



Horsens Styrkeløft Klub

Referat fra generalforsamling mandag d. 27.3.2023

Generalforsamlingen blev afholdt i klubbens lokale i Kampsportscenteret på Langmarksvej 53, 8700 Horsens med mødestart klokken 19.00.

Dagsorden ifølge vedtægterne:

1. Valg af dirigent og referent

Nora Bjerregaard Jensen blev enstemmigt valg som dirigent.

Eva Buxbom blev enstemmigt valgt til referent

2. Bestyrelsesberetning 2023

Sportslige resultater

HSK har igen vist sig som en stærk klub, der på alle niveauer har markeret sig ved løftere, der har givet alt på podiet og vist sig som værdige og hæderlige sportsfolk. Vi har på nuværende tidspunkt 117 medlemmer, 38 licensløfter og 7 dommere, hvilket er en kraftig stigning med 15 medlemmer, 15 licensløftere og 3 dommere i forhold til sidste år samme tid.

1. runde af divisionsturneringen vest d. 19. februar 2022 afholdt i Odense af VK Kono

Her havde vi to hold tilmeldt et klassisk styrkeløft og et styrkeløfthold.

Styrkeløftholdet bestod af Magnus Wulff Sørensen, der squattede 230 kg, Thea Mariager der bænkpressede 95 kg og Tobias Sørensen, der dødløftede 190 kg. Holdet fik 62,58 IPF point og vandt første runde.

På det klassiske hold var det Martin Urban Tryk, der tog sig af squatten med et løft på 230 kg, Helle Skovsager bænkedede 47,5 kg. Endelig havde vi fået overtalt æresmedlemmet Tom Jensen til at dødløfte og han løftede 160 kg. Det blev til 59,39 IPF- point for holdpræstationen og en 6. plads i runden.

DM i styrkeløft 5.- 6. marts 2022 afholdt i AASK i Aalborg



Horsens Styrkeløft Klub

Her stillede HSK op med seks løftere og kom hjem en bunke medaljer.

Eva Buxbom stillede op i 57 kg klassen i senior kategorien og løftede 175,5 kg – 87,5 kg – 177,5 kg total 440,5 kg, hvilket gav sølv, en dansk senior squatrekord samt indfriele kravet til EM open.

Magnus Wulff Sørensen stillede op i 105 kg klassen i senior kategorien og løftede 235 kg – 190 kg - 250 kg total 675 kg, hvilket gav en 5. plads.

Martin Urban Tryk stillede op i 120 kg klassen i senior kategorien og løftede 327,5 kg – 262,5 kg – 260 kg total 850 kg, hvilket gav sølv.

Christoffer Jensen stillede op i +120 kg klassen i senior kategorien og løftede 300 kg - 190 kg – 265 kg total 760 kg, hvilket gav guld.

Tobias Sørensen stillede op i 74 kg klassen i sub-junior kategorien og løftede dansk rekord med 210,5 kg i squat og 195 kg i dødløft.

Jørgen Rasmussen stillede op i 105 kg klassen i M1 kategorien og løftede 245 kg – 160kg – 215 kg total 620 kg, hvilket gav guld.

DM klassisk styrkeløft 2.-3. april afholdt i Videbæk af Nordland

Her stillede HSK op med fire løftere og to dommere.

Nora B. Jensen deltog i 76 kg klassen i kategorien M1 og løftede 115 kg – 62,5 kg – 135 kg total 312,5 kg. Resultatet gav guld.

Linda Veedfald deltog i 84 kg klassen i kategorien M1 og løftede 85 kg – 55 kg- 135 kg total 275 kg, hvilket gav guld.

Helle Skovsager deltog i 63 kg klassen i kategorien M2 og løftede 60 kg - 45 kg – 110 kg total 215 kg, hvilket gav guld.

Bertram Valbak deltog i 66 kg klassen i sub-junior kategorien og løftede 127,5 kg – 75 kg- 167,5 kg total 370 kg, som gav guld.

EM-open 3-9.maj 2022, Pilsen Tjekkiet

Her deltog Eva Buxbom og stillede op i 57 kg klassen og løftede 180 kg, dansk senior rekord og M2 verdensrekord – 92,5 kg – 177,5 kg total 450 kg en M2 verdensrekord i totalen. Det gav en 5. plads.

AASK Open styrkeløft 21.-22. maj 2022 afholdt i Aalborg



Horsens Styrkeløft Klub

Her havde HSK 4 løftere med.

Jane Aaberg deltog i 84 kg klassen og løftede 200 kg-100 kg – 222,5 kg total 522,5 kg, hvilket gav guld.

Thea Mariager deltog i +84 kg klassen og løftede 140 kg-105kg – 145 kg total 390 kg, hvilket gav guld.

Tobias Sørensen deltog i 74 kg klassen og løftede 200 kg - 125 kg – 207,5 kg total 532,5 kg, hvilket gav sølv.

Magnus Wulff Sørensen deltog i 105 kg klassen og løftede 230 kg- 192,5 kg – 250 kg total 672,5 kg, hvilket gav guld.

AASK Open klassisk 21.-22. maj 2022 afholdt i Aalborg

Her deltog 4 løftere fra HSK.

Helle Skovsager deltog i 63 kg klassen og løftede 65 kg – 47,5 kg – 117,5 kg total 230 kg, hvilket gav en 6. plads.

Ann Ø. Monberg deltog i 76 kg klassen og løftede 80 kg- 37,5 kg – 95 kg total 212,5 kg, hvilket gav en 8. plads.

Nora B. Jensen deltog i 76 kg klassen og løftede 125 kg – 65 kg – 140 kg total 330 kg, hvilket gav bronzemedalje.

Maria D. Nørgaard deltog i 84 kg klassen og løftede 110 kg- 57,5 kg – 127,5 kg total 295 kg, hvilket gav en 4. plads.

2. runde af divisionsturneringen d.18. juni 2022 i Odense afholdt af Kono

HSK havde igen to hold med et styrkeløfthold og et klassisk styrkeløfthold.

På styrkeløftholdet squattede Tobias Sørensen 210 kg, Thea Mariager bænkpressede 100 kg, Jane Aaberg dødløftede med tungeste løft på 235 kg. Holdet vandt anden runde med 78,63 point.

På det klassiske styrkeløfthold squattede Linda Veedfald 100 kg, Kristian P. Ambrus bænkpressede 125 kg og Mathias R. Vestergaard dødløftede 220 kg. Holdet fik en 4. plads med 64,84 point.

EM-master d. 6-9 Jul 2022 i Eskilstuna, Sverige

Jane Aaberg deltog i 84 kg klassen master 1 og løftede sig til sølv i squat med 210 kg, sølv i bænkpres med 107,5 kg, guld i dødløft med 232,5 kg hvilket var en master 1 verdensrekord. Totalen på 550 kg sikrede Jane Europamesterskabet.



Horsens Styrkeløft Klub

World Games d. 8.-10. juni 2022 i Birmingham, USA

Eva Buxbom deltog og løftede 175 kg – 87,5 kg – 177,5 kg, hvilket gav til en 12. plads.

JM klassisk styrkeløft og styrkeløft d. 20.-21. august 2022 afholdt i Haderslev af HSK

Her havde HSK fire løftere med og fire dommere

Mathias R. Vestergaard stillede op i 93 kg klassen i klassisk styrkeløft og løftede 190 kg – 142,5 kg – 225 kg total 557,5 kg, hvilket gav en 10. plads.

Kristian P. Ambrus stillede ligeledes op i 93 kg klassen i klassisk styrkeløft og løftede 175 kg - 125 kg – 210 kg total 510 kg, hvilket gav en 15. plads.

Mikkel P. Pedersen stillede også op i 93 kg klassen i klassisk styrkeløft og løftede 190 kg – 100 kg – 245 kg total 535 kg, hvilket gav en 12. plads.

Tobias Sørensen stillede op i 74 kg klassen i styrkeløft og løftede 220 kg - 130 kg – 200 kg total 550 kg, hvilket gav guld.

JM klassisk bænkpres og bænkpres d.21. august 2022 afholdt i Haderslev

Her deltog tre løftere fra HSK.

Maria D. Nørgaard stillede op i 84 kg klassen i klassisk bænkpres og løftede tungeste løft på 60 kg, hvilket gav guld.

Nora B. Jensen stillede op i 84 kg klassen i bænkpres og løftede tungeste løft på 75kg, hvilket gav guld.

Thea Mariager stillede op i +84 kg i bænkpres og løftede tungeste løft på 107,5 kg, hvilket gav sølv.

DM klassisk bænkpres d. 24. september 2022 afholdt af Gudenådal

Her deltog tre løftere fra HSK.

Jette A. Lindbjerg deltog i 76 kg klassen i senior kategorien med tungeste løft 70 kg, hvilket gav en 4. plads.

Mathias R. Vestergaard deltog i 93 kg klassen i junior kategorien med tungeste løft på 140 kg, hvilket gav en bronze medalje.



Horsens Styrkeløft Klub

Henning G. Thorsen deltog i +120 kg klassen M3 kategorien med tungeste løft på 120 kg, hvilket gav guld.

VM masters styrkeløft og klassisk styrkeløft d.8.-15. oktober, 2023 St. Johns Canada

Her havde HSK to deltager og en dommer.

Eva Buxbom deltog i 52 kg klassen i M2 kategorien og løftede både klassisk styrkeløft og styrkeløft.

I klassisk styrkeløft løftede hun 102,5 kg- 65 kg- 140 kg en total på 307,5 kg, der gav guld.

I styrkeløft løftede hun 160 kg verdensrekord i M2 – 77,5 kg- 166 kg verdensrekord i M2 total 403,5 kg, hvilket gav guld.

Jørgen Rasmussen deltog i 120 kg klassen i M1 og løftede 245 kg – 167,5 kg – 215 kg total 627,5 kg, hvilket gav en 4, plads.

3. runde af divisionsturneringen d. 22. oktober 2022 afholdt i Odense af Kono

Her stillede HSK med to hold et klassisk styrkeløfthold og et styrkeløfthold.

På styrkeløftholdet squattede Magnus Wulff Sørensen 230 kg, Thea Mariager bænkpressede 100 kg og Mikkel P. Pedersen dødløftede 250 kg. Holdet vandt 3. rundet med 67,65 IPF-point.

På det klassiske styrkeløfthold squattede Mathias R. Vestergaard 190 kg, Lena KS Andersen bænkpressede 65 kg og Tobias Sørensen dødløftede 210 kg. Holdet blev nummer 3 ved 3. runde med 69,31 point.

VM open d. 14.–19. november 2022 Viborg, Danmark

Her havde HSK tre løftere og to dommere med

Eva Buxbom stillede op i 52 kg klassen og løftede 162,5 kg verdensrekord i M2 – 80 kg – 167,5 kg- verdensrekord i M2 en total på 410 kg, der gav en 8. plads.

Jane Aaberg stillede op i 84 kg klassen og løftede 220 kg- 112,5 kg- 227,5 kg total 560 kg, hvilket gav en 6.plads og sølv i dødløft.

Martin Tryk (Flodhesten) deltog i 120+ klassen. Han løftede 325 kg – 275 kg dansk senior rekord – 262,5 kg total 862,5kg



Horsens Styrkeløft Klub

DM bænkpres d. 26. november 2022 afholdt i Horsens af HSK

Her havde HSK 10 løftere med samt en dommer

Thea Mariager stillede op i 84 kg klassen i kategorien senior med tungeste løft på 110 kg, hvilket gav guld.

Lena KS Andersen stillede op i 69 kg klassen i M1 kategorien med tungeste løft på 80 kg, hvilket gav guld.

Nora B. Jensen stillede op i 84 kg klassen i M1 kategorien med tungeste løft på 77,5 kg, hvilket gav guld.

Linda Veedfald stillede ligeledes op i 84 kg klassen i M1 med tungeste løft på 72,5 kg, hvilket gav sølv.

Martin Tryk stillede op i +120 kg klassen i senior kategorien med tungeste løft på 280 kg, hvilket gav guld.

Tobias Sørensen stillede op i 74 kg klassen i sub-junior kategorien med tungeste løft på 148 kg subjunior rekord, hvilket gav guld.

Kristian P. Ambrus stillede op i 93 kg klassen i junior kategorien med tungeste løft på 157,5 kg, hvilket gav guld.

Jørgen Rasmussen stillede op i 105 kg klassen i M1 kategorien med tungeste løft på 155 kg, hvilket gav guld.

Henning G. Thorsen stillede op i 120 kg klasse i M3 kategorien med tungeste løft på 160 kg, hvilket gav sølv.

Finale i divisionsturneringen d.3. december afholdt i Tårnby

Her havde HSK to hold med et klassisk styrkeløfthold og et styrkeløfthold.

På styrkeløftholdet squattede Tobias Sørensen 230 kg, Martin Tryk bænkpressede 275 kg og Jane Aaberg dødløftede 220 kg. Det gav sølv med 88,86 point.

På det klassiske styrkeløfthold squattede Nora B. Jensen 120 kg, Mathias R. Vestergaard bænkpressede 145 kg og Tobias Sørensen dødløftede 200 kg. Det gav en 4. plads med 71,82 point.

HSK er en klub der støtter op om Dansk Styrkeløft Forbund

HSK har igen i år været en god og stærk samarbejdspartner for DSF. Atter har klubben lagt lokale til landsholdssamlingerne og uddannelse for dommere. Vi nyder godt af samarbejdet med udviklingskonsulenten Peter Andersen og sportschefen Bjarte Vik Larsen. Vores sportschef har



Horsens Styrkeløft Klub

udarbejdet flere gode og anerkendte træningsprogrammer, som kan downloades fra DSF's hjemmeside gratis. Derudover har der været flere online undervisningstilbud, som er gratis for DSF's klubmedlemmer.

Flere nye medlemmer der vil konkurrere

I år har vi fået en stor tilgang af licensløftere og i det første afsnit "sportslige resultater" kan den store glæde for at konkurrere aflæses. Det er dejligt og vi har fået udlånt meget udstyr, så de nye løftere er kommet i gang hurtigst muligt. Vi har været stolte af vores løftere, der alle har vist en fair play attitude, vilje til at løfte igennem ved konkurrencerne samt god opbakning af hinanden. Dejligt at se, at selv om man er konkurrenter til en konkurrence, så er opbakningen der og der heppes på alle. Dette gode kammeratskab kan også mærkes i træningen, hvor alle er parat til at tage i mod nye medlemmer, inkludere dem og støtte op om hinandens mål. Flere medlemmer udtrykker at man slet ikke kan lade være med at give sig 100 %, når man kommer ned i klubben også selv om man er træt. Stemningen og hjælpsomheden gør os alle stærkere. Derudover er løfterene gode til at hjælpe hinanden gennem konkurrencerne både i klassisk styrkeløft og styrkeløft. Det er det der gør at vi har et stærkt fællesskab og det har vi alle kunne mærke i 2022.

Sommerfest, julestævne og julefrokost

På opfordring af medlemmerne har vi afholdt vores første sommerfest, som var en succes med hygge, sjove konkurrencer, godt humør og en særlig gæst ved navn Hubert. Det er hermed blevet en tradition i HSK fremover at holde sommerfest. Julestævnet blev igen afholdt og med 17 deltagere er det absolut rekord. Deltagerne var gode til at forberede sig og hjælpe hinanden, så det blev en fantastisk oplevelse og en god måde at forberede sig til officielle konkurrencer. Dejligt at medlemmerne havde inviteret venner og familie med, så der var publikum, der heppede under stævnet. Julefrokosten var igen i år både sjov og hyggelig med god stemning. Dejligt med den store opbakning og hjælp til de mere sociale arrangementer der er med til at styrke sammenholdet.

Værdigrundlag

"Foreningens formål er at udbrede kendskab til styrkeløft og vægttræning," som er en af de første linjer i HSK's vedtægter og det formål har vi igen i år arbejdet for. Ved en grundig introduktion til alle der bliver medlemmer af HSK, bliver der spurgt ind til, hvor interessen ligger samt vi fortæller de nye medlemmer, hvad HSK kan tilbyde. Om man dyrker vægttræning eller er træner mod en styrkeløftkonkurrence er ikke afgørende, der skal være plads til alle og det kan ses gennem den store opbakning der er fra medlemmerne, når de tager mod nye medlemmer. Det er vigtigt og virkelig dejligt at se.



Horsens Styrkeløft Klub

Gennemsigtighed og åbenhed er også værdier vi sætter højt i HSK. Derfor søger forpersonen og næstforpersonen at have en åben og ærlig dialog med medlemmerne under træning og være åbne for at de altid kan ringe, hvis de har noget på hjertet. Bestyrelsen søger at være støttende i medlemmernes udvikling og deres mål. Vi oplever at der kommer mange gode snakke, spørgsmål og ideer som vi er glade for. Bliv endelig ved med det. Derudover var der en god opbakning ved generalforsamlingen, hvor de fremmødte medlemmer viste stor interesse for vores arbejde.

I ordensreglerne står der at der ikke må tages betaling mellem medlemmerne for træningsprogrammer eller træning. Det afspejler en værdi om, at vi alle er lige og frivillige. Vi søger at skabe en flad struktur, hvor alle føler sig vigtige og kan byde ind med noget. I 2022 har vi igen set hvor hjælpsomme medlemmerne er ved de mange konkurrencer og arrangementer, vi har afholdt. Det er det der gør det hele muligt, at alle kan byde ind og det gør i. En kæmpe tak fra bestyrelsens side.

Fremtiden

Med den store hjælpsomhed og lyst til at forbedre sig tegner fremtiden godt. Ved fællestræningerne bobler det af energi og den rolige stigning i medlemstallene fungerer fint. Bestyrelsen har med vilje ikke taget ekstra tiltag for at hverve nye medlemmer, da mund til mund metoden fungerer fint, og vi kan tage godt imod nye medlemmer, når de kommer i de mængder, som de er kommet i 2022.

Men hjælpsomheden strækker sig ud over HSK's grænser, da vi i 2022 fik en venskabsklub i Haderslev Styrkeløft Klub (Hask). Det har udmøntet sig i flere klubbesøg med inspirerende fællestræninger. Derudover hjalp Hask os med at afvikle DM bænkpres, hvor vi selv havde ti deltagere med. Det var et stævne der blev rost meget af både forbund og deltagende løftere. I 2023 d.4. februar er det vores tur til at hjælpe Hask ved deres eget stævne. Vi sender 4 dommere af sted. Dette samarbejde er vi utroligt glade for og glæder os til det forsætter i det nye år. Derudover har vi et tæt bånd til Kono i Odense, hvor vi er blevet inviteret til fællestræning i det nye år. Derudover har vi aftalt at vi sender et spotterhold til DM klassisk 1.-2. april 2023. Denne hjælpsomhed er med til at styrke vores sportsgren der høre til de mindre.

Vi er heldige at Merete Valbak (Bertrams mor) har taget sig af kassererposten og har sikret at regninger er blevet betalt og gemt. Derudover har hun tilbud at udarbejde et regnskab. Det er et stort og meget vigtig arbejde hun har udført og vil forsætte med i sit arbejde i det nye år.

Der vil blive afholdt styrkeløfttrænerkurser i HSK i 2023 og vi har to medlemmer som bestyrelsen har valgt at indstille. Landsholdet vil også i 2023 lægge deres træningssamlinger i HSK og der er mulighed for at arrangere flere dommeruddannelser i HSK, hvis der skulle komme et behov.

I 2023 vil vi igen søge midler til låneudstyr, så vi kan støtte op om de medlemmer der ønsker at stille op til konkurrence. Derudover vil der igen blive betalt startgebyr for alle medlemmer til alle de konkurrencer, de ønsker at stille op til.



Horsens Styrkeløft Klub

Vi glæder os til at medlemmerne forsætter den gode udvikling med et stærkt kammeratskab, støtte til afholdelse af konkurrencer og deltagelse i konkurrencer.

I 2023 har HSK takket ja til at afholde alle divisionsturneringerne og vi regner med stor opbakning fra medlemmerne, så vi atter kan blive rost for at afholde gode og velfungerende stævner

En kæmpe tak for jeres dejlige måde at være på, jeres støtte og begejstring.

Det lover godt for 2023.

Bestyrelsesberetningen blev godkendt enstemmigt uden bemærkninger.

3. Godkendelse af regnskab og budget

Regnskab og budget blev fremlagt og gennemgået. Det blev enstemmigt godkendt uden bemærkninger



Horsens Styrkeløft Klub

Bestyrelsens Regnskabspåtegning

Bestyrelsen aflægger hermed årsrapport for 2022 for Horsens Styrkeløft Klub.

Årsrapporten er aflagt i overensstemmelse med årsregnskabsloven og foreningens vedtægter.

Den valgte regnskabspraksis er hensigtsmæssig, således at årsregnskabet giver et retvisende billede af foreningens aktiviteter og passiver, finansielle stilling samt resultatet.

Vi indstiller regnskabet til generalforsamlingens godkendelse.

Horsens, den 15/3 2022

Kasserer

Merete Valbak

Bestyrelsen

Eva Buxbom
Formand

Jørgen Rasmussen
Næstformand

Merete Valbak
Kasserer

Joakim Hansen
Intern revisor

4. Godkendelse af kontingent

Der var enstemmigt enighed om at fastholde kontingentet



Horsens Styrkeløft Klub

5. Behandling af indkommende forslag

Der var et forslag:

Hej Venner. Forslag til den kommende Generalforsamling. Kunne klubben ikke investere i en ny Tricepsstang/Triceps Bar i 50mm, i stedet for den gamle 25 mm klubben har, og meget slidt og træls at træne med. Sportyfit har en god en til kun 499. kr på tilbud. Den er god til at træne Triceps med, og kan endda også bruges til Skulder træning foran. Henning Thorsen kom jo men en rigtig god Cylrstang i 50 mm for noget tid siden til klubben, ellers manglede vi også sådan en. Kærligst Freddie Eriksen.

Forslaget blev vedtaget, og Freddie kan købe Tricepsstang/Triceps Bar i 50mm og få refunderet udgifterne.

6. Valg af bestyrelsesmedlemmer

Næstformand Jørgen Rasmussen var på valg og blev genvalgt uden modkandidater.

Kasserer Merete Valbak var på valg og blev genvalgt uden modkandidater.

Suppleant Martin Urban Tryk var på valg og blev genvalgt uden modkandidater.

7. Valg af en intern revisor for et år

Sophie Juul blev valgt uden modkandidater.

8. Eventuelt

Her blev det fremhævet at udesko og overtøj skal lægges i omklædningsrummet. Derudover var der enighed om, at højtalerne, der nu står på gulvet, skal hænges op på væggen i nærmeste fremtid.

Jørgen fortalte at vi låner klubbens konkurrence rack og skiver ud til Kono, der skal afholde DM klassisk 2023. I forbindelse med afholdelse af EM open 2023, der afholdes i Thisted, vil der blive udlånt udstyr.

Derudover fortalte Jørgen, at Eva Buxbom blev valgt som næstformand i DSF ved repræsentantskabsmødet 2023.