



# Styrkeløftregion Øst

## Referat

**Styremøte nr. 2020-03**

**Tid** : 29 Sept.

**Sted** : Akershus (Viken) Idrettskrets, Strømsveien 80, 2010 Strømmen.

**Styrereferat nr. 2020-02 er godkjent via e-post.**

**Til stede:** Mina Svele, Vidar Tangen, Vegard Røysum, Geir Johansen, Runar Saxegård, Sofie Flyvholm Haug og Hege Berntsen

**Ikke tilstede:** Bjørn Andre Sutterud Westbye

### **AVSLUTTEDE SAKER**

**08/19** Innkjøp av utstyr

**16/19** Webredaktør

**04/20** Arbeidsoppgaver i styret og hvem vil påta seg sekretær jobben fra mars 2021.

### **VEDTATT PÅ E-POST SIDEN FORRIGE STYREMØTE**

**Ansvarlig** : Vegard Røysum

**Status** : Avsluttet

### **VIDEREFØRTE SAKER**

#### **01/20 ØKONOMI**

- Rapportering.
- Søknad fra Lenja AK på kr 3.648 til rullestolramper, dette blir innvilget med 3000 kr.

**Ansvarlig** : Vidar Tangen.  
**Status** : Videreføres.

## 02/20 AKTIVITETER

- Aktivitetsplan 2020, Ansvar Vegard Røysum.
  - Orientering-
  - Det vil bli en rekke kurs i år, som dommerkurs (ansvarlig Vidar) Powerlifting Live (ansvarlig Runar) trener 1 del 2, (ansvarlig Runar) ungdomssamlinger og klubbeseøk (ansvarlig Karen)
  - **Oppdatering:** 2-3 oktober skal det være dommerkurs i Halden.
  - **Powerlifting live:** Er forespeilet søndag den 4 okt. i Halden.
  - **Trener 1 del 2:** Forespeilet den 14. nov.
  - **RM:** Ble avlyst.
  
- Regionstrenerordning, Ansvar Karen Hesthammer
  - Karen kontakter Amund om han kan arrangere en regionsamling i klubben. Dette har blitt gjort i ILK og Brumunddal AK.
  
- Dommeroppsett for 2021, Ansvar: Runar Saxegård
  - Orientering-
  - ... lager nye retningslinjer for dommere.
  
- Stevner for regionen, Ansvar Geir Johansen
  - Orientering-
  - NM utstyrsfritt u/j/v i april som Oslo SK arrangerer- **AVLYST**
  - NM Styrkeløft med utstyr i NM uka, Brumunddal AK og IL Kraftsport arrangerer. **AVLYST**
  - IL Kraftsport arrangerer RM Utstyrsfritt. **AVLYST**
  - NM Styrkeløft utstyrsfritt, Askim SK. **AVLYST**

**Ansvarlig** : Vegard  
**Status** : Videreføres

## 10/19 NM-uken 2021

2021- Sarpsborg- med utstyr.  
**Oppdatering:** Askim har påtatt seg oppdraget.

**Ansvarlig** : Vegard  
**Status** : Videreføres

**05/20 Vi trenger kandidater til valgkomiteen.**

Runar og Anita har fått i oppgave å finne noen i klubbene sine.

**Oppdatering:** Cathrine Bjelland fra Nittedal går inn som medlem og Jostein Häckert blir leder.

**Ansvarlig** : Vegard

**Status** : Avsluttet

**NYE SAKER**

**06/20 Et forslag fra Heidi Hille Arnesen, ILK om å ha et eget forum/facebookside for klubbtrenerne.**

- Karen Hesthammer vil opprette en lukket og hemmelig side/gruppe på facebook.

**07/20 Strategiplan**

- Strategiplanen er godkjent av styret.

Vi skal begynne med noen av punktene og skal da prøve å få gjennomført alt innen 3 år.

- Sofie og Hege får nå opplæring av Web og facebook og vil ta seg av dette videre.

- Vegard skal få i gang en organisasjonshåndbok og delta på styremøter i klubbene.

- Vidar går i gang med klubb utvikling.

- Karen ser litt mer på klubbbesøk.

**08/20 RM utstyr 2021**

- RM med utstyr blir 8 mai.

- RM uten utstyr blir helgen 21-22 Aug.

- Geir kontakter klubber.

**NESTE MØTE**

Dato for neste møte : 26/1-21

Rom bestilles av : Vegard Røysum

**Ansvarlig** : Vegard Røysum

**Status** : Videreføres.