980 | Trondheim AK | 20.11.2021 | Trondheim |
|     | Sml. | 102 | Cecilie Høiem Rabben | 1980 | Trondheim AK | 20.11.2021 | Trondheim |
|     |      |     |                      |      |              |            |           |
|     | 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 |

| Veteran Kvinner               |                                                                                     |       |     |                  |      |              |            |              |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----|------------------|------|--------------|------------|--------------|
| Aldersgruppe: 45 - 49 år (K3) |                                                                                     |       |     |                  |      |              |            |              |
| Klasse                        |                                                                                     | Løft  | Kg  | Navn             | Født | Klubb        | Dato       | Sted         |
|                               |                                                                                     | Rykk  | 39  | Tone Lill Reitan | 1975 | Trondheim AK | 29.08.2020 | Tønsberg     |
| 49                            |                                                                                     | Støt  | 46  | Tone Lill Reitan | 1975 | Trondheim AK | 29.08.2020 | Tønsberg     |
|                               |                                                                                     | Total | 85  | Tone Lill Reitan | 1975 | Trondheim AK | 29.08.2020 | Tønsberg     |
|                               |                                                                                     |       |     |                  |      |              |            |              |
|                               |                                                                                     | Rykk  | 39  | Tone Lill Reitan | 1975 | Trondheim AK | 05.08.2020 | Trondheim    |
| 55                            |                                                                                     | Støt  | 48  | Tone Lill Reitan | 1975 | Trondheim AK | 27.05.2020 | Trondheim    |
|                               |                                                                                     | Sml.  | 86  | Tone Lill Reitan | 1975 | Trondheim AK | 27.05.2020 | Trondheim    |
|                               |                                                                                     |       |     |                  |      |              |            |              |
|                               |                                                                                     | Rykk  | 38  | Kine Meland      | 1972 | Trondheim AK | 20.10.2019 | Trondheim    |
| 71                            |                                                                                     | Støt  | 46  | Kine Meland      | 1972 | Trondheim AK | 17.11.2018 | Trondheim    |
|                               |                                                                                     | Sml.  | 83  | Kine Meland      | 1972 | Trondheim AK | 17.11.2018 | Trondheim    |
|                               |                                                                                     |       |     |                  |      |              |            |              |
|                               |  | Rykk  | 55  | Linda På Kroken  | 1975 | Trondheim AK | 19.02.2020 | Trondheim    |
| 76                            |                                                                                     | Støt  | 75  | Linda På Kroken  | 1975 | Trondheim AK | 19.02.2020 | Trondheim    |
|                               |                                                                                     | Total | 130 | Linda På Kroken  | 1975 | Trondheim AK | 19.02.2020 | Trondheim    |
|                               |                                                                                     |       |     |                  |      |              |            |              |
|                               |  | Rykk  | 59  | Linda På Kroken  | 1975 | Aasgård FVK  | 18.10.2021 | Alkmar (NED) |
| 81                            |                                                                                     | Støt  | 72  | Linda På Kroken  | 1975 | Aasgård FVK  | 18.10.2021 | Alkmar (NED) |
|                               |                                                                                     | Total | 131 | Linda På Kroken  | 1975 | Aasgård FVK  | 18.10.2021 | Alkmar (NED) |
|                               |                                                                                     |       |     |                  |      |              |            |              |
|                               |                                                                                     | 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    |

| Veteran Kvinner               |                                                                                     |      |     |              |      |           |            |           |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------|-----|--------------|------|-----------|------------|-----------|
| Aldersgruppe: 50 - 54 år (K4) |                                                                                     |      |     |              |      |           |            |           |
| Klasse                        |                                                                                     | Løft | Kg  | Navn         | Født | Klubb     | Dato       | Sted      |
|                               |  | Rykk | 48  | Eva Bjørkeng | 1969 | Tromsø AK | 04.05.2019 | Vigrestad |
| 59                            |                                                                                     | Støt | 59  | Eva Bjørkeng | 1969 | Tromsø AK | 04.05.2019 | Vigrestad |
|                               |                                                                                     | Sml. | 107 | Eva Bjørkeng | 1969 | Tromsø AK | 04.05.2019 | Vigrestad |

| Veteran Menn                  |  |       |     |                  |      |              |            |           |
|-------------------------------|--|-------|-----|------------------|------|--------------|------------|-----------|
| Aldersgruppe: 35 - 39 år (M1) |  |       |     |                  |      |              |            |           |
| Kat.                          |  | Løft  | Kg  | Navn             | Født | Klubb        | Dato       | Sted      |
|                               |  | Rykk  | 40  | Kim Magnussen    | 1982 | Trondheim AK | 03.02.2019 | Bodø      |
| 89                            |  | Støt  | 70  | Kim Magnussen    | 1982 | Trondheim AK | 03.02.2019 | Bodø      |
|                               |  | Total | 110 | Kim Magnussen    | 1982 | Trondheim AK | 03.02.2019 | Bodø      |
|                               |  |       |     |                  |      |              |            |           |
|                               |  | Rykk  | 73  | Magnus Mikalsen  | 1984 | Trondheim AK | 26.01.2019 | Trondheim |
| 102                           |  | Støt  | 94  | Magnus Mikalsen  | 1984 | Trondheim AK | 26.01.2019 | Trondheim |
|                               |  | Total | 167 | Magnus Mikalsen  | 1984 | Trondheim AK | 26.01.2019 | Trondheim |
|                               |  |       |     |                  |      |              |            |           |
|                               |  | Rykk  | 82  | Magnus Mikalsen  | 1984 | Trondheim AK | 13.12.2021 | Trondheim |
| 109                           |  | Støt  | 102 | Magnus Mikalsen  | 1984 | Trondheim AK | 26.01.2020 | Sandstad  |
|                               |  | Total | 182 | Magnus Mikalsen  | 1984 | Trondheim AK | 13.12.2021 | Trondheim |
|                               |  |       |     |                  |      |              |            |           |
|                               |  | Rykk  | 105 | Victor Källström | 1984 | Trondheim AK | 28.10.2021 | Bodø      |
| +109                          |  | Støt  | 120 | Victor Källström | 1984 | Trondheim AK | 03.02.2019 | Bodø      |
|                               |  | Total | 220 | Victor Källström | 1984 | Trondheim AK | 03.02.2019 | Bodø      |

| Veteran Menn                  |  |       |     |                 |      |           |            |            |
|-------------------------------|--|-------|-----|-----------------|------|-----------|------------|------------|
| Aldersgruppe: 40 - 44 år (M2) |  |       |     |                 |      |           |            |            |
| Kat.                          |  | Løft  | Kg  | Navn            | Født | Klubb     | Dato       | Sted       |
|                               |  | Rykk  | 94  | Stefan Bender   | 1976 | Nidelv IL | 15.12.2018 | Suhl (GER) |
| 67                            |  | Støt  | 107 | Stefan Bender   | 1976 | Nidelv IL | 26.01.2019 | Trondheim  |
|                               |  | Total | 200 | Stefan Bender   | 1976 | Nidelv IL | 15.12.2018 | Suhl (GER) |
|                               |  |       |     |                 |      |           |            |            |
|                               |  | Rykk  | 57  | Sturla Tømmerås | 1979 | Namsos VK | 19.11.2020 | Namsos     |
| 102                           |  | Støt  | 78  | Sturla Tømmerås | 1979 | Namsos VK | 19.11.2020 | Namsos     |
|                               |  | Total | 135 | Sturla Tømmerås | 1979 | Namsos VK | 19.11.2020 | Namsos     |

| Veteran Menn                  |  |       |     |               |      |           |            |           |
|-------------------------------|--|-------|-----|---------------|------|-----------|------------|-----------|
| Aldersgruppe: 45 - 49 år (M3) |  |       |     |               |      |           |            |           |
| Kat.                          |  | Løft  | Kg  | Navn          | Født | Klubb     | Dato       | Sted      |
|                               |  | Rykk  | 90  | Stefan Bender | 1976 | Nidelv IL | 20.11.2021 | Trondheim |
| 67                            |  | Støt  | 106 | Stefan Bender | 1976 | Nidelv IL | 20.11.2021 | Trondheim |
|                               |  | Total | 196 | Stefan Bender | 1976 | Nidelv IL | 20.11.2021 | Trondheim |



|      |                                                                                     |       |     |                      |      |              |            |           |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----|----------------------|------|--------------|------------|-----------|
|      |                                                                                     |       |     |                      |      |              |            |           |
|      |                                                                                     | Rykk  | 50  | Stein Gunnar Johnsen | 1971 | Namsos VK    | 19.12.2019 | Namsos    |
| 81   |                                                                                     | Støt  | 70  | Stein Gunnar Johnsen | 1971 | Namsos VK    | 19.12.2019 | Namsos    |
|      |                                                                                     | Total | 120 | Stein Gunnar Johnsen | 1971 | Namsos VK    | 19.12.2019 | Namsos    |
|      |                                                                                     |       |     |                      |      |              |            |           |
|      |                                                                                     | Rykk  | 97  | Jonny Block          | 1973 | Nidelv IL    | 20.10.2019 | Trondheim |
| 89   |                                                                                     | Støt  | 115 | Jonny Block          | 1973 | Nidelv IL    | 27.01.2019 | Trondheim |
|      |    | Total | 212 | Jonny Block          | 1973 | Nidelv IL    | 20.10.2019 | Trondheim |
|      |                                                                                     |       |     |                      |      |              |            |           |
|      |                                                                                     | Rykk  | 90  | Jonny Block          | 1973 | Nidelv IL    | 08.12.2021 | Trondheim |
| 96   |                                                                                     | Støt  | 116 | Jonny Block          | 1973 | Nidelv IL    | 21.01.2022 | Trondheim |
|      |                                                                                     | Total | 205 | Jonny Block          | 1973 | Nidelv IL    | 08.12.2021 | Trondheim |
|      |                                                                                     |       |     |                      |      |              |            |           |
|      |                                                                                     | Rykk  | 46  | Bjørn Torstein Bruun | 1974 | Nidelv IL    | 30.04.2019 | Trondheim |
| 102  |                                                                                     | Støt  | 59  | Bjørn Torstein Bruun | 1974 | Nidelv IL    | 30.04.2019 | Trondheim |
|      |                                                                                     | Total | 105 | Bjørn Torstein Bruun | 1974 | Nidelv IL    | 30.04.2019 | Trondheim |
|      |                                                                                     |       |     |                      |      |              |            |           |
|      |    | Rykk  | 125 | Ronny Fevåg          | 1973 | Trondheim AK | 17.11.2018 | Trondheim |
| 109  |   | Støt  | 160 | Ronny Fevåg          | 1973 | Trondheim AK | 17.11.2018 | Trondheim |
|      |  | Total | 285 | Ronny Fevåg          | 1973 | Trondheim AK | 17.11.2018 | Trondheim |
|      |                                                                                     |       |     |                      |      |              |            |           |
|      |  | Rykk  | 115 | Ronny Fevåg          | 1973 | Trondheim AK | 20.02.2019 | Trondheim |
| +109 |  | Støt  | 155 | Ronny Fevåg          | 1973 | Trondheim AK | 20.02.2019 | Trondheim |
|      |  | Total | 270 | Ronny Fevåg          | 1973 | Trondheim AK | 20.02.2019 | Trondheim |

| Veteran Menn                  |  |       |     |                  |      |              |            |           |
|-------------------------------|--|-------|-----|------------------|------|--------------|------------|-----------|
| Aldersgruppe: 50 - 54 år (M4) |  |       |     |                  |      |              |            |           |
| Kat.                          |  | Løft  | Kg  | Navn             | Født | Klubb        | Dato       | Sted      |
|                               |  | Rykk  | 80  | Torstein Gjervan | 1967 | Trondheim AK | 31.10.2019 | Trondheim |
| 81                            |  | Støt  | 103 | Torstein Gjervan | 1967 | Trondheim AK | 31.10.2019 | Trondheim |
|                               |  | Total | 183 | Torstein Gjervan | 1967 | Trondheim AK | 31.10.2019 | Trondheim |
|                               |  |       |     |                  |      |              |            |           |
|                               |  | Rykk  | 86  | Bjørn Tore Wiik  | 1971 | Namsos VK    | 25.11.2021 | Namsos    |
| 89                            |  | Støt  | 105 | Bjørn Tore Wiik  | 1971 | Namsos VK    | 25.11.2021 | Namsos    |
|                               |  | Total | 191 | Bjørn Tore Wiik  | 1971 | Namsos VK    | 25.11.2021 | Namsos    |
|                               |  |       |     |                  |      |              |            |           |
|                               |  | Rykk  | 71  | Per Olav Meosli  | 1971 | Namsos VK    | 25.11.2021 | Namsos    |
| 96                            |  | Støt  | 87  | Per Olav Meosli  | 1971 | Namsos VK    | 25.11.2021 | Namsos    |
|                               |  | Total | 158 | Per Olav Meosli  | 1971 | Namsos VK    | 25.11.2021 | Namsos    |

|      |  |       |     |                |      |              |            |           |
|------|--|-------|-----|----------------|------|--------------|------------|-----------|
|      |  |       |     |                |      |              |            |           |
|      |  | Rykk  | 95  | Jøran Herfjord | 1967 | Trondheim AK | 17.11.2018 | Trondheim |
| 102  |  | Støt  | 122 | Jøran Herfjord | 1967 | Trondheim AK | 17.11.2018 | Trondheim |
|      |  | Total | 217 | Jøran Herfjord | 1967 | Trondheim AK | 17.11.2018 | Trondheim |
|      |  |       |     |                |      |              |            |           |
|      |  | Rykk  | 95  | Jøran Herfjord | 1967 | Trondheim AK | 29.04.2019 | Trondheim |
| 109  |  | Støt  | 120 | Jøran Herfjord | 1967 | Trondheim AK | 29.04.2019 | Trondheim |
|      |  | Total | 215 | Jøran Herfjord | 1967 | Trondheim AK | 29.04.2019 | Trondheim |
|      |  |       |     |                |      |              |            |           |
|      |  | Rykk  | 96  | Jøran Herfjord | 1967 | Trondheim AK | 26.01.2020 | Sandstad  |
| +109 |  | Støt  | 125 | Jøran Herfjord | 1967 | Trondheim AK | 26.01.2020 | Sandstad  |
|      |  | Total | 221 | Jøran Herfjord | 1967 | Trondheim AK | 26.01.2020 | Sandstad  |

| Veteran Menn                  |  |       |     |                  |      |              |            |           |
|-------------------------------|--|-------|-----|------------------|------|--------------|------------|-----------|
| Aldersgruppe: 55 - 59 år (M5) |  |       |     |                  |      |              |            |           |
| Kat.                          |  | Løft  | Kg  | Navn             | Født | Klubb        | Dato       | Sted      |
|                               |  | Rykk  | 40  | Even Ediassen    | 1961 | Trondheim AK | 03.02.2019 | Bodø      |
| 89                            |  | Støt  | 50  | Even Ediassen    | 1961 | Trondheim AK | 03.02.2019 | Bodø      |
|                               |  | Total | 90  | Even Ediassen    | 1961 | Trondheim AK | 03.02.2019 | Bodø      |
|                               |  |       |     |                  |      |              |            |           |
|                               |  | Rykk  | 75  | Trond Kvilhaug   | 1960 | Nidelv IL    | 27.01.2019 | Trondheim |
| 96                            |  | Støt  | 90  | Trond Kvilhaug   | 1960 | Nidelv IL    | 27.01.2019 | Trondheim |
|                               |  | Total | 165 | Trond Kvilhaug   | 1960 | Nidelv IL    | 27.01.2019 | Trondheim |
|                               |  |       |     |                  |      |              |            |           |
|                               |  | Rykk  | 60  | Iver Klingenberg | 1964 | Nidelv IL    | 27.01.2019 | Trondheim |
| 102                           |  | Støt  | 83  | Iver Klingenberg | 1964 | Nidelv IL    | 27.01.2019 | Trondheim |
|                               |  | Total | 143 | Iver Klingenberg | 1964 | Nidelv IL    | 27.01.2019 | Trondheim |

| Veteran Menn                  |  |       |     |                |      |              |            |           |
|-------------------------------|--|-------|-----|----------------|------|--------------|------------|-----------|
| Aldersgruppe: 60 - 64 år (M6) |  |       |     |                |      |              |            |           |
| Kat.                          |  | Løft  | Kg  | Navn           | Født | Klubb        | Dato       | Sted      |
|                               |  | Rykk  | 65  | Geir Slupphaug | 1958 | Trondheim AK | 17.11.2018 | Trondheim |
| 81                            |  | Støt  | 80  | Geir Slupphaug | 1958 | Trondheim AK | 17.11.2018 | Trondheim |
|                               |  | Total | 145 | Geir Slupphaug | 1958 | Trondheim AK | 17.11.2018 | Trondheim |
|                               |  |       |     |                |      |              |            |           |
|                               |  | Rykk  | 45  | Even Ediassen  | 1961 | Trondheim AK | 28.10.2021 | Bodø      |
| 89                            |  | Støt  | 65  | Even Ediassen  | 1961 | Trondheim AK | 20.11.2021 | Bodø      |
|                               |  | Total | 110 | Even Ediassen  | 1961 | Trondheim AK | 20.11.2021 | Bodø      |
|                               |  |       |     |                |      |              |            |           |
|                               |  | Rykk  | 73  | Trond Kvilhaug | 1960 | Nidelv IL    | 26.01.2020 | Sandstad  |
| 96                            |  | Støt  | 87  | Trond Kvilhaug | 1960 | Nidelv IL    | 26.01.2020 | Sandstad  |

|  |       |     |                |      |           |            |          |
|--|-------|-----|----------------|------|-----------|------------|----------|
|  | Total | 160 | Trond Kvilhaug | 1960 | Nidelv IL | 26.01.2020 | Sandstad |
|--|-------|-----|----------------|------|-----------|------------|----------|

| Veteran Menn                  |                                                                                   |       |     |                   |      |              |            |           |
|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------|-----|-------------------|------|--------------|------------|-----------|
| Aldersgruppe: 70 - 74 år (M8) |                                                                                   |       |     |                   |      |              |            |           |
| Kat.                          |                                                                                   | Løft  | Kg  | Navn              | Født | Klubb        | Dato       | Sted      |
|                               |                                                                                   | Rykk  | 41  | Stig Thanke Aspli | 1948 | Trondheim AK | 17.01.2019 | Trondheim |
| 81                            |  | Støt  | 70  | Stig Thanke Aspli | 1948 | Trondheim AK | 17.01.2019 | Trondheim |
|                               |                                                                                   | Total | 111 | Stig Thanke Aspli | 1948 | Trondheim AK | 17.01.2019 | Trondheim |
|                               |                                                                                   |       |     |                   |      |              |            |           |
|                               |  | Rykk  | 57  | Sverre Winnberg   | 1948 | Namsos VK    | 20.10.2019 | Trondheim |
| 89                            |  | Støt  | 75  | Sverre Winnberg   | 1948 | Namsos VK    | 20.10.2019 | Trondheim |
|                               |  | Total | 132 | Sverre Winnberg   | 1948 | Namsos VK    | 20.10.2019 | Trondheim |
|                               |                                                                                   |       |     |                   |      |              |            |           |
|                               |                                                                                   | Rykk  | 58  | Sverre Winnberg   | 1948 | Namsos VK    | 18.12.2020 | Namsos    |
| 96                            |  | Støt  | 76  | Sverre Winnberg   | 1948 | Namsos VK    | 19.11.2020 | Namsos    |
|                               |  | Total | 133 | Sverre Winnberg   | 1948 | Namsos VK    | 19.11.2020 | Namsos    |
|                               |                                                                                   |       |     |                   |      |              |            |           |
|                               |                                                                                   | Rykk  | 64  | Jan Nystrøm       | 1944 | Trondheim AK | 27.12.2018 | Trondheim |
| 102                           |                                                                                   | Støt  | 81  | Jan Nystrøm       | 1944 | Trondheim AK | 27.12.2018 | Trondheim |
|                               |                                                                                   | Total | 145 | Jan Nystrøm       | 1944 | Trondheim AK | 27.12.2018 | Trondheim |
|                               |                                                                                   |       |     |                   |      |              |            |           |
|                               |                                                                                   | Rykk  | 68  | Jan Nystrøm       | 1944 | Trondheim AK | 17.11.2018 | Trondheim |
| 109                           |                                                                                   | Støt  | 90  | Jan Nystrøm       | 1944 | Trondheim AK | 17.11.2018 | Trondheim |
|                               |                                                                                   | Total | 158 | Jan Nystrøm       | 1944 | Trondheim AK | 17.11.2018 | Trondheim |

| Veteran Menn                  |                                                                                     |       |     |               |      |              |            |                 |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----|---------------|------|--------------|------------|-----------------|
| Aldersgruppe: 75 - 79 år (M9) |                                                                                     |       |     |               |      |              |            |                 |
| Kat.                          |                                                                                     | Løft  | Kg  | Navn          | Født | Klubb        | Dato       | Sted            |
|                               |  | Rykk  | 48  | Kåre Sagmyr   | 1944 | Nidelv IL    | 20.10.2019 | Trondheim       |
| 73                            |  | Støt  | 60  | Kåre Sagmyr   | 1944 | Nidelv IL    | 12.06.2019 | Rovaniemi (FIN) |
|                               |  | Total | 108 | Kåre Sagmyr   | 1944 | Nidelv IL    | 20.10.2019 | Trondheim       |
|                               |                                                                                     |       |     |               |      |              |            |                 |
|                               |  | Rykk  | 47  | Kåre Sagmyr   | 1944 | Nidelv IL    | 16.10.2020 | Trondheim       |
| 81                            |  | Støt  | 60  | Kåre Sagmyr   | 1944 | Nidelv IL    | 16.10.2020 | Trondheim       |
|                               |  | Total | 107 | Kåre Sagmyr   | 1944 | Nidelv IL    | 16.10.2020 | Trondheim       |
|                               |                                                                                     |       |     |               |      |              |            |                 |
|                               |  | Rykk  | 55  | Reidar Vårvik | 1945 | Trondheim AK | 28.10.2020 | Trondheim       |
| 96                            |  | Støt  | 70  | Reidar Vårvik | 1945 | Trondheim AK | 16.10.2020 | Trondheim       |
|                               |  | Total | 125 | Reidar Vårvik | 1945 | Trondheim AK | 28.10.2020 | Trondheim       |
|                               |                                                                                     |       |     |               |      |              |            |                 |
|                               |  | Rykk  | 64  | Jan Nystrøm   | 1944 | Trondheim AK | 27.01.2019 | Trondheim       |
| 102                           |  | Støt  | 88  | Leif Hepsø    | 1944 | Namsos VK    | 20.10.2019 | Trondheim       |

|      |                                                                                   |       |     |             |      |              |            |                 |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------|-----|-------------|------|--------------|------------|-----------------|
|      |  | Total | 150 | Jan Nystrøm | 1944 | Trondheim AK | 27.01.2019 | Trondheim       |
|      |                                                                                   |       |     |             |      |              |            |                 |
|      |  | Rykk  | 69  | Jan Nystrøm | 1944 | Trondheim AK | 30.03.2019 | Trondheim       |
| 109  |  | Støt  | 91  | Jan Nystrøm | 1944 | Trondheim AK | 30.03.2019 | Trondheim       |
|      |  | Total | 160 | Jan Nystrøm | 1944 | Trondheim AK | 30.03.2019 | Trondheim       |
|      |                                                                                   |       |     |             |      |              |            |                 |
|      |  | Rykk  | 70  | Jan Nystrøm | 1944 | Trondheim AK | 12.06.2019 | Rovaniemi (FIN) |
| +109 |  | Støt  | 89  | Jan Nystrøm | 1944 | Trondheim AK | 29.04.2019 | Trondheim       |
|      |  | Total | 157 | Jan Nystrøm | 1944 | Trondheim AK | 12.06.2019 | Rovaniemi (FIN) |

| Veteran Menn               |  |       |    |                |      |           |            |           |
|----------------------------|--|-------|----|----------------|------|-----------|------------|-----------|
| Aldersgruppe: 80+ år (M10) |  |       |    |                |      |           |            |           |
| Klasse                     |  | Løft  | Kg | Navn           | Født | Klubb     | Dato       | Sted      |
|                            |  | Rykk  | 23 | Bjørn Lie      | 1936 | Namsos VK | 20.10.2019 | Trondheim |
| 73                         |  | Støt  | 33 | Bjørn Lie      | 1936 | Namsos VK | 19.09.2019 | Namsos    |
|                            |  | Total | 56 | Bjørn Lie      | 1936 | Namsos VK | 20.10.2019 | Trondheim |
|                            |  |       |    |                |      |           |            |           |
|                            |  | Rykk  | 35 | Tomas Bangsund | 1938 | Namsos VK | 20.12.2018 | Namsos    |
| 89                         |  | Støt  | 43 | Tomas Bangsund | 1938 | Namsos VK | 25.04.2019 | Namsos    |
|                            |  | Total | 78 | Tomas Bangsund | 1938 | Namsos VK | 25.04.2019 | Namsos    |

## 13. Sluttord



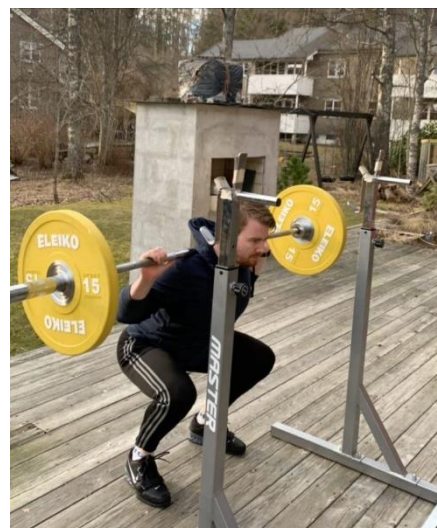
*God stemning når det endelig ble varmt nok til å kunne ta i bruk utetreningsarealet utenfor det stengte treningssenteret, mars 2021*

2021 har vært nok et spesielt år for idretten. Treningssentre og klubblokaler er blitt åpnet og stengt igjen i takt med smittesituasjonen, stevner har blitt avlyst og utsatt, og periodisering opp imot stevner har derfor vært vanskelig å planlegge. Året har jevnt og trutt vært preget av høye smittetall, nye variasjoner av viruset, gjenåpning og på slutten av året, nok en delvis nedstenging.

Det har vært vanskelig å opprettholde motivasjonen gjennom det andre året med pandemien, og usikkerheten rundt hvor lenge treningslokalene kommer til å holde åpne denne gangen, lange perioder med karantene og isolasjon, og mangel på det sosiale har gitt idrettsgleden et knekk.

I 2022 har det så langt heldigvis vært en positiv trend, og vi ser optimistisk på det nye året. Den nye varianten av viruset er mindre farlig enn sine forløpere, og kanskje vi fra nå og fremover kan regne Korona som en vanlig influensavariant. Er det en positiv ting som er kommet ut av disse to årene med pandemien må det være nettopp takknemligheten for de små tingene i hverdagen, som å dra på trening med gjengen uten å bestille tidsrom på forhånd og kunne trene side om side med god trøkk i lokalet.

Vi håper at 2022 blir året vi igjen kan samles på store stevner å klemme hverandre på premiepallen!



*For oss fraflyttede fra regionen ble det mange økter utendørs første halvdel av 2021.*