



Årsmøte 2023

Idrettslaget Kraftsport

Organisasjonsnr. 987 430 540

22. mars 2023

Skedsmohallen

Innholdsfortegnelse

Saksliste	Side 3
Årsberetning	” 4-10
Årsregnskap	” 11-14
Kontrollutvalgets beretning	” 15
Innkomne forslag og saker	” 16
Kontingent	” 16
Budsjett	” 17-19
Organisasjonsplan	” 20
Valg	« 21

Saksliste:

1. Godkjenne de fremmøtte stemmeberettigede
2. Godkjenne saksliste og innkalling
3. Velge dirigent, referent og to representanter til å underskrive protokollen
4. Behandle idrettslagets årsberetning for 2022
5. Behandle revidert årsregnskap for 2022
6. Behandle innkomne forslag og saker
7. Fastsette kontingent for 2024 og 2025
8. Vedta budsjett for 2023
9. Bestemme lagets organisasjonsplan
10. Foreta følgende valg:
 - a) Nestleder, to styremedlem og ett varamedlem
 - b) Kontrollutvalg med to medlemmer og ett varamedlem
 - c) Representanter til ting og møter i de organisasjonsledd idrettslaget har representasjonsrett eller gi styret fullmakt til å oppnevne representantene.
 - d) Valgkomité med leder, 2 medlemmer og 1 varamedlem for neste årsmøte.
 - e) Eventuelt øvrige valg ihht idrettslagets organisasjonsplan
11. Avslutning

IL Kraftsport
v/styret

Årsberetning 2022
Idrettslaget Kraftsport
Organisasjonsnr. 987 430 540

1. TILLITSVALGTE I PERIODEN

Styret

Leder: Heidi Hille Arnesen

Nestleder: Lene Einarsen

Styremedlem: Marius Jørve Arnesen

Styremedlem og kasserer Ellen Aaserud (trukket seg fra 11.april 2022)

Styremedlem Elise Rosenborg

Styremedlem Paul Barton

Varamedlem Eva Engskar, styremedlem fra 11.april 2022

Kontrollutvalg

Hege Berntsen Solberg, Jostein Bø, Thomas Gillund

Representanter

Til ting og møter i de organisasjoner idrettslaget er tilsluttet:

Vektløfting: Klubben har ingen representanter fra ILK i år

Styrkeløft: Heidi Hille Arnesen, Lene Einarsen, Marius J. Arnesen

Valgkomité

Leder: Guro Bøe

Medlem: Bernt-Erik Bergersen

Medlem: Morten Tobiassen

Varamedlem: Martin K Pedersen

2. Medlemmer

IL Kraftsport hadde ved årsskiftet 2022 105 medlemmer. Lisens i styrkeløft 31 og 1 lisens i vektløfting. Av disse var det 3 engangslisens, 4 ungdomslisens, 4 juniorlisens og 20 seniorlisens.

3. Økonomi

Året 2022 ble et godt økonomisk år for IL Kraftsport, noe som gjenspeiler seg i regnskapet. Inntektene har økt med kr. 167 456,77 og kostnadene har også økt med kr. 152 627,39 i forhold til budsjett.

Idrettslaget har gjort investeringer i bakrigg til bruk i mesterskap, konkurranseutstyr, treningsutstyr til klubbens lokaler og treningsutstyr til ungdom. For å motivere til deltakelse i RM og NM, er det gitt reisestøtte til utøvere. Lagledere har fått dekket reise og opphold.

Årets resultat ble et overskudd på kr. 18 648,04.

Styret vurderer hele tiden om det er forsvarlig å gjøre investeringer gjennom året i forhold til inntekter og utgifter, samt den totale økonomiske situasjonen til klubben.

Det er i 2022 søkt om midler og tilskudd. IL Kraftsport er tildelt følgende:

* Driftstilskudd fra Lillestrøm kommune med kr. 8350,88

* Lokale aktivitetsmidler 2022 fra NIF kr. 15 344,00

* Tilskudd fra Sparebankstiftelsen DNB Prosjektet "Sterk Ungdom" med kr. 50 000,00.

* Tilskudd fra Gjensidigestiftelsen til "Sterk Sommer" med kr. 19 885,00

* Tilskudd fra Styrkeløftregion Øst til løfteskole kr. 2000,-, lt-utstyr kr. 11 400,00,

konkurransenvekt kr. 7 600,00 - totalt kr. 21 000,00.

* Støtte/spillemidler til utstyr fra NIF/NSF/NVF og Styrkeløftregion Øst med totalt kr. 47 988,00 for innkjøp i 2021.

* Momskompensasjon med kr. 32 703,00 for inntektsåret 2021.

4. Treningslokale

Skedsmohallen, Leiraveien 2, 2000 Lillestrøm. Klubben har leieavtale i 5 nye år pr.01.06.22 med Lillestrøm kommune, med opsjon på 5 nye år.

5. Dommere

Det er tre dommere i klubben. Heidi Hille Arnesen er regions dommer, og Marius Jørve Arnesen og Lene Einarsen er forbundsdommere.

6. Trenere

Marius Arnesen er regiontrener i Styrkeløftregion Øst, Lene Einarsen klubbtrener og treneransvarlig, Paul Otto Barton, Eva Engskar, Martin K Pedersen, Heidi Hille Arnesen, treningsveiledere og Henrik Hagen ungdomskontakt. Arnfinn W Kopperud er kontaktperson for vektløftergruppa, Egon Vee Olsen (ikke medlem av ILK) er regiontrener i vektløfting og i klubben hver tirsdag.

7. Aktiviteter

Åpent stevne

15. januar arrangerte klubben åpent stevne. Det var mye korona i samfunnet, og et øyeblikk var det usikkert på om vi kunne arrangere. Heldigvis ble det bestemt at vi kunne gjennomføre med koronarestriksjoner, som at deltakerne ikke kunne ha med lagledere. God stemning ble det uansett, og det var med 12 deltakere, hvorav to fra Brumunddal AK og en fra Odin SK.

Ungdomskurs

Ungdomskurs startet opp i februar. Dette kurset har fokus på både styrkeløft og vektløfting. Før sommeren var samlingene med tett oppfølging der øvelsene ble gjort sammen. Her var det Henrik Hagen og Espen Myklevoll Sjøen som var veiledere, med klubbtrener Lene Einarsen som ansvarlig. Etter sommeren var fortsatt Lene ansvarlig, men ungdommene fikk eget program og skulle lære å bli mer selvstendige.

Vaskedugnad

30. april ble det gjennomført en vaskedugnad av treningslokalet. Det deltok mange fra klubben og lokalet ble skinnende rent.

Antidopingseminar

15. juni fikk klubben besøk av Antidoping Norge som holdt et lærerikt foredrag. Dette omhandlet forebygging med informasjon, hvordan kontroller blir gjennomført og utøverens rettigheter, og hvordan Antidoping Norge etterforsker.

Sterk sommer

Sterk sommer ble arrangert fra 27. juli til 3. august, og her var det 4 deltakere. Treningsveiledere var Thomas Gillund, Fredrik Braathen, Tarjei Grønås, Parham Khaledabadi Antonsen Berglund, Idunn Qviller Bøe og ansvarlig var Heidi Hille Arnesen. Dette var et gratis kurs med felles styrketrening for unge, med inkludert lunsj og andre sosiale aktiviteter. Kurset var arrangert med midler fra Gjensidigestiftelsen.

Arrangør av NM styrkeløft UJV

IL Kraftsport påtok seg oppgaven med å arrangere NM utstyr styrkeløft for ungdom, junior og veteran, da opprinnelig arrangør måtte trekke seg. Med god innsats fra klubbens medlemmer, samt hjelp fra Christiania Atletklubb, Halden og KK67 ble det et godt gjennomført stevne. Det var 43 påmeldte til stevnet, og vi arrangerte dette nede i klubbens lokaler.

Klubbstevne

Lørdag 17. september, kun en uke etter NM utstyr UJV, arrangerte klubben et klubbstevne. Her deltok 12 løftere totalt, 10 fra ILK og 2 gjesteløftere fra Brandbu. Hele fem løftere fra klubben debuterte, i tillegg til at en løfter debuterte med utstyrløfting.

Arrangør av NM benkpress Utstyrsfritt

IL Kraftsport arrangerte NM i benkpress utstyrsfritt i Skedsmohallen 25. til 27. november. Dette var et stevne med 184 løftere, og klubben fikk mange positive tilbakemeldinger rundt arrangementet. Vi takker også våre sponsorer Skoveng Kranservice, Romerike Sparebank, Peppes Pizza Lillestrøm, Riis Bilglass, SBD og Romerike Truckservice.

8. Resultater i mesterskap

Styrkeløft generelt

Vi har hatt et aktivt år innen styrkeløft og har hatt utøvere på alle nivåer, med deltagere på klubbstevner, regionsmesterskap, norgesmesterskap og internasjonalt, både i åpen klasse og i veteran klassene.

Vektløfting generelt

Vi har dessverre ikke mange aktive vektløftere, men vi har allikevel hatt med utøvere på mesterskap som Østlandsmesterskapet og i 2022 var klubben også representert på NM åpen klasse, kvinner, med Anette Høyland.

19.02 - RM benkpress

Hele 10 løftere fra ILK var representert.

Utstyrsfritt

127,5kg for Kai-Remi Berge og gull i åpen klasse -74kg. 107,5kg for Elise Rosenborg og gull i åpen -63, og i tillegg bestemannspremie i åpen klasse. Bestemannspremie og gullmedalje ble det også for Cato André Eide med 175kg i åpen -105kg-klassen. En tredje bestemannspremie og dermed også gull i sin klasse gikk til Sven Jøran Haugen med 137,5kg i -105kg 60-69 veteranklassen. Gull ble det også til Vebjørn Brastad med 110kg i -83 50-59 veteranklassen. Guro Bøe løftet 85kg i -76kg-klassen 40-49 veteranklassen, som holdt til sølv. Heidi Sighovd tok gull i veteran 50-59 -76 kg med et løft på 70 kg, og Hege Berntsen Solberg tok gull i veteran 50-59 -84 kg med et løft på 55 kg.

Utstyr

Tone Glomstein tok gull i veteran 50-59 -69 kg med et løft på 92,5 kg. Lene Einarsen tok gull i veteran 50-59 -76 kg med et løft på 105 kg.

08.03 - EM Styrkeløft Utstyrsfritt Veteran

ILK hadde tre debutanter på internasjonalt nivå på EM i Vilnius. Guro Bøe løftet serien

147,5-85-187,5=420kg, som resulterte i sølv sammenlagt i 40-49 -76kg klassen. I tillegg fikk hun gull i markløft!

Vebjørn Brastad løftet serien 142,5-110-187,5=440 som holdt til en 6. plass i 50-59 -83kg. Heidi Sighovd løftet i 50-59 -76kg klassen og fikk serien 107,5-65-115=287,5. Med dette fikk hun bronse i bøy og benk, samt en 4. plass sammenlagt.

25.03 - NM Styrkeløft Utstyrsfritt

ILK stilte med 3 løftere på NM utstyrsfritt i Bergen. Elise Rosenborg løftet 120-110-150=380kg i -63, som holdt til en 7.plass og sølv på poeng i benkpress. Guro Bøe løftet serien 142,5-85-180=407,5kg, som gav en 5.plass sammenlagt. Henrik Thorkildsen Wilhelmsen løftet i +120 og fikk med seg 232,5-180-262,5=675kg, som også holdt til en 5.plass.

09.04 - NM Benkpress Utstyr

Lene Einarsen representerte klubben på NM i utstyrsbenk. Hun løftet 105kg og fikk dermed gull i klassen -76kg 50-59 år.

21-24.04 - NM styrkeløft UF ungdom, junior og veteran

ILK stilte med syv veteraner og en juniorløfter på tidenes største arrangerte NM utstyrsfritt for ungdom, junior og veteran, i Oslo. Tove Hansen stilte i veteran +70 -52kg og løftet serien 65-53-101kg=209kg.

Det ble åtte norgesrekorder, gull i -52 og nest beste i +70 år på poeng.

Hege Berntsen Solberg ble norgesmester i 50-59 -76kg klassen, men 125-55-158=338kg, og følgelig norgesrekord i markløft! Heidi Sighovd stilte i samme klasse og tok sølv med serien

110-70-117,5=297,5kg.

Guro Bøe fikk sølv i sin klasse, 40-49 -76, med 152,5-87,5-185=425kg. Hun fikk også sølv på poeng i veteran 40-49. ‘

Sven Jøran Haugen fikk gull i sin klasse, 60-69 -105kg, med 155-135-210=et halvt tonn, og ble i tillegg tredje beste løfter på poeng i 60-69.

Vebjørn Brastad fikk en 4.plass i 50-59 -83, og han løftet 145-105-170=420kg. Bernt-Erik Bergersen fikk gull i 40-49 -105kg med serien 252-137,5-275=647,5kg, og i tillegg fikk han sølv på poeng i 40-49. Thomas Eikeseth Gillund var NM-debutant i juniorklassen og løftet i -93kg. Han fikk med seg 187,5-125-225=537,5 og dette holdt til en 17.plass i klassen.

2-8.05 - EM styrkeløft utstyr åpen, ungdom og junior

Heidi Hille Arnesen løftet på EM i Pilsen. Her var hun i god kamp om 3.plassen i -84kg klassen, men endte på en 4.plass med 245-142,5-210=597,5kg. Hun fikk allikevel med seg en økning av sin egen verdens-, europa- og norgesrekord i markløft i veteran 50-59, til 210kg, i tillegg til bronse i knebøy og markløft.

21-29.05 - VM benkpress utstyr/utstyrsfritt

VM i benkpress ble holdt i Almaty i Kasakhstan. Her deltok Elise Rosenborg i utstyrsfritt -63 åpen og Tone Glomstein deltok med utstyr i veteran 50-59 -69kg klassen. Elise endte opp kun med åpningsløftet på 102,5kg, men dette holdt til en bronse. Tone ble verdensmester etter en kamp om gullet med 97,5kg.

22-26.06 - NM Styrkeløft utstyr

NM i utstyrsløfting for åpen klasse var en del av NM veka i år, med Skien AK som arrangør. Heidi Hille Arnesen deltok her og løftet en serie på 252,5-142,5-207,5 og en total på 602,5kg. Hun ble norgesmester i sin klasse og fikk med seg en norgesrekord i knebøy veteran 50-59.

NM Vektløfting senior

Anette Fredriksen Høyland deltok i NM i vektløfting, som også var en del av NM veka. Her løftet hun 77kg i rykk og 94kg i støt, som ble en total på 171kg. Dette gav henne sølv i klassen på hennes første NM!

6-10.07. EM styrkeløft utstyr veteran

Dette stevnet ble arrangert i Eskilstuna i Sverige, og fra IL Kraftsport deltok to utøvere. Sven Jøran Haugen løftet i M3 med serien 220-157,5 og 210kg, og en total på 587,5kg. Med dette fikk han gull i klassen! Lene Einarsen løftet også på stevnet i M2 -76. Etter litt spenning i bøyen fikk hun med seg en serie på 137,5-95-122,5kg, og 355kg sammenlagt som resulterte i en sølvmedalje i klassen.

2-7.08. EM i utstyrsfritt benkpress

Elise Rosenborg deltok på EM i benkpress i Budapest i -63kg klassen. Dette var en jevn klasse, og med et resultat på 110kg fikk hun bronsemedalje på kroppsvekt.

19-21.08. RM styrkeløft utstyr og utstyrsfritt

Hege Berntsen Solberg og Tone Glomstein deltok på RM med utstyr. Hege debuterte som utstyrsløfter og ble regionsmester i -76kg 50-59 med serien 135-70-147,5 og total på 352,5kg. Dette gav henne også bestemannspremie på poeng i aldersklassen. Tone løftet også i 50-59, men i klasse -69kg. Hun ble også regionsmester med 100-95-100 og 295kg sammenlagt. Hun satte også to norgesrekorder i benkpress!

Utstyrsfritt så hadde ILK med hele 9 løftere!

Martin Pedersen Kinn fikk sølv i åpen klasse -83 med serien 182,5-107,5-230kg, 520kg sammenlagt. Heidi Hille Arnesen løftet i åpen klasse -84kg, og hun fikk med seg serien 170-95-195kg og en total på 460kg og sølv i klassen. Hun fikk i tillegg bronsemedalje på poeng!

Elise Rosenborg fikk med seg 125-107,5-145kg og en sammenlagt på 377,5kg som holdt til gull i klassen.

Guro Bøe ble også regionsmester i sin respektive klasse, åpen -76kg. Hun løftet 157,5-85-190kg og 432,5kg sammenlagt. Hun fikk også økt sin egen norgesrekord i markløft i veteran 40-49!

I samme klasse løftet Tine Vissebråten Oterholt. Hun løftet 125-70-160, 355kg sammenlagt og fikk med seg en sølvmedalje i sin RM-debut.

Tarjei Grønås løftet i ungdomsklassen -66kg og ble regionsmester med 112,5-90-135 og 337,5kg sammenlagt. Dette resulterte i en gullmedalje i hans første styrkeløftstevne.

Fredrik Braathen tok sølv i sin klasse, ungdom -83kg med 140-130-180kg og 450kg sammenlagt. I veteranklassen løftet Heidi Sighovd i klasse -76 og Vebjørn Brastad i -83, begge i 50-59. Heidi fikk serien 110-65-120 og 295kg sammenlagt, og fikk gull i klassen. Vebjørn fikk sølv i sin klasse med serien 142,5-102,5-175 og 420kg sammenlagt.

10.09 - NM styrkeløft utstyr for ungdom, junior og veteran

På NM med utstyr hadde klubben med fem deltakere. Heidi Hille Arnesen deltok i +84 50-59 år. Hun tok 19 norgesrekorder, fikk gull i klassen og gull i alle enkeltøvelsene i tillegg til å bli best på poeng i klassen 50-59. I -76 50-59 deltok Lene Einarsen og Hege Berntsen Solberg. Lene tok gull med serien 142,5-100-132,5kg og Hege tok sølv med serien 135-70-150kg. Tone Glomstein løftet i -69kg 50-59 år og fikk sølv med serien 105-95-110kg. Hun ble også tredje beste løfter i benkpress på poeng. Sven Jøran Haugen fikk gull i sin klasse, -105 kg 60-69 år. Han løftet serien 215-155-200kg, fikk sølv i alle enkeltøvelsene og sammenlagt i klassen 60-69år.

01-30.09 - Arnolds Classic Europe

Heidi Hille Arnesen deltok på Arnolds sports festival i England i, og hun løftet med utstyr. Heidi fikk serien 252,5 - 137,5 - 195 og 585 totalt. Hun fikk også med seg tre verdensrekorder i M2 +84 i utstyrsbøy og fire norgesrekorder.

15.10 - RM Vektløfting

Tarjei Grønås debuterte i vektløfting på dette stevnet. Han stilte i ungdomsklassen 66kg, og fikk gull med 55kg i rykk og 67kg i støt.

14-19.11 - VM Styrkeløft utstyr åpen

Heidi Hille Arnesen deltok i åpen klasse +84kg på VM i Danmark. Hun løftet serien 252,5-147,5-212,5kg og 612,5kg sammenlagt. Hun tangerte sin egen verdensrekord i knebøy, og endte på en 4. plass totalt. Hun dro med seg en bronsemedalje i markløft, og fikk ny norsk sammenlagtrekord i K5 og K6.

25.-27.11 - NM Benkpress utstyrsfritt

Klubben hadde med 10 løftere på NM i benkpress som klubben selv arrangerte.

Maja Louise Dybing Olsen deltok i ungdom -69kg, og endte på 62,5kg som gjeldende resultat, noe som gav en sølvmedalje i klassen. Hun fikk også tredje plass på poeng i ungdomsklassen.

Elise Rosenborg vant sin klasse, åpen -63, med 107,5kg, og fikk i tillegg andre plass på poeng i åpen klasse.

Tine Vissebråten Oterholt løftet 75kg som gav en 7. plass i en tøff åpen -76kg-klasse.

Lene Einarsen løftet i -76 veteran 50-59, og løftet 77,5kg som resulterte i en gullmedalje, og en tredje plass på poeng i veteran 50-59.

Tove Hansen løftet 45kg i -52kg +70år, som resulterte i gull og 3 norgesrekorder, samt førsteplass på poeng i klassen +70 år.

Tarjei Grønås løftet seg også til gull, da i ungdom 14-18år -59kg. Han fikk norgesrekord på 103,5kg.

Fredrik Braathen løftet i ungdom -83kg, der han endte på 142,5kg, kun 2,5kg lavere enn gullet. Han fikk dermed sølvmedalje.

Kai-Remi Berge løftet 127,5kg i åpen -74, noe som resulterte i en 6. plass.

Cato Andrè Eide løftet i åpen -105, og fikk en 4.plass med 172,5kg.

Sven Jøran Haugen løftet i veteran 60-69 -105kg. Han endte opp med en bronsemedalje, med 125kg.

9. Rekorder

Internasjonale

Utstyr

-Norges, europa og verdensrekord i markløft i 50-59 -84kg med 210kg for Heidi Hille Arnesen på EM.

-3 verdensrekorder i knebøy i +84 M2 for Heidi Hille Arnesen på Arnolds Sports Festival UK og fire norgesrekorder.

-8 nordiske rekorder for Heidi Hille Arnesen i K6 84+ på VM styrkeløft med utstyr. 2 rekorder i hver enkeltøvelse og 2 sammenlagt.

Utstyrsfritt

Nasjonale

Utstyr

-Norgesrekord i knebøy for 50-59 -84kg med 252,5kg for Heidi Hille Arnesen på åpen NM.

-To norgesrekorder, på 85 og 95kg i utstyrsbenk, for Tone Glomstein i klasse 50-59 -69 på RM.

- 19 (!) norgesrekorder for Heidi Hille Arnesen på NM. 12 rekorder i 50-59 +84kg og 3 rekorder i 40-49 + 84kg.
- 4 Norgesrekorder for Heidi Hille Arnesen på Arnolds Sports festival, fordelt på K5 og K6 med 247,5 og 252,5kg.
- Sammenlagtrekorder i K5 og K6 med 612,5kg for Heidi Hille Arnesen på VM.

Utstyrsfritt

- 8 norgesrekorder for Tove Hansen på NM.
- Norgesrekord i markløft for Hege Berntsen Solberg på NM.
- Norgesrekord i 40-49 -76 med 187,5kg for Guro Bøe på EM veteran.
- Norgesrekord i 40-49 -76 med 190kg for Guro Bøe på RM.
- Norgesrekord for Tarjei Grønås med 103,5kg i ungdom 14-18 år -59kg på NM benkpress utstyrsfritt.
- 3 norgesrekorder for Tove Hansen, først med 44kg i -52kg +70år klassen, deretter for både 60-69år og 70+ med 45k, på NM benkpress utstyrsfritt.

10. Utmerkelser og hedersbevisninger

Elitepokal styrkeløft utstyrsfritt:

Elise Rosenberg

Guro Bøe

Æresmedlemmer i IL Kraftsport

- 1986 Harry Andersen
- 1987 Aksel Haugseth
- 1996 Odd Ivan Andersen
- 1997 Tore Magnussen
- 2007 Hans Martin Arnesen
- 2008 Arne Georg Andersen
- 2021 Jostein Bø
- 2021 Heidi Hille Arnesen
- 2021 Marius Jørve Arnesen

Årets løfter i IL Kraftsport

- 2003 Marius Arnesen
- 2004 Heidi Hille Arnesen
- 2005 Heidi Hille Arnesen
- 2006 Heidi Hille Arnesen
- 2007 Ingunn Elise Haakonsen
- 2009 Hans Martin Arnesen
- 2011 Heidi Hille Arnesen
- 2012 Heidi Hille Arnesen
- 2013 Paal Solberg
- 2014 Heidi Hille Arnesen
- 2015 Heidi Hille Arnesen
- 2016 Heidi Hille Arnesen
- 2017 Heidi Hille Arnesen
- 2018 Eva Engskar
- 2019 Eva Engskar
- 2020 Grunnet Covid-19. Konkurranses grunnlag mangler, hederbevisning deles ikke ut.
- 2021 Heidi Hille Arnesen

Årets gjennombrudd

- 2017 Kine Fossbakk
- 2018 Elise Rosenberg
- 2019 Rita Helen Simonsen
- 2021 Guro Bøe

Lillestrøm, 8. mars 2023

Heidi Hille Arnesen
(sign.)

Lene Einarsen
(sign.)

Marius Arnesen
(sign.)

Eva Engskar
(sign.)

Elise Rosenborg
(sign.)

Paul Barton
(sign.)

Årsregnskap 2022

Resultat 2022 Idrettslaget Kraftsport 987 430 540			
		Budsjett 2022	Resultat 2022
	Driftsinntekter	Kroner	Kroner
Konto	Tekst		
3110	Salg av klubb tøy	2500,00	3000,00
3123	Sponsorinntekter	20000,00	18500,00
3205	Kiosksalg o.l	50000,00	39235,00
3250	Stevneinntekter ILK - startkont og bankett	110000,00	174270,00
3251	Dugnadsinntekter	0,00	
3410	Lillestrøm kommune, tilskudd	7500,00	8350,88
3411	Styrkeløftregion Øst, tilskudd	15000,00	41800,00
3412	Østlandet Vektløfterregion, tilskudd	2000,00	
3413	NSF, tilskudd	25000,00	27188,00
3414	NIF, LAM, tilskudd	2000,00	15344,00
3415	Lillestrømbanken/DnB Stiftelsen, Gjensidige stiftelsen, tilskudd	70000,00	88855,20
3460	Momskompensasjon	20000,00	32703,00
3620	Leieinntekter Scenerigg	2500,00	
3920	Medlemskontingent	32000,00	38200,00
3930	Treningsavgift	150000,00	173425,00
3940	Startkontingenter, banketter medl ILK	30000,00	64764,30
3941	Lisenser	30000,00	28700,00
3948	Sosiale arrangement IL Kraftsport, egenandel	3000,00	
3960	Grasrotandel, Norsk Tipping	7500,00	9038,39
3980	Treningsveiledning Rælingen VGS	15000,00	20750,00
3981	Klubbesøk Regionstrenere - Region Øst	16000,00	12000,00
3999	Diverse inntekter	25000,00	6333,00
		635000,00	802456,77
	Driftskostnader		
	Varekostnader		
4220	Stevneutgifter/påmeldingsavgift stevner (egenandel til NSF)	30000,00	63564,30
4250	Lisens/forsikring for utøvere	30000,00	29800,00
4280	Gaver, premer, bevertning utøvere	15000,00	10636,00
4310	Kioskvarer mv. for salg	25000,00	25277,02
4320	Innkjøp Klubb tøy/NM T-shirt	10000,00	16530,00
4500	Fremmedytelser - NM Hotell, bankett m.m.	0,00	46048,00

	Andre driftskostnader		
6010	Avskrivninger av utstyr til Skedsmohallen	49691,40	49691,40
6300	Leie ev lokale	15000,00	20280,00
6360	Renhold	6000,00	5191,40
6361	Covid-19/Coronatiltak	4000,00	0,00
6420	Webside/Visma eAccounting/Domeneshop	12500,00	13448,52
6540	Inventar/verktøy	159400,00	7736,95
6541	Treningsutstyr/konkurranseutstyr	70000,00	101147,80
6542	Treningsutstyr ungdom/Sterk Ungdom		43092,63
6545	Datautstyr	35000,00	27522,50
6550	Frakt av inventar/utstyr	0,00	2305,00
6560	Utstyr - Bakrigg m.m.	0,00	157656,88
6600	Reparasjon og vedlikehold	5000,00	3881,15
6730	Honorar Idrettsfaglig bistand	23500,00	27800,00
6731	Honorar dugnad/mannskap utleie rigg	10000,00	500,00
6732	Honorar Styre	10000,00	10000,00
6800	Kontorrekvisita	2500,00	1358,80
6860	Møter, kurs, oppdatering o.l.	5000,00	0,00
6940	Porto	500,00	0,00
7140	Reisekostnader trenere/lagledere mesterskap/stevner, ikke oppg.pl	25000,00	11137,00
7141	Reisekostnader dommere, ikke oppg.pl.	10000,00	10260,12
7142	Støtte reisekostnader stevner medlemmer	10000,00	10000,00
7143	Reisekostnader styremedlemmer	10000,00	11301,50
7162	Beverting møter	5000,00	7521,16
7163	Sosialkomité/sosiale arrangementer	5000,00	
7164	Stevneutgifter ILK - Bankett m.m.		8820,00
7310	Rekrutteringstiltak/Løfteskole	5000,00	
7320	Reklamekostnader	500,00	
7395	Øreavrundning		0,20
7410	Årsavgifter/Kontingent Reg Øst - Østlandet Vekt	750,00	750,00
7411	Lisenser refusjon medlemmer	5000,00	2500,00
7412	Støtte påmeldingsavgift konkurranse medlemmer	20000,00	15700,00
7430	Gaver	5000,00	10780,70
7450	Sterk Sommer 2022	0,00	19884,79
7500	Forsikring	6000,00	5092,00
7770	Bank og kortgebyr	1500,00	5711,57
7780	Renter og gebyr inkasso	458,60	0,00
7790	Diverse kostnader	3000,00	0,00
	Sum driftskostnader	630300,00	782927,39
	Driftsresultat	4700,00	19529,38

	Finansinntekter og -kostnader		
8040	Renteinntekt bank	1000,00	2441,47
8140	Rentekostnader bank	0,00	0,00
8160	Valutatap (Disagio)	-3500,00	-3322,81
	Netto finansposter	-2500,00	-881,34
8800	ÅRSRESULTAT	2200,00	18648,04

Balanse 2022 Idrettslaget Kraftsport 987 430 540				
		01.01.2022	Endring	31.12.2022
EIENDELER				
Anleggsmidler				
1250 Inventar/Treningsutstyr (Balanse)	1	49691,4	-49691,4	0
Omløpsmidler				
1500 Kundefordringer	3	24639	-16639	8000
1920 Foreningskonto - 1286.25.05849	2	104801,52	54123,49	158925,01
1930 Sparekonto - 1286.53.33941	2	251175,77	51134,95	302310,72
		380616,29	88619,44	469235,73
SUM EIENDELER		430307,69	38928,04	469235,73
EGENKAPITAL OG GJELD				
Egenkapital				
Egenkapital (innskutt og opptjent)				
2050 Annen egenkapital	5	-430307,69	-18648,04	-448955,73
Udisponert resultat				
Udisponert resultat		0	0	0
Sum egenkapital (inkl. udisp. resultat)		-430307,69	-18648,04	-448955,73
Gjeld				
Kortsiktig gjeld				
2400 Leverandørgjeld	4	0	-20280	-20280
Sum gjeld		0	-20280	-20280
SUM EGENKAPITAL OG GJELD		-430307,69	-38928,04	-469235,73

Noter

Generelt om regnskapet

Årsregnskapet er satt opp i samsvar med god regnskapsskikk og lov om regnskaps- og revisjonsbestemmelser for små organisasjonsledd tilsluttet Norges Idrettsforbund og olympiske komité.

Norsk Standard Kontoplan for alle organisasjonsledd tilknyttet NIF er benyttet.

Året 2022 ble et godt økonomisk år for IL Kraftsport, noe som gjenspeiler seg i regnskapet.

Inntektene har økt med kr. 167 456,77 og kostnadene har også økt med kr. 152 627,39 i forhold til budsjett.

Idrettslaget har gjort investeringer i bakrigg til bruk i mesterskap, konkurranse utstyr, treningsutstyr til klubbens lokaler og treningsutstyr til ungdom.

Årets resultat ble et overskudd på kr. 18 648,04

Styret vurderer hele tiden om det er forsvarlig å gjøre investeringer gjennom året i forhold til inntekter og utgifter, samt den totale økonomiske situasjonen til klubben.

Det er i 2022 søkt om midler og tilskudd og IL Kraftsport er tildelt følgende:

- * Driftstilskudd fra Lillestrøm kommune med kr. 8350,88
- * Lokale aktivitetsmidler 2022 fra NIF kr. 15 344,00
- * Tilskudd fra Sparebankstiftelsen DNB Prosjektet "Sterk Ungdom" med kr. 50 000,00.
- * Tilskudd fra Gjensidigestiftelsen til "Sterk Sommer" med kr. 19 885,00
- * Tilskudd fra Styrkeløftregion Øst til løfteskole kr. 2000,-, lt-utstyr kr. 11 400,00, konkurransevekt kr. 7 600,00 - totalt kr. 21 000,00.
- * Støtte/spillemidler til utstyr fra NIF/NSF/NVF og Styrkeløftregion Øst med totalt kr. 47 988,00 for innkjøp i 2021.
- * Momskompensasjon med kr. 32 703,00 for inntektsåret 2021.

Note 1

Varige driftsmidler avskrives hvert år.

Årets avskrivning er kr. 49691,40. Varige driftsmidler er nå avskrevet i sin helhet.

Note 2

Klubbens midler (bankinnskudd) er satt inn på kontoer i Lillestrømbanken.

Pr. 31.12.2021

Driftskonto kr. 158 925,01

Sparekonto kr. 302 310,72

Totalt kr. 461 235,73

Note 3

Eventuell avsetning til tap gjøres på grunnlag av individuelle vurderinger av de enkelte fordringene.

Kundefordringer og andre fordringer er oppført i balansen til pålydende.

IL Kraftsport har kr. 8 000,00 i kundefordringer på slutten av året. Denne fakturaen er betalt i januar 2023.

Note 4

IL Kraftsport har ingen langsiktig gjeld.

IL Kraftsport har kr. 20 280,00 i kortsiktig gjeld. Denne leverandørfakturaen vil bli betalt i januar 2023.

Note 5

Det er en økning i egenkapital grunnet positivt årsresultat.

Kontrollutvalgets beretning for 2022

Uttalelse om årsregnskapet

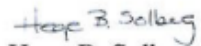
Vi har revidert årsregnskapet for Il Kraftsport for 2022.

Årsregnskapet for regnskapsåret 2022 viser et overskudd på kr 18 648,04.

Konklusjon

Vi har ikke avdekket noen feil eller mangler i regnskapet. Regnskapet godkjennes uten merknader.

Frogner, 4. mars 2023


Hege B. Solberg

Lillestrøm, 7. mars 2023


Øystein Løndalen

Innkomne forslag og saker

1. Forslag fra Thomas Gillund:

«Jeg vil gjerne ta opp en sak til årsmøte om å bytte klubb t-skjorter».

Styrets innstilling:

Styret støtter ikke forslaget. Styret begrunner dette med at vi nylig har kjøpt inn godkjente klubb skjorter til bruk på mesterskap med godkjent logo fra ER Equipment som har gjennom en årrekke vært en god sponsor for klubben. Vi har en varebeholdning på om lag 200 t skjorter pr. 8.mars 2023.

2. Forslag fra styret:

Reisestøtte til et NM pr år gjelder for alle kategorier.

Begrunnelse: Klubben gir i dag reisestøtte til ungdom, junior og åpen klasse. Klubben har nå god økonomi og ønsker å motivere eldre utøvere til å delta på NM.

Kontingent

Fastsette medlemskontingent for 2024 og 2025

IL Kraftsport

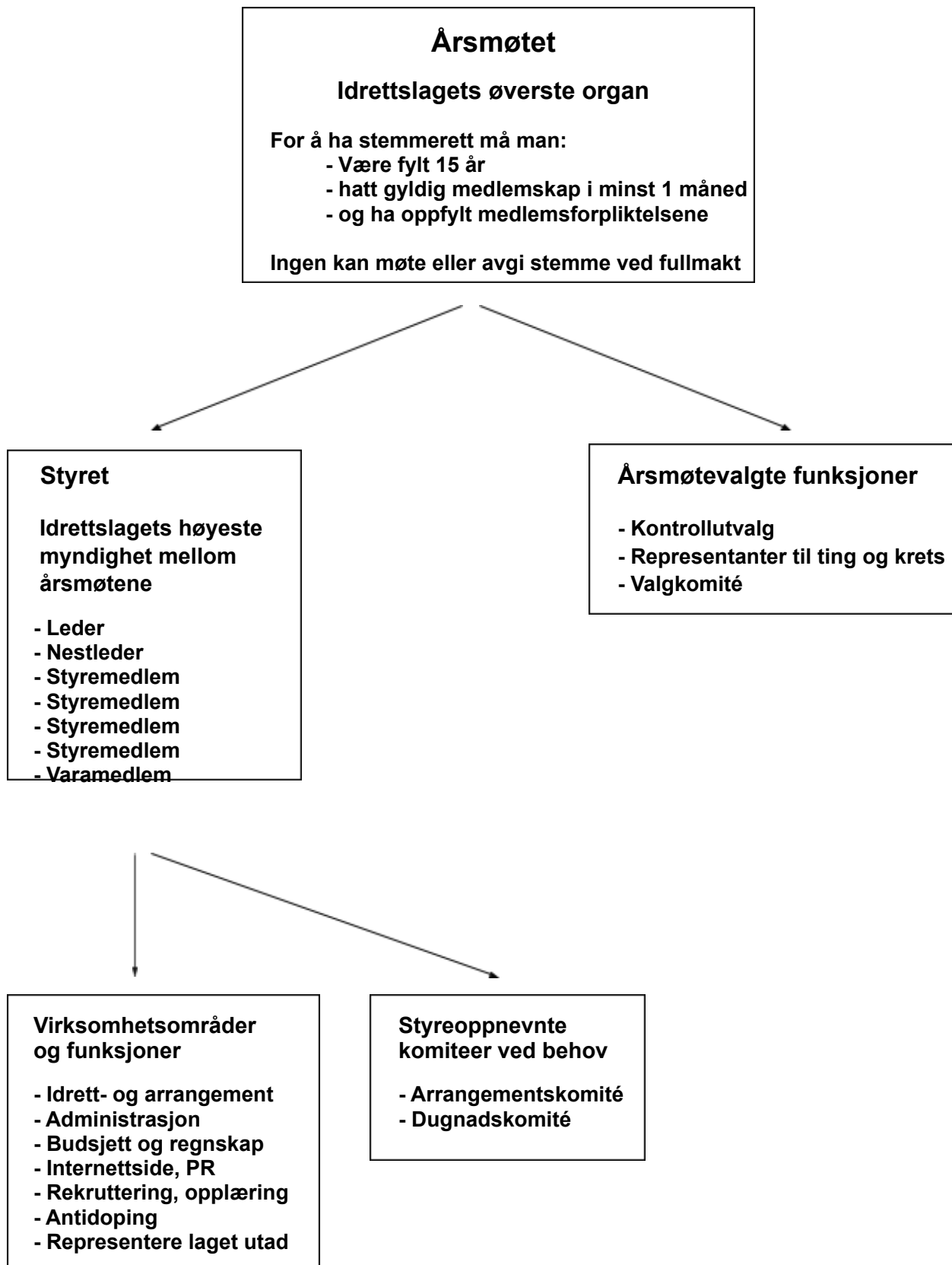
Budsjett 2023

	Driftsinntekter	Kroner
Konto	Tekst	
3110	Salg av klubb tøy	2500,00
3123	Sponsorinntekter	20000,00
3205	Kiosksalg o.l	25000,00
3250	Stevneinntekter ILK - startkont og bankett	100000,00
3251	Dugnadsinntekter	0,00
3410	Lillestrøm kommune, tilskudd	7500,00
3411	Styrkeløftregion Øst, tilskudd	15000,00
3413	NSF, tilskudd	25000,00
3414	NIF, LAM, tilskudd	15000,00
3415	Lillestrømbanken/DnB Stiftelsen, Gjensidige stiftelsen, tilskudd	40000,00
3460	Momskompensasjon	250000,00
3620	Leieinntekter Scenerigg	15000,00
3920	Medlemskontingent	33000,00
3930	Treningsavgift	165000,00
3940	Startkontingenter, banketter medl ILK	50000,00
3941	Lisenser	35000,00
3948	Sosiale arrangement IL Kraftsport, egenandel	3000,00
3960	Grasrotandel, Norsk Tipping	10000,00
3980	Treningsveiledning Rælingen VGS	20000,00
3981	Klubbesøk Regionstrenere - Region Øst	16000,00
3999	Diverse inntekter	10000,00
		857000,00
	Driftskostnader	
	Varekostnader	
4220	Stevneutgifter/påmeldingsavgift stevner (egenandel til NSF)	50000,00
4250	Lisens/forsikring for utøvere	35000,00
4280	Gaver, premer, bevertning utøvere	15000,00
4310	Kioskvarer mv. for salg	25000,00
4320	Innkjøp Klubb tøy/NM T-shirt	20000,00
4500	Fremmedytelser - NM Hotell, bankett m.m.	10000,00

	Andre driftskostnader	
6010	Avskrivninger av utstyr til Skedsmohallen	0,00
6300	Leie ev lokale	20000,00
6360	Renhold	6000,00
6361	Covid-19/Coronatiltak	0,00
6420	Webside/Visma eAccounting/Domeneshop	15000,00
6540	Inventar/verktøy	5000,00
6541	Treningsutstyr/konkurranseutstyr	70000,00
6542	Treningsutstyr ungdom/Sterk Ungdom	10000,00
6545	Datautstyr	30000,00
6550	Frakt av inventar/utstyr	0,00
6560	Utstyr - Bakrigg m.m.	170000,00
6600	Reparasjon og vedlikehold	30000,00
6730	Honorar Idrettsfaglig bistand	30000,00
6731	Honorar dugnad/mannskap utleie rigg	4000,00
6732	Honorar Styre	10000,00
6800	Kontorrekvisita	2500,00
6860	Møter, kurs, oppdatering o.l.	2500,00
6940	Porto	500,00
7140	Reisekostnader trenere/lagledere mesterskap/stevner, ikke oppg.pl	35000,00
7141	Reisekostnader dommere, ikke oppg.pl.	10000,00
7142	Støtte reisekostnader stevner medlemmer	20000,00
7143	Reisekostnader styremedlemmer	15000,00
7162	Beverting møter	7500,00
7163	Sosialkomitè/sosiale arrangementer	7000,00
7164	Stevneutgifter ILK - Bankett m.m.	7500,00
7310	Rekrutteringstiltak/Løfteskole	0,00
7320	Reklamekostnader	500,00
7395	Øreavrundning	
7410	Årsavgifter/Kontingent Reg Øst - Østlandet Vekt	750,00
7411	Lisenser refusjon medlemmer	6000,00
7412	Støtte påmeldingsavgift konkurranse medlemmer	20000,00
7430	Gaver	10000,00
7450	Sterk Sommer 2022	0,00
7500	Forsikring	10000,00
7770	Bank og kortgebyr	6000,00
7780	Renter og gebyr inkasso	458,60
7790	Diverse kostnader	3000,00
	Sum driftskostnader	719208,60

	Driftsresultat	137791,40
	Finansinntekter og -kostnader	
8040	Renteinntekt bank	2500,00
8140	Rentekostnader bank	0,00
8160	Valutatap (Disagio)	0,00
	Netto finansposter	2500,00
8800	ÅRSRESULTAT	140291,40

**Organisasjonsplan
for
Idrettslaget Kraftsport**



Valg 2023

Foreta følgende valg:

- a) Nestleder, to styremedlem og ett varamedlem.
- b) Kontrollutvalg med to medlemmer og ett varamedlem.
- c) Representanter til ting og møter i de organisasjonsledd idrettslaget har representasjonsrett eller gi styret fullmakt til å oppnevne representantene.
- d) Valgkomité med leder, to medlemmer og ett varamedlem.
- e) Eventuelt øvrige valg i hht idrettslagets organisasjonsplan.

Innstilling til representanter til styre og kontrollutvalg i IL Kraftsport for 2023
Alle de innstilte representantene er forespurt og har sagt seg villig til å stille til valg.

Styre

Leder: Heidi Hille Arnesen - 1 år igjen

Nestleder: Paul Barton - ny

Styremedlemmer:

Marius Jørve Arnesen - 1 år igjen

Elise Rosenborg - 1 år igjen

Ellen Aaserud, kasserer - gjenvalg

Júliús Aron Ellertson - ny

Vara: Thomas Gillund - ny

Kontrollutvalg:

Hege Berntsen - gjenvalg

Jostein Bø - gjenvalg

Øystein Løndalen (vara) - gjenvalg

23. februar 2023

Valgkomiteen i IL Kraftsport,

v/Guro Bøe (leder), Morten Tobiassen og Bernt-Erik Bergersen

***Leder og nestleder velges enkeltvis. De øvrige medlemmer til styret velges samlet.
Deretter velges varamedlemmene samlet, og ved skriftlig valg avgjøres rekkefølgen i forhold til
stemmetall.***

Styrets innstilling til valgkomité:

Valgkomité:

Guro Bøe - gjenvalg

Bernt-Erik Bergersen - gjenvalg

Arnfinn W. Kopperud - ny

Vara; Martin Pedersen Kinn.

IL Kraftsport

v/styret