

Leder av Styrkeløftregion Øst, Hans Martin Arnesen

Høsten 2013

Utvikling

Da undertegnede begynte å løfte vekter i 1957, var kombinasjonen damer og vekttrening en fjern idé. Styrkeløft var på den tiden ikke en organisert idrett, så valget sto mellom kroppsbygging og vektløfting. Men på 60-tallet begynte Norges Kroppsbyggerforbund å arrangere NM i styrkeløft, og i 1974 ble Norges Styrkeløftforbund etablert. NM Styrkeløft for damer ble første gang arrangert i Drammen i 1978 med 3 deltakere og medaljene delt ut etter poeng. I årevis var det ved hvert NM usikkert om man maktet å mobilisere 15 kvinnelige deltakere, slik at kongepokal kunne deles ut. Dette ser nå ut til å være et tilbakelagt stadium. I fjorårets NM deltok 22 damer, mot 36 i år, hvilket er en økning på drøyt 60 % i løpet av ett år. Under årets RM på Skedsmo måtte man lete blant de kvinnelige utøverne for å finne både den yngste og den eldste deltaker i mesterskapet. Ganske utenkelig for noen år siden, men i dag et signal om at utviklingen ikke lar seg stoppe.

Internasjonale medaljer

Norsk styrkeløftidrett er for tiden inne i en gullalder. Regionens løftere danner intet unntak, se nedenstående oversikt over medaljer hittil i år, der delgrensmedaljer ikke er medregnet.

- Gull i EM til Kjell E. Bakkelund, Oslo SK.
- Gull i EM Junior til Inger Johanne Ruud, Askim SK.
- Gull i VM Benkpress veteran til Bjarne Synstad, Lørenskog AK.
- Sølv i World Games til Kjell E. Bakkelund, Oslo SK.
- Sølv i EM Veteran til Bjørn Astad, Oslo SK.
- Bronse i EM til Heidi Hille Arnesen, IL Kraftsport.
- Bronse i EM til Martin B. Rønning, Oslo SK.
- Bronse i EM Veteran til Inger Hedvig Bryn, Askim SK.
- Bronse i VM Benkpress veteran til Ann Kristin Olsen, Moss SIK.

Mesterskap i regionen 2013

- RM Styrkeløft & benkpress ble arrangert av IL Kraftsport på Avancia, Skedsmo.
- Sydnorsk mesterskap arrangeres 07-08. september av Lenja AK i Gressvikhallen, Gressvik.
- RM Klassisk arrangeres av Moss SIK, 05. oktober på Nøkkeland Skole, Moss.
- NM U/J/V arrangeres 22-24. november av IL Kraftsport i Frognerhallen, Sørumsund.

Høstens kurs & samlinger i regionen

Regional jentesamling arrangeres lørdag 21. september på Avancia, Skedsmo. Der blir det blant annet foredrag av ernæringsfysiolog, og tidligere styrkeløfter, Therese Fostervold Mathisen.

Påmeldingsfrist er mandag 09. september 2013.

Kompetanseweekend arrangeres helgen 26-27. oktober i Askim. Det blir kurs i «Coaching og kommunikasjon - lederens og klubbtrenerens rolle», med Tryggve Duun, klubblederkonferanse og samling for ungdom og junior.

Dietmar Wolf, idrettsfaglig rådgiver og landslagssjef, holder foredrag om kosthold relatert til trening, stevner, målsettinger og kroppstyper. Han vil også komme nærmere inn på teorier i forbindelse med treningsplanlegging og målsettinger. Påmeldingsfrist er fredag 11. oktober 2013.

VM Styrkeløft 2013

Høstens kjempebegivenhet er selvsagt VM Styrkeløft, 04-09. november, i Stavanger. Basert på resultatene fra årets EM Styrkeløft, er det fra norsk side all grunn til å se med både spenning og forventning fram til dette mesterskapet. Ettersom en god del av de norske VM-deltakerne kommer fra vår region, benyttes denne anledning til å ønske både utøvere og arrangør hell og lykke med gjennomføringen av mesterskapet.

For øvrig ønskes våre medlemmer en sterk og fremgangsrik høstsesong fra

Hans Martin Arnesen

Leder i Styrkeløftregion Øst