

## **SAKSLISTE FOR ÅRSMØTE 16.02.2023**

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.

## Årsberetning Nordenfjelske vektløfterregion 2022



*Fantastiske Bjørn Lie i støt(et) under en av høstens fellestreninger i Namsos VK*

# 1. Styret og styrets arbeid

Forrige ting i Nordenfjelske Vektløfterregion ble avholdt den 08.03.22 på Zoom.

Følgende medlemmer ble da valgt inn i styret for 2022:

**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:** Ingvild Bratterud, Tromsø AK

**Varamedlem:** Mikal Akset, Hitra Vektløfterklubb

I 2022 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 og hatt ansvaret for regionens hjemmeside.

Siden forrige årsmøte har følgende styremøter har blitt avholdt:

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



*Mats Hofstad forsetter sin gode fremgang, her under NM-uka i 2022*

### **Aasgard FVK**

*Skrevet av Kristin Evensen*

Vi er per dags dato 56 medlemmer og har mistet noen medlemmer på veien, fra 77 i 2022. Klubben har også fått helt nytt styre.

I 2022 arrangerte Tromsø Atletklubb og AFFK vektløftestevne, Vi hadde flere som kvalifiserte seg og deltok i NM i Skien. Vi hadde mange utøvere som deltok i Nor3f og Crossfit Open. Vi hadde også 5 utøvere som deltok i styrkeløft i Alta

Og til slutt kjørt vi et klubbmesterskap i funksjonell Fitness med stor oppslutning.

### **Namsos Vektløfterklubb**

*Skrevet av Leif Hepsø*

Styret i Namsos Vektløfterklubb har i 2022 bestått av følgende personer:

Leder: Leif Hepsø

Nestleder: Robert Finnanger

Kasserer: Per Olav Meosli

Styremedlem: Bjørn Tore Wiik

Styremedlem: William Wågan

Revisor: Bjørn Lie

Vi har heller ikke i 2022 klart å oppfylle kravet om kvinnelig representasjon i styret, da vi fortsatt ikke har noen kvinnelige medlemmer.

### ***Stevnedeltakelse***

Vi hadde dessverre ikke noen deltakere med på Landsdelsmesterskapet som ble arrangert i januar, men på Regionmesterskapet på Hitra i oktober deltok vi med 2 løftere. Det var William Wågan og Leif Hepsø. Der ble det gullmedaljer på begge to. I tillegg arrangerte vi syv seriestevner og to nasjonale stevner i klubbregi, med delvis bra deltakelse

### ***Medlemmer***

Vi har hatt en liten økning i medlemstallet i 2022, det har kommet til noen ungdommer og noen som har vært med i klubben for flere år siden, slik at vi ved årsskiftet 2022 – 23 har registrert 21 medlemmer. Det er gledelig. Et lite frafall har det også vært.

### ***Generelt***

Vi har i 2022 hatt to treninger i uka, det er det samme som vi har hatt tidligere år. Enkelte kvelder har vi vært opptil 16 stykker på trening, vi håper det vil vedvare.

## **Trondheim Atletklubb**

*Skrevet av Tryggve Duun*

Trondheim Atletklubb brukte 2022 for å konsolidere status etter to år med korona og lite rekruttering. I løpet av året har klubben holdt to mindre løfterskoler og fått noen nye medlemmer. Utfordringen er, som for mange andre klubber, å få nok frivillige som har tid og mulighet til å legge ned det lille ekstra for å kunne øke aktiviteten. Vi har delvis lyktes, og har noen i løpet av 2022 fått noen flere som kan delta på norske mesterskap i 2023 enn det vi hadde i 2021 og 2022. Da går det riktig vei. Vi må også nevne at vi har en liten avdeling i Bodø, med Rune Lind i spissen. De driver godt, og deltar på stevner for Trondheim AK.

I 2022 har styret i Trondheim AK bestått av:

- Tryggve Duun (leder)
- Elisabeth Settem (Nestleder)
- Ketil Wiik Johnsen (Styremedlem)
- Sarah Mari Sande (styremedlem)
- Nina Therese Larsen (styremedlem)
- William Wallestad (styremedlem)
- Lukas Baldauf (styremedlem)
- Morten Krøtøy (Varamedlem)

Klubbens to beste løftere har vært Sol Anette Waaler og Mats Hofstad. Begge er med på NVFs landslag.

## **Leangen Atletklubb**

*Skrevet av Hohint Wat*

2022 var et veldig bra år for Leangen Atletklubb med mye aktivitet. Vi hadde 5 løftere som løftet på NM og kom hjem med 2 medaljer, dette førte til økt aktivitet på både fellestreninger og stevner ut året. Vi har mottatt forespørsler om å hjelpe flere treningssenter med instruksjon for barn og ungdom som vi har måttet avslå pga. utstyrmangel, men håper på å gjennomføre dette i framtiden. Målet framover er å fortsette veksten vi har hatt til nå og ivareta medlemmene vi har.

## **Tromsø AK**

*Skrevet av Ruben Wåge Kristiansen*

Vi har hatt et innholdsrikt og godt løfte-år i Tromsø. Klubben har flyttet inn i nye lokaler og har derfor kunne øke antall stevner og fellestreninger. Vi har avholdt 2 faste fellestreninger i uka og har gjennomført klubbstevne ca. annenhver måned i løpet av året. Det er rundt 25 vektløftere i Tromsø atletklubb ved slutten av året. Pga. lokalet vi flyttet inn i i mai har blitt for lite, så er vi i en overgangsfase hvor vi flytter inn i et større og bedre egnet lokalet ved inngangen av det nye året. I den forbindelse har vi et håp om å øke aktiviteten betraktelig.

Vi har også fått kurset 6 nye klubbtrenere som gjør at kapasiteten for fellestreninger og evt. løfteskoler blir økt. Vi har et vidt spekter av utøvere i alle aldre, men betraktelig færre gutter. Vi håper å kunne rekruttere enda flere i 2023.

## **Hitra VK**

*Skrevet av John-Birger Brevik*

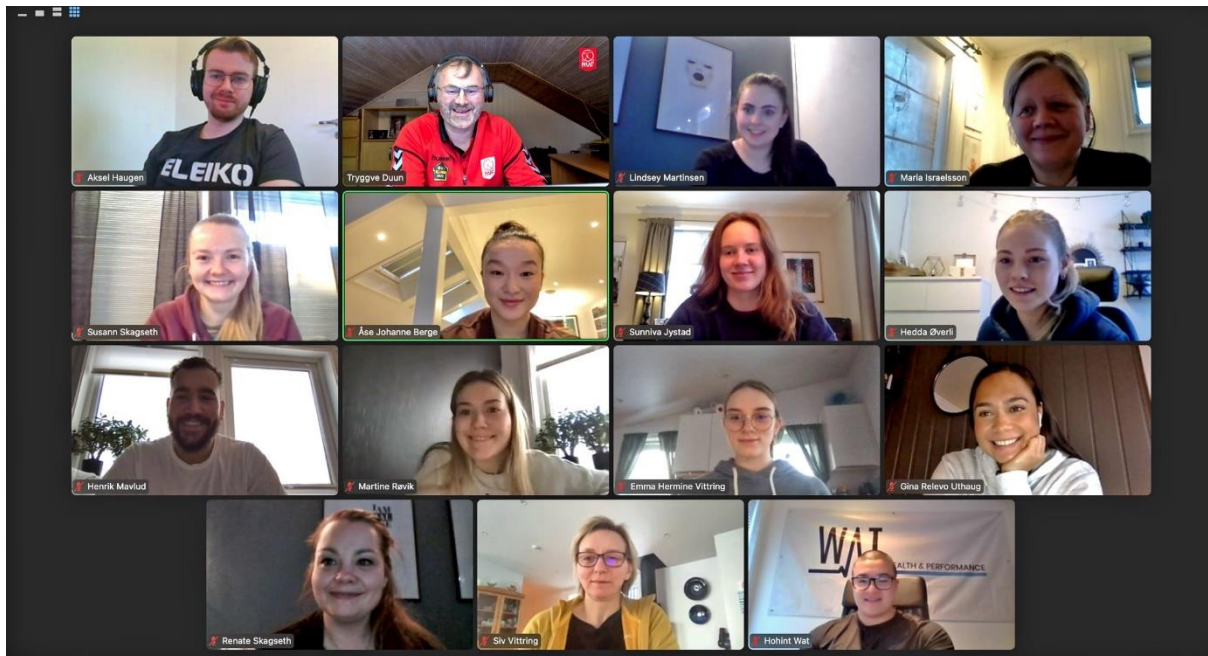
Hitra Vektløfterklubb har hatt veldig stor aktivitet gjennom hele året. Treningslokalet er nå i bruk minst 6 dager i uken, særlig i forhold til at vi nå har fått del utøvere som konkurrer på høyt nivå, både nasjonalt og internasjonalt. I tillegg er det også i løpet av året kommet til en del nye utøvere i alderen 12-14 år. Det er også satt i gang vektløftertrening med en gruppe på 10 utøvere i 10-11 års alderen. Begge disse 2 gruppene får tett oppfølging av trenere.

Det er arrangert 7 seriemesterskap og 2 klubbmesterskap og vi har hatt utøvere med på landelsmesterskap, regionmesterskap samt regionmesterskap 5-kamp. Vi har i tillegg deltatt på NM Senior, NM Junior, NM 5-kamp, NM Ungdom og NM Lag. Det er sterkt fokus på lagseriene og betrakter de som gode parametre for å måle oss mot resten av vektløfter-Norge. For første gang i klubbens historie deltok vi på NM Lag for elite menn. Laget fikk en velfortjent bronsemedalje, noe vi er meget godt fornøyd med.

Vi hadde også 2 deltagere på EM og Nordisk ungdom og junior. Rasmus Hegvik Aune deltok på EM U17, Ronja Lenvik på EM junior. Begge fikk en flott 8 plass. Nordisk gull til Rasmus i 67 kg klassen og gull til Ronja Lenvik i 55 kg klassen

### 3. Kursvirksomhet

Det har vært arrangert to digitale dommerkurs. I februar deltok 14 deltagere fra Tromsø AK, Hitra VK, Leangen AK og Trondheim AK. Det er også blitt arrangert et trener 1-kurs.



*Med engasjerte Trygve Duun som instruktør blir det utdannet flinke nye dommere i hver sine stuer*

### 4. Regionens elitestipend

Det er ikke blitt delt ut elitestipend i 2022.

### 5. Regionale stevner

Landsdelsmesterskap («LM Nordenfjeldsk»), regionalt mesterskap (RM) i 5-kamp og RM arrangeres hvert år etter turnusordning blant de aktive klubbene.

På landsdelsmesterskapet i januar, arrangert av Nidelv IL, var det hele 54 deltagere med. Dette er stor forbedring fra året før da det var 26 deltagere med.

RM 2022 ble arrangert av Hitra VK. Her var oppslutningen relativt liten, med 27 deltagere mot 42 deltagere fra året før.

RM 5-kamp ble arrangert av Nidelv IL. Her var det 12 deltagere med.

Det ble ikke arrangert Nidelv Cup i 2022.

## 6. Internasjonale plasseringer



*Sol Anette Waaler gjorde en strålende innsats under EM. Her med landslagstrener Zygmunt Smalcerz og hjelpetrener Malin Alise Forberg*

**Nordisk mesterskap senior:** Sol Anette Waaler, Trondheim AK, tok en fin 2. plass i –59 kg, og ble 4. beste løfter uansett vektklasse.

**Nordisk mesterskap ungdom/junior:** Lea Berle Horne og Emma Vittring fikk begge fine plasseringer under nordisk; Lea med gull i –76 kg og Emma med bronse i –71 kg.

**EM Junior og U15:** Lea Berle Horne tok 2. plass i støt og sammenlagt.

**EM Senior:** I seniorklassen gjorde Sol Anette Waaler en fantastisk innsats under EM i Tirana og endte som 10. beste løfter totalt.



**VM Ungdom:** Lea Berle Horne, Tromsø AK, deltok på VM Ungdom i Leon, Mexico. Her gjorde hun det sterkt og endte på 84 kilo i rykk og 107 kilo i støt.

**VM Junior:** Mats Hofstad var eneste fra regionen som deltok på VM Junior på Kreta. Her gjorde han det sterkt med 120/150 og ble den 14. beste i sin klasse.

## 7. Nasjonale plasseringer:

**NM Ungdom:** Leah Berle Horne, Tromsø AK, vant gull i –76 kg og ble beste løfter totalt. Hedda Øverli vant gull i –81 kg. Rasmus Aune, Hitra VK, vant gull i –73 kg.

**NM Junior – Breimsbygda IL:** Åse Johanne Berge, Hitra VK, fikk 2. plass i –59 kg. Emma Vittrig, Tromsø AK, fikk 3. plass i –71 kg. Leah Berle Horne, Tromsø AK, vant klassen sin, –76 kg og ble 2. beste løfter totalt. På herresiden vant Tomack Sand og Rasmus Aune, begge fra Hitra, klassene sine, henholdsvis –61 kg og –67 kg. Mats Hofstad vant overlegent i sin klasse –73 kg. Ruben Bjerkan, Nidelv IL, fikk 2. plass i –81 kg, mens klubbkameraten Adrian Skauge fikk 3. plass i klasse –89 kg.

**NM Senior – NM-veka Skien 2022:** Ronja Lenvik, Hitra VK, fikk 3. plass i –55 kg. Sol Anette Waaler, Trondheim AK, fikk 2. plass i –59 kg. I –64 fikk Celine Dorothea Opdal, LEangen AK, 3 plass. Lea Berle Horne, Tromsø AK, vant suverent i –76 kg. På herresiden vant Rasmus Heggvik Aune, Hitra VK, 1. plass i –67 kg, mens Stefan Bender, Nidelv IV, fikk 3. plass. Mats Hofstad, Trondheim AK, var suveren og vant klassen sin –81 kg. I –96 kg fikk Thomas Malmo, Leangen AK, 2. plass.

**NM Veteran – Kvadraturen IK:** Tromsø AK stilte sterkt og tok med seg fire 1. plasser hjem; Eva Bjørkeng i K4 –59 kg, Maria Israelsson i K3 –81 kg, Ingvild Bratterud i K3 –55 kg og Ragnhild Størseth i K1 –87 kg. Line Giertsen, Trondheim AK, tok gull i K2 –64 kg. På herresiden vant Kåre Sagmyr klasse M9 –73 kg.

**NM 5-kamp:** Ronja Lenvik, Hitra VK, fikk 2. plass i JK 17-18 med resultatet 75/92.

**NM lag:** Hitra VK fikk 3. plass i herreklassen under NM lag.

## 8. NVFs lagserie

I 1. divisjon menn tok Nidelv IL 2. plassen, mens de i 1. divisjon kvinner tok 3. plass. Hitra VK tok 2. plass i junior menn, her ble Nidelv ILs lag nr 3. Ungdomslaget fra Hitra VK tok også 2. plass. I veteranserien tok Namsos VK 1. lag 2. plass, mens Namsos VK 2. lag tok 2. plass i 1. divisjon. Trondheim AKs kvinnelag tok 3. plass.

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

**Rasmus Aune, Hitra VK**, satt nordisk ungdomsrekord i støt med 137 kilo ved julestevnet på Hitra.

**Mats Hofstad, Trondheim Atletklubb** fikk Trondheim kommunes Idrettstipent for 2022. Stipendet er på 50.000, og er velfortjent for Mats sine fremadstormende resultater i året som har gått. Han har også tatt både norske og nordiske rekorder i løpet av 2022.

## **10. Regionrekorder 2022**

Regionrekorder (tidligere kretsrekorder) har vært ført av Trond Kvilhaug i flere år og er oppdatert pr. 31.12.22 i alle klasser som NVF registrerer norske rekorder. Ettersom de nye klassene ble innført i 2018 er rekordene blitt oppdatert løpende etter disse. Oppdaterte regionrekorder finner du på hjemmesiden vår, [www.vektloftingnord.no](http://www.vektloftingnord.no).

## **11. Sluttord**

Etter to år hvor Korona har preget treningshverdagen og livene våre ellers, ble 2022 året der vi endelig kunne møtes på stevner og fellestreninger igjen. Det er fantastisk å være tilbake i en treningshverdag hvor vi kan heie på hverandre og løfte på plating sammen igjen!

Vi gleder oss over at klubbmiljøene endelig er tilbake, og håper at 2023 blir et godt år for regionen. Mest spennende blir det kanskje å følge våre unge og lovende utøvere på veien deres mot nasjonale og internasjonale plasseringer.

Regionen takker for året som er gått og ønsker alt godt for 2023!