

Julen 2011

Til regionens medlemmer

Generelt

Vi er inne i en spennende periode for styrkeløftidretten. En rekke unge, talentfulle utøvere stormer fram. Adelskalenderen i styrkeløft for damer og herrer toppes av to juniorer, Tutta og Carl Yngvar. Norges juniorer innfridde alle forhåpninger internasjonalt, og tok med seg 3 gullmedaljer fra både EM Junior og VM Junior. Et generasjonsskifte er på gang, og når disse juniorene går over i åpen klasse, vil en grundig ommøblering i NM-protokollene finne sted.

Sesongen 2011

Året ebber ut, det er tid for oppsummering og vi kan slå fast at 2011 ble en vellykket sesong for vår region.

I kronologisk rekkefølge ble med stor suksess RM arrangert av IL Kraftsport, NM Benkpress av Oslo SK, NM av Askim SK og Sydnorsk av Moss SIK. Våre utøvere satte en rekke nasjonale og internasjonale rekorder og hentet hjem nasjonale og internasjonale medaljer. Av de mange flotte prestasjonene skal her nevnes:

- Gull i VM Styrkeløft junior til Tutta Kristine Hansen, Moss SIK.
- Gull i VM Styrkeløft veteran til Truls Kristensen, Askim SK.
- Gull i VM Benkpress veteran til Bjarne Synstad, Lørenskog AK.
- Gull i EM Styrkeløft junior til Tutta Kristine Hansen, Moss SIK.
- Gull i EM Styrkeløft junior til Inger Johanne Ruud, Askim SK.
- Gull i Vesteuropesk Mesterskap Styrkeløft til Martin B. Rønning, Oslo SK.
- Gull i EM Styrkeløft veteran til Truls Kristensen, Askim SK.
- Gull i EM Benkpress veteran til Bjarne Synstad, Lørenskog AK.
- Gull i Nordisk Styrkeløft ungdom til Sara D. Guddal, Askim SK.
- Gull i Nordisk Styrkeløft junior til Caroline Hanssen, Moss SIK.
- Gull i Nordisk Styrkeløft junior til Joachim Lindseth, Oslo SK.

Nevnes bør også at Jørgen A. Hansen, Oslo SK, tok 400 kg i knebøy og Martin B. Rønning, Oslo SK, tok 1005 kg sammenlagt. Begge resultatene ble oppnådd i årets VM Styrkeløft.

Sesongen 2012

Regionens terminliste og aktivitetsplan for sesongen 2012 er så tettpakket at det ble vanskelig å finne plass til regionskampen mot naboregionen, Region Østafjell, som nå kommer i tillegg til den etablerte regionskampen mot Västra Svealand.

Oslo SK har påtatt seg å arrangere RM Styrkeløft & benkpress 2012 i Bjølsenhallen, Oslo.

I 2012 skal vi forsøke noe nytt; såkalt kompetanseweekend, dvs. at vi arrangerer både kurs og samling i løpet av samme weekend. Det blir én slik weekend om våren og én om høsten.

For øvrig er klassisk styrkeløft på vei inn. Svenskene arrangerte i år SM i utstyrsfri variant. På NSF's forbundsting i oktober ble det vedtatt at man kan arrangere til og med RM i klassisk styrkeløft. I Stockholm skal World Cup i klassisk styrkeløft arrangeres 12-17. juni 2012.

En riktig god jul og lykke til med klubb utvikling, trening og konkurranser i det nye året ønskes alle våre medlemmer fra

Hans Martin Arnesen