



ÅRSBERETNING

2018

RANA KRAFTSPORTKLUBB

TILLITSVALGTE 2018

Styret:

Leder: Morten Rygh
Nestleder: Christoffer Nygård
Styremedlemmer: Anne Regine Adolfsen (kasserer)
Rita Pernille Bråthen
Jørn Ove Sivertsen
Varamedlemmer: Per Arne Flenstad
Line Anita Andreassen

Ungdomskontakt: Per Arne Flenstad

Valgkomite: Jan Jensen, Frode Larsen, Wenche Furuly Eriksen, Camilla Bjørnø (vara)

Revisorer: Ole Jørgen Østensen, Tove Michalsen

Materialforvalter: Styret

MØTER

Det er blitt avholdt 8 styremøter i perioden.

Driften av klubben har i tillegg vært ivaretatt gjennom uformelle møter i forbindelse med trening, dugnader samt gjennom epost, telefonsamtaler og lukket gruppe på FB.

INFORMASJONSFLYT

Rana KKs hjemmeside er med tilhørende FB-side er klubbens offisielle informasjonskanal utad. Anne Regine har vært klubbens webmaster i perioden.

I tillegg har klubben 1 lukket Facebook gruppe for klubbens medlemmer. FB arrangement benyttes også ved behov.

Instagram benyttes i tillegg til uformell formidling av bilder og film.

MEDLEMMER

Vi hadde pr. 31.12.2018 totalt 131 registrerte medlemmer. Dette er en økning på 12.

Det er tegnet 16 nye medlemskap i perioden.

Det ble løst 15 lisenser av klubbens medlemmer i 2018. Lisensen omfatter en gunstig forsikring for utøvere i forbindelse med trening og konkurranse. Med større informasjon rundt dette bør antall løste lisenser av klubbens medlemmer øke ytterligere i 2019.

Det bør i 2019 satses på økt rekruttering av medlemmer til klubben. Vi har nå et godt tilbud til de som ønsker å trene med os, både når det gjelder lokaler og utstyr, trenerkompetanse, og sist men ikke minst et åpent og inkluderende miljø.

AKTIVITET

Det ble løst 15 lisenser av klubbens medlemmer i 2018, en nedgang fra 2017.

Klubben har i perioden arrangert tre åpne stevner, to klubbstevner og ett RM. Alle stevnene ble arrangert på Kraftsenteret. Takk til alle som stiller opp når vi arrangerer.

Sammenlignet med året før, ble det arrangert flere stevner i 2018. dette kan vi lese ut fra statistikken på styrkeløft.no. Andre trender vi kan se der, er at antall aktive løftere går ned, samtidig som antall stevnedeltagelser går opp.

I løpet av 2018 hadde vi utøvere på 4/6 NM som arrangeres. Det er en mer enn vanlig. Vi hadde også en utøver som deltok på Nordisk mesterskap.

2018 var første året klubben arrangerte sommerstevne, og var det flest deltagere på nettopp dette stevnet. Løftinga besto av både utstyr og utstyrsfri løfting. Sommerstevnet ble avsluttet med en sosial sammenkomst etterpå, med blant annet grilling.

Julestevnet ble også en suksess i år. Vi hadde mange gode løftere som imponerte.

Sammenkomsten etter stevnet ble også en hyggelig affære. Klubben bestilte julemat fra AGA-kantine.

Rana KK arrangerte følgende stevner i 2018:

27.01: RM Utstyr Nordland	(9 deltakere	/RKK 7)
07.04: Åpent stevne	(7 deltakere	/RKK 1)
16.06: Åpent stevne (sommerstevne)	(15 deltakere	/RKK 8)
25.08: Klubbstevne	(2 deltakere	/RKK 2)
13.10: Åpent stevne	(3 deltakere	/RKK 2)
15.12: Klubbstevne (Julestevne)	(12 deltakere	/RKK 12)

STEVNERESULTATER RANA KK 2018

27.01.2018 REGIONSMESTERSKAP UTSTYR NORDLAND RANA KK

#	Navn	Kat.	Vekt	Kl.	KB	BP	ML	Total	Poeng
1.	Anne Regine Adolfsen	Åpen	63.55	-72	165	110	150	425	453.43
1.	Line Anita Andreassen	Vet.40-49	50.71	-52	80	65	125.5	270.5	343.83
2.	Birgitte Lorentzen	Vet.40-49	107.12	84+	-	105	-	105	85.87
1.	Christoffer Nygård	Junior	117.56	-120	272.5	190	285	747.5	431.91
2.	Gabriel Mjelle	Junior	107.58	-120	192.5	115	192.5	500	296.35
1.	Jan Edvard Jensen	Vet.50-59	92.33	-93	290	195	275	760	479.10
1.	Morten Rygh	Vet.60-69	90.30	-93	140	95	150	385	245.36

17.03.2018 ÅPENT STEVNE SALTDAL SK

#	Navn	Kat.	Vekt	Kl.	KB	BP	ML	Total	Poeng
1.	Birgitte Lorentzen*	Vet.40-49	108.20	84+	132.5	77.5	150	360	293.76
1.	Rita Pernille Bråthen*	Vet.50-59	92.33	84+	132.5	70	165	367.5	314.32
2.	Tove Michalsen*	Vet.50-59	87.67	84+	105	60	135	300	262.17
1.	Gabriel Mjelle*	Junior	105.63	-120	195	117.5	200	512.5	305.6
1.	Per-Arne K. Flenstad	Åpen	80.10	-83	-	87.5	-	87.5	59.69
1.	Eskild Sommernes	Vet.60-60	99.85	-105	130	115	210	455	277.1

07.04.2019 ÅPENT STEVNE RANA KK

#	Navn	Kat.	Vekt	Kl.	KB	BP	ML	Total	Poeng
1.	Per-Arne K. Flenstad*	Åpen	80.02	-83	-	92.5	-	92.5	63.14

26.04.2018 NM STYRKELØFT U/J/V UF ASKIM SK

#	Navn	Kat.	Vekt	Kl.	KB	BP	ML	Total	Poeng
2.	Birgitte Lorentzen	Vet. 40-49	108.60	84+	137.5	80	150	367.5	299.62
1.	Inger Blikra	Vet. 50-59	82.50	-84	150	110	175.5	435.5	391.95
1.	Rita Pernille Bråthen	Vet. 50-59	94	84+	137.5	72.5	160	370	314.35
3.	Tove Michalsen	Vet. 50-59	87.65	84+	115	62.5	137.5	315	275.31
3.	Christoffer Nygård	Junior	116.25	-120	230	142.5	252.5	625	362.13
3.	Morten Rygh	Vet. 60-69	92.15	-93	155	90	197.5	442.5	279.22
2.	Eskild Sommernes	Vet. 60-69	99.50	-105	140	122.5	225	487.5	297.28

16.06.2018 ÅPENT STEVNE (Sommerstevne) RANA KK

#	Navn	Kat.	Vekt	Kl.	KB	BP	ML	Total	Poeng
1.	Anne Regine Adolfsen	Åpen	62.96	-63	170	115	152.5	437.5	470.09
1.	Line Anita Andreassen	Vet. 40-49	51.51	-52	80	50	127.5	257.5	323.37
1.	Rita Pernille Bråthen*	Vet. 50-59	95.45	84+	-	75	-	75	63.38
1.	Sander Mattson*	Junior	73.99	-74	125	105	190	420	302.15
1.	Gabriel Mjelle*	Junior	99.94	-105	180	112.5	187.5	480	292.18
1.	Christoffer Nygård	Junior	116.05	-120	292.5	192.5	297.5	782.5	453.62
1.	Per-Arne K. Flenstad	Åpen	80.17	-83	-	95	-	95	64.77
1.	Jan Edvard Jensen	Vet. 50-	92.57	-93	210	185	272.5	667.5	420.26

		59							
17.08.2018 NM STYRKELØFT UTSTYR ÅPEN SANDNES									
#	Navn	Kat.	Vekt	Kl.	KB	BP	ML	Total	Poeng
4.	Anne Regine Adolfsen	Åpen	62.55	-63	177.5	115	155	447.5	483.21
2.	Jan Edvard Jensen	Åpen	92.80	-93	305	195	270	770	484.18
3.	Christoffer Nygård	Åpen	117.80	-120	280	195	290	765	441.791

25.08.2018 ÅPENT STEVNE RANA KK									
#	Navn	Kat.	Vekt	Kl.	KB	BP	ML	Total	Poeng
1.	Frode Larsen	Vet. 50-59	73.68	-74	200	127.5	190	517.5	373.38
1.	Jan Roger Johansen*	Vet. 50-59	102.87	-105	245	130	245	620	373.25

08.09.2018 RM STYRKELØFT UTSTYRSFRITT SALTDAL SK									
#	Navn	Kat.	Vekt	Kl.	KB	BP	ML	Total	Poeng
1.	Anne Regine Adolfsen*	Åpen	63.00	-63	122.5	75	145	342.5	367.85
1.	Line Anita Andreassen*	Vet. 40-49	51.63	-52	82.5	52.5	107.5	242.5	303.97
2.	Birgitte Lorentzen*	Vet. 40-49	108.45	84+	140	82.5	145	367.5	299.73
1.	Inger Blikra*	Vet. 50-59	82.19	-84	142.5	105	177.5	425	383.22
1.	Rita Pernille Bråthen*	Vet. 50-59	94.65	84+	130	72.5	160	362.5	307.22
2.	Tove Michalsen*	Vet. 50-59	86.84	84+	115	60	135	310	272.09
1.	Sander Mattson*	Junior	77.18	-83	130	105	200	435	303.98
1.	Gabriel Mjelle*	Junior	91.70	-93	175	102.5	180	457.5	289.37
1.	Per-Arne K. Flenstad*	Åpen	83.32	-93	-	97.5	-	97.5	64.94
1.	Jan Roger Johansen*	Vet. 50-59	103.72	-105	255	137.5	225	617.5	370.62
1.	Eskild Sommernes*	Vet. 60-69	100.18	-105	145	125	220	490	298.02

22.09.2018 NORDISK UNGSOM OG JUIOR U/UF AKUREYRI									
#	Navn	Kat.	Vekt	Kl.	KB	BP	ML	Total	Poeng
2.	Christoffer Nygård	Junior	117.25	-120	290	197.5	292.5	780	450.92

05.10.2018 NM STYRKELØFT UTSTYRSFRITT ÅPEN OSLO									
#	Navn	Kat.	Vekt	Kl.	KB	BP	ML	Total	Poeng
8.	Jan Roger Johansen*	Åpen	103.85	-105	277.5	140	267.5	685	410.93

13.10.2018 ÅPENT STEVNE RANA KK									
#	Navn	Kat.	Vekt	Kl.	KB	BP	ML	Total	Poeng
1.	Per-Arne K. Flenstad	Åpen	83.58	-93	-	120	-	120	79.78
1.	Morten Rygh*	Vet. 60-69	92.03	-93	140	90	170	400	252.56
24.11.2018 NM STYRKELØFT U U/J/V ASKIM SK									
#	Navn	Kat.	Vekt	Kl.	KB	BP	ML	Total	Poeng
2.	Christoffer Nygård	Junior	119.25	-120	285	200	290	775	446.25
1.	Frode Larsen	Vet. 50-59	73.70	-74	200	140	200	540	389.56
1.	Jan Edvard Jensen	Vet. 50-59	92.80	-93	300	195	275	770	484.18
15.12.2018 JULESTEVNE RANA KK									
#	Navn	Kat.	Vekt	Kl.	KB	BP	ML	Total	Poeng
1.	Anne Regine Adolfsen*	Åpen	63.97	-72	125	77.5	150	352.5	374.25
1.	Line Anita Andreassen*	Vet. 40-49	51.13	-52	85	52.5	110	247.5	312.57
1.	Tove Michalsen*	Vet. 50-59	83.96	-84	117.5	55	135	307.5	274.29
2.	Inger Blikra*	Vet. 50-59	83.50	-84	25	25	75	125	111.80
1.	Rita Pernille Bråthen*	Vet. 50-59	94.78	84+	135	75	170	380	321.90
1.	Gabriel Mjelle*	Junior	92.35	-93	180	105	190	475	299.39
1.	Christoffer Nygård*	Junior	118.70	-120	220	140	260	620	357.37
1.	Per-Arne K. Flenstad*	Åpen	82.67	-83	-	100	-	100	66.91
1	Han Martin Rygh*	Åpen	97.40	-105	157.5	115	170	442.5	272.23
1.	Jan Roger Johansen*	Vet. 50-59	104.10	-105	265	140	270	675	404.60
1.	Morten Rygh*	Vet. 60-69	92.42	-93	155	100	200	455	286.70
1.	Eskild Sommernes*	Vet. 60.69	99.54	-105	150	127.5	222.5	500	304.85

Vi gratulerer utøverne med alle prestasjoner, plasseringer og rekorder.

TRENERE

Klubben har 6 aktive trenere med trenerutdanning innen NSF trenerutdanningsstige.

Christoffer Nygård (Trener 1)	- Treneransvarlig
Mads Robin Kåsmo (Trener 2)	- Klubbtrener (+ Regiontrener)
Ole Jørgen Østensen (Trener 1)	- Klubbtrener

Kristin Michalsen (Trener 1) - Klubbtrener
 Andreas Michalsen (Trener 1) - Klubbtrener (flyttet)
 Hans Martin Blikra Rygh (Trener 1) - Klubbtrener
 Tove Michalsen (Trener 1) - Klubbtrener

For å møte klubbens rekrutteringsmål og fortsatt gi god oppfølging, har vil klubben sende 1-2 nye kandidater på trenerkurs i 2019.

Vårt gode trenertilbud er en viktig grunn til at mange ønsker å trene hos oss, en stor takk til trenerne våre som har gjort en super innsats i 2018.

En stor takk også til Mads Robin som i tillegg til å være klubbtrener har gjort en stor innsats som regiontrener.

DOMMERE

Klubbens dommere har vært flinke og hatt tilstrekkelig med stevner til å opprettholde sin dommerstatus i perioden.

Vi har totalt 12 dommere fordelt på kategoriene regiondommere 7, nasjonale dommere 4 og 1 internasjonal dommer kategori I.

Dette gjør oss godt forberedt til å gjennomføre stevner.

Med nye og økte krav til at dommeroppgaver for å beholde dommerlisensen, er det viktig at dommerne melder seg til oppgaver på våre lokale og regionale stevner.

Dommerstatus pr. 31.12.2018

<u>Kat.</u>	<u>Nr</u>	<u>Navn</u>	<u>Klubb</u>	<u>Region</u>	<u>Rep</u>	<u>Merknad</u>	Stevner	Oppgaver	Styrkeløft- puljer
/1	282	Inger Blikra	Rana KK	Styrkeløftregion Nordland	2021		2	3	1
F	242	Jan E. Jensen	Rana KK	Styrkeløftregion Nordland	2019				
F	284	Morten Rygh	Rana KK	Styrkeløftregion Nordland	2021		1	1	0
F	474	Line-Anita Andreassen	Rana KK	Styrkeløftregion Nordland	2019	Advarsel aktivitet			
F	473	Jan-Roger Johansen	Rana KK	Styrkeløftregion Nordland	2019				
R	668	Jørn Ove Sivertsen	Rana KK	Styrkeløftregion Nordland	2019		1	1	1
R	778	Mads Robin Kåsmo	Rana KK	Styrkeløftregion Nordland	2021				
R	779	Kristoffer	Rana	Styrkeløftregion	2017	Advarsel			

	Tuven	KK	Nordland	aktivitet/repkurs
R 780	Frode Larsen	Rana KK	Styrkeløftregion Nordland	2021
R 781	Andreas Michalsen	Rana KK	Styrkeløftregion Nordland	2021
R 872	Kristin Michalsen	Rana KK	Styrkeløftregion Nordland	2019
R 909	Anne Regine Adolfsen	Rana KK	Styrkeløftregion Nordland	2021

ØKONOMI

Klubben hadde et årsresultat på kr. 58.843 i 2018, en økning fra kr. 24.083 i 2017. Beløpet settes i sin helhet av til nedbetaling av lån i forbindelse med restaureringsprosjektet.

Oppussingsprosjektet er avsluttet og det står igjen et restlån i Helgeland Sparebank kr. 138.393 pr. 31.12.2018. Lånet vil i sin helhet være nedbetalt i løpet av august 2019.

For øvrig henvises til klubbens årsregnskap for 2018 og revisors rapport.

VIDERE FRAMOVER

Våre satsingsområder for 2019 være:

- 1) Rekruttering av nye medlemmer,
- 2) Utvikle barneidrettstilbud,
- 3) Utvikle tilbud til parautøvere og personer med nedsatt funksjonsevne.
- 4) Utdanning og videreutdanning av trenere.

Det sittende styret takker alle for godt samarbeid og ståpåvilje i året som er gått ☺

Mo i Rana, 28.03.2018

For RANA KK styre 2018



Morten Rygh
Leder