



# Styrkeløftregion Øst

## Referat

**Styremøte nr. 2021-04**

**Tid : 23. september**

**Sted : Rødskiferveien 13 (Kolsås), hjemme hos Sofie**

**Styrereferat nr. 2021-03 er godkjent via e-post.**

**Til stede: Vidar Tangen, Vegard Røysum, Geir Johansen, Hege Berntsen, Fredrik Søberg, Sofie Flyvholm Haug, Runar Saxegaard, Karen Hesthammer**

**Forfall: Kathrine Bjelland**

### **AVSLUTTEDE SAKER**

**06/20** Eget forum/facebook-side for klubbtrenerne

**10/19** NM-uken 2021

**08/20** RM Utstyr 2021

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

### **VIDEREFØRTE SAKER**

#### **01/21 ØKONOMI**

- Rapportering.
- Kommet inn regninger fra regionstrenerne på 10 000,-
- Fått kr 2 900,- i koronamidler

- Bingoinntekter på kr 25 000,- så langt i år, budjettert med 85 000,-
- Regnskapet viser overskudd på ca 60 000,- pr 23.09.21 Budjettert med 88 000,- i underskudd.
- 750 000,- på konto.
- Fondet viser et overskudd på kr 2 589,-.

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

## 02/21 AKTIVITETER

- Aktivitetsplan 2021, Ansvar Vegard Røysum.
  - Store endringer i planen grunnet korona
  - Hege går igjennom planen og korrigerer endringer.
  - I rute med alle søknader.

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

## 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.
- 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.
- Oppdatering:
  - **Alle medlemmer i styret leser gjennom retningslinjene for sine områder og sender en oversikt over sine oppgaver til Vegard**
  - **Sekretær (Hege) sender ut viktig informasjon som blir lagt ut på hjemmesiden på e-post til alle klubbene i regionen.**
  - **Sofie oppdaterer alle linker på hjemmesiden.**
  - **Klubbmøter ikke avholdt pga. korona. Vegard tar kontakt med aktuelle klubber.**
  - **Vegard lager et utkast til organisasjonshåndbok til tinget. Tas opp i egen sak der**

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

### **03/21 Paraidrett**

Vegard skal på møte med Viken idrettskrets hvor et av temaene er paraidrett.  
To klubber i regionen – Lenja AK og Askim SK har sagt de kan ta i mot parautøvere.

**Oppdatering: Vegard informerte fra møte i Viken idrettskrets**

**Ansvarlig** : Vegard  
**Status** : Avsluttes

### **NYE SAKER:**

#### **04/21 RM med og uten utstyr**

Kan man slå sammen RM UF og Utsyr, evt. andre løsninger.  
Evaluering av RM UF 2021

**Oppdatering: Det arrangeres eget RM for benkpress med og uten utstyr og eget RM for styrkeløft med og uten utstyr.**

**Startkontingent for RM benkpress settes til 400,-**

**Startkontingent for RM styrkeløft settes til 600,-.**

**Støtte til klubber som arrangerer RM setter til:**

**Kr 9 000,- for 1 dag**

**Kr 15 000,- for 2 dager**

**Kr 20 000,- for 3 dager**

#### **05/21 Deltakerer til tinget i NSF**

Regionen skal stille med 2 deltakere til tinget.

**Oppdatering: Vergard Røysum og Hege Berntsen stiller på tinget.  
Sofie Flyvholm Haug (reserve)**

#### **06/21 Ungsomsstipend**

Regionen deler ut 3 stipend à kr 3 000,- i 2021.

Stipend tildeles:

- 1 Tuva Lierhagen, Brummundal AK
- 2 Sigurd Rudshaug, Brummundal AK
- 3 Kenny Nicolay Andersen, Lenja A

**Ansvarlig** :  
**Status** : Avsluttes

### **NESTE MØTE**

Dato for neste møte : Torsdag 25. november 2021

Rom bestilles av : Vegard Røysum

**Ansvarlig** : Vegard Røysum

**Status** : Videreføres.