



Horsens Styrkeløft Klub

Referat fra generalforsamling mandag d. 29.1.2024

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 valgt som dirigent.

Eva Buxbom blev valgt som referent.

Der var fremmødt 32 medlemmer hvoraf 29 var stemmeberettiget. Simpelt flertal 15 stemmer 2/3 flertal 20 stemmer.

2. Bestyrelsesberetning

Sportslige resultater

HSK har igen år vist sig som en klub, der er rummelig, med et stærkt klubmiljø, der giver medlemmerne lysten til at træne og gå efter deres personlige mål. HSK rummer medlemmer der deltager til de åbne verdensmesterskaber og dem der træner styrkeløft og styrketræning uden lysten til at konkurrere, men med målet om øget styrke og velvære. Det skaber en mangfoldighed og respekten for, at lige meget om et medlem træner for at komme i form eller op til et verdensmesterskab, så er det et vigtigt mål for den enkelte og klubben.

Henrik Udsen der for første gang deltog i en styrkeløft konkurrence ved DM klassisk i starten af april fandt en glæde ved at konkurrere som i den grad smittede af på os andre. Han havde trænet seriøst op til stævnet og var klar på at træne sig op til et nyt stævne efter et succesfuldt stævne. MEN under en cykeltræning, kom han ud for en ulykke, der resulterede i, at han brækkede kravebenet og ti ribben samt en punkteret lunge. Det var et langt og smertefuldt sygdomsforløb Henrik var igennem, men han var sej og er i dag i gang med at træne sig op til sit andet styrkeløftstævne, hvor han går efter at gøre det endnu bedre. Det er det HSK kan med det stærke sammenhold, fællesskab og opbakning. Man kan ikke lade være med at blive motiveret til at træne, når man er i HSK.

Igen har medlemmerne både på klubplan, i Danmark og i verden markeret sig. På alle niveauer har HSK's medlemmer markeret ved at være gode kammerater ved stævner og under træningen. De optræder som gode sportsfolk og som respekterede dommere, der gør det muligt at afholde stævner. Vi har på nuværende tidspunkt 132 medlemmer, 42 licensløfter og 6 dommere.



Horsens Styrkeløft Klub

I 2023 valgte vi primært at bruge divisionsturneringerne, som vi selv stod for at afholde, til at få nye løftere i gang samt give løfterne en god oplevelse. Det er lykket, ca. 50 % af løftere der deltog, var helt nye løftere, der glæder til at deltage til større stævner.

Hermed en gennemgang af de 18 stævner, hvor HSK har haft løftere og/eller dommere i aktion i:

1. runde af divisionsturneringen vest d. 21. januar 2023 afholdt i Horsens af HSK

Her havde vi to hold tilmeldt: et i klassisk styrkeløft og et i styrkeløft i senior kategorien.

Senior styrkeløftholdet bestod af Lena Andersen, der squattede og forsøgte sig 3 gange på 142,5 kg, som desværre ikke blev godkendt, Linda Veedfald der bænkpressede med tungeste løft på 80 kg og Mikkel P. Pedersen, der dødløftede med tungeste løft på 240 kg. Holdet fik 38,59 IPF point og vandt første runde.

På det klassiske seniorhold var det Oskar V. Snedker, der tog sig af squatten med tungeste løft på 130 kg. I bænkpres var der desværre afbud. Endelig havde vi fået overtalt Mads B. Nielsen til at dødløfte, og han præsterede tungeste løft på 140 kg. Det blev til 40,33 point for holdpræstationen og en 5. plads i runden.

Hask Open 4. februar 2023 afholdt i Haderslev af Hask

Da Haderslev er vores venskabsklub, stillede vi selvfølgelig op med 5 dommere: Nora Bjerregaard Jensen, Thea Mariager, Linda Veedfald, Jørgen Rasmussen og Eva Buxbom.

Derudover havde vi også en løfter i konkurrence:

Mathias R. Vestergaard i 93 kg klassen, der fik registreret tungeste løft på 200 kg i squat, 140 kg i bænkpres og 230 kg i dødløft total på 570 kg, der udløste en 4. plads.

DM i styrkeløft 4.- 5. marts 2023 i Tårnby afholdt af TSK

Her stillede HSK op med 11 løftere og kom hjem en bunke medaljer, rekorder, udtagelser og mesterskaber.

Eva Buxbom stillede op i 52 kg klassen i senior kategorien og løftede 150 kg – 77,5 kg – 155 kg total på 382,5 kg, hvilket gav guld samt indfrie kravet til EM-open.

Jane Aaberg stillede op i 84 kg klassen i senior kategorien og havde tungeste løft med 197,5 kg i squat, 90 kg i bænkpres og 230 kg i dødløft og en total på 517 kg. Dette udløste guld og indfrielse af kravet til EM-open.

Thea Mariager stillede op i 84 kg i senior kategorien og løftede tungeste løft med 90 kg i squat, 110 kg i bænkpres og 142,5 kg i dødløft total på 432,5 kg, hvilket gav sølv.

Lena Andersen stillede op i 69 kg klassen i M1 og havde tungeste løft i squat med 150 kg, bænkpres 95 kg og dødløft 155 kg, total på 400 kg. Dette gav guld samt et dansk mesterskab.



Horsens Styrkeløft Klub

Nora B. Jensen stillede op i 76 kg klassen i M1 kategorien og løftede tungeste løft med serien: 165 kg, 77,5 kg og dødløft 155 kg total på 397,5 kg, Dette gav guld og et dansk mesterskab.

Magnus Wulff Sørensen stillede op i 105 kg klassen i senior kategorien og løftede tungeste løft med serien: 247,5 kg – 200 kg -250 kg total på 697,5 kg, hvilket gav en 4. plads.

Tobias Sørensen stillede op i 74 kg klassen i sub-junior kategorien og løftede tungeste løft med serien: 230 kg i squat, 150 kg i bænkpres og 215 kg i dødløft total på 595 kg. Det gav guld og et dansk mesterskab. Oskar V. Snedker stillede op i 83 kg klassen i junior kategorien og løftede tungeste løft med serien: 162,5 kg i squat, 120 kg i bænkpres og 165 kg i dødløft total 447,5 kg. Hvilket gav guld og et mesterskab.

Mikkel P. Pedersen stillede op i 93 kg klassen i M1 kategorien. Han løftede tungeste løft med serien: 212,5 kg i squat, 130 kg i bænkpres og 210 kg i dødløft total på 552,5 kg. Det gav guld og et dansk mesterskab.

Jørgen Rasmussen stillede op i 105 kg klassen i M2 kategorien og løftede tungeste løft med serien: 240 kg – 155kg – 217,5 kg total på 612,5 kg, hvilket gav sølv.

Henning Thorsen stillede op i 120 kg klassen i M3 kategorien og løftede tungeste løft med serien: 170 kg i squat, 150 kg i bænkpres og 180 kg i dødløft total på 500 kg, hvilket gav guld og et dansk mesterskab.

DM klassisk styrkeløft 1.-2. april 2023 afholdt i Odense af VK Kono

Her stillede HSK op med 10 løftere og fem dommere

Jørgen Rasmussen, Eva Buxbom, Thea Mariager, Henning Thorsen og Linda Veedfald var dommere.

Sarah Laursen stillede op i 69 kg klassen i junior kategorien og løftede følgende serie: 100 kg, 70 kg og 125 kg total på 295 kg, hvilket gav en 4. plads.

Nora B. Jensen deltog i 76 kg klassen i kategorien M1 og løftede følgende serie: 125 kg, 65 kg, 150 kg total på 340 kg. Resultatet gav guld.

Eva Buxbom stillede op i 52 kg klassen i M2 kategorien og løftede følgende serie: 95 kg, 60 kg og 143 kg total på 300,5 kg. Resultatet gav guld.

Helle Skovager stillede op i 63 kg klassen i M2 kategorien og løftede følgende serie: 72,5 kg, 47,5 kg og 115 kg total 235 kg. Resultatet gav guld.

Tina Kirk stillede op i 69 kg klassen i M2 kategorien og løftede følgende serie: 57,5 kg, 50 kg og 80 kg total på 187,5 kg, hvilket gav guld.

Linda Veedfald stillede op i 84 kg klassen i M2 kategori og løftede serien: 92,5 kg, 55 kg og men fik desværre ikke registreret et dødløft og dermed ingen total.



Horsens Styrkeløft Klub

Henrik Udsen stillede op for første gang op i 83 kg klassen i M2 kategorien med følgende serie: 145 kg, 87,5 kg og 152,5 kg total på 385 kg, hvilket gav en 4. plads.

Mathias R. Jensen stillede op i 83 kg klassen i junior kategorien og løftede serien: 170 kg, 137,5 kg og 175 kg total på 482,5 kg, hvilket gav en 15. plads i et stort og stærkt felt.

Kristian P. Ambrus stillede op i 93 kg klassen i junior kategorien og løftede serien: 195 kg, 137,5 kg og 215 kg total på 547,5 kg, hvilket gav en 11. plads i et stort og stærkt felt.

Mathias R. Vestergaard stillede ligeledes op i 93 kg klassen i junior kategorien og løftede serien: 210 kg, 150 kg og 240 kg total på 600 kg, hvilket gav en 5. plads

EM-open 2.-7. maj 2023, Thisted Danmark

Her deltog Eva Buxbom og stillede op i 52 kg klassen, men fik ikke registreret et bænkpres og fik dermed ingen total.

Jane Aaberg stillede op i 84 kg klassen og løftede følgende serie: 225 kg i squat, 110 kg i bænkpres og 227,5 kg i dødløft hvilket udlæste en guldmedalje, og en total på 562,5 kg, hvilket gav en 5. plads.

Tobias Sørensen vandt EM bronze, i 74kg klassen for junior, med en total på 625kg. Han løftede 240 kg i squat, 152,5kg i bænkpres samt 232,5kg i dødløft.

AASK Open Klassisk Styrkeløft 20.-21. maj 2023 afholdt i Aalborg af AASK

Her havde HSK 3 løftere med.

Tina Kirk stillede op i 69 kg klassen og løftede følgende serie: 62,5 kg, 50 kg og 102,5 kg total på 215 kg, hvilket gav en 5. plads.

Laura H. Nielsen stillede op i 84 kg klassen og løftede følgende serie 110 kg, 55 kg og 115 kg total 285 kg, hvilket gav en 4. plads.

Sebastian N. Lassen stillede op i 93 kg klassen og løftede følgende serie: 207,5 kg, 147,5 kg og 255 kg total på 610 kg, hvilket gav en 7. plads.

Klubben stillede med 2 dommere: Jørgen Rasmussen og Eva Buxbom, der var til A dommerprøve og bestod.

2. runde af divisionsturneringen d.17. juni 2023 i Horsens afholdt af HSK

HSK havde tre hold med, et styrkeløfthold og to klassisk styrkeløfthold – et senior og et junior hold.

På styrkeløftholdet squattede Nora Bjerregaard Jensen med tungeste løft på 172,5 kg, Mathias R. Vestergaard bænkpressede med tungeste løft på 155 kg og Tobias Sørensen dødløftede med tungeste løft på 235 kg. Holdet vandt anden runde med 74,26 point.



Horsens Styrkeløft Klub

På det klassiske senior styrkeløft hold squattede Jette A. Lindbjerg med tungeste løft på 100 kg, Abris Babicz bænkpressede med tungeste løft på 140 kg og Tom Jensen dødløftede med tungeste løft på 170 kg. Holdet fik en 5. plads med 63,06 point.

På det klassiske junior styrkeløft hold squattede Oskar V. Snedker med tungeste løft på 145 kg, Sarah Laursen bænkpressede med tungeste løft på 70 kg og Mathias R. Jensen dødløftede med tungeste løft på 205 kg. Holdet endte på en 3. plads med 62,61 point.

DM klassisk Styrkeløft d.24.-25. juni 2023 i Aalborg afholdt af AASK

Her havde vi to dommere af sted.

Eva Buxbom og Jørgen Rasmussen.

EM-master 5.-9.juli 2023 Pilsen, Tjekkiet

Her havde vi 5 løftere og en dommer med.

Jørgen Rasmussen var dommer og løfter.

Lena Andersen stillede op i 69 kg. klassen i M1 kategorien og løftede følgende serie: 150 kg, 97,5 kg og 162,5 kg total på 410 kg, hvilket gav hende en 4. plads.

Nora Bjerregaard Jensen stillede op i 76 kg klassen i M1 kategorien og løftede følgende serie: 175 kg, 82,5 kg og 165 kg total på 422,5 kg, hvilket gav hende en 4. plads.

Eva Buxbom stillede op i 52 kg klassen i M2 kategorien og løftede følgende serie: 157,5 kg, 55 kg og 162,5 kg total på 375 kg, hvilket gav sølv.

Linda Veedfald stillede op i 76 kg klassen i M2 kategorien og løftede følgende serie: 122,5 kg, 70 kg og 135 kg total 327,5 kg, hvilket gav en 5. plads.

Jørgen Rasmussen stillede op i 105 kg klassen i M2 kategorien og løftede følgende serie: 235 kg, 155 kg og 212,5 kg total på 602,5 kg, hvilket gav bronze.

JM klassisk styrkeløft damer, klassisk bænkpres, bænkpres og styrkeløft d.19.-20. august 2023 afholdt i Aalborg af SPH

Her havde HSK fire dommere med i kraft af Jørgen Rasmussen, Jane Aaberg, Nora B. Jensen og Eva Buxbom.

I klassisk styrkeløft for damer havde vi to løftere i aktion.

Tina Kirk stillede op i 69 kg klassen og løftede følgende serie: 65 kg, 55 kg og 115 kg total på 235 kg, som udløste en 4. plads.

Laura H Nielsen stillede ligeledes op i 84 kg klassen og løftede følgende serie: 125 kg, 65 kg og 120 kg total på 305 kg, hvilket gav en 4. plads.



Horsens Styrkeløft Klub

I klassisk bænkpres havde HSK en løfter med. Sarah Laursen stillede op i 76 kg klassen og blev jysk mester med et løft på 75 kg.

I bænkpres havde HSK to løfter med. Danny Iversen stillede op i 93 kg klassen og vandt guld med et løft på 177,5 kg. I 120 kg klassen var der sølv til Rene Hedegaard med et løft på 180 kg.

NM styrkeløft for sub. junior og junior 15. september 2023 Lillestrøm, Norge

Her havde vi en løfter og en dommer med. Jørgen Rasmussen var igen trukket i dommertøj.

Tobias Sørensen (Tobi) stillede op i 74 kg klassen i junior kategorien og løftede sig til en sølvmedalje med 250 kg i squat, 162,5 kg i bænkpres og 232,5 kg i dødløft total på 645 kg.

DM klassisk bænkpres d.23. september 2023 i København afholdt af KSK

Her havde vi to løftere med.

Her stillede Sarah Laursen op i 76 kg klassen i junior kategorien og løftede tungeste bænkpres på 77,5 kg, hvilket gav sølv.

Mathias R. Jensen stillede op i 83 kg klassen i junior kategorien og fik registret 137,5 kg, hvilket gav sølv.

VM-master i styrkeløft d.7. - 15. oktober 2023 i Ulanbatar i Mongoliet

Her havde vi en dommer med og 3 løftere med. Jørgen Rasmussen var til international kategori 1 dommerprøve, som han bestod med 100 %.

Lena Andersen stillede op i 69 kg. klassen i M1 kategorien og vandt titlen som verdensmester med serien: 160 kg, 87,5 kg og 165 kg total på 412,5 kg.

Eva Buxbom stillede op i 52 kg klassen i M2 kategorien og blev ligeledes verdensmester med serien: 150 kg, 67,5 kg og 155 kg total på 372,5 kg.

Jørgen Rasmussen stillede op i 120 kg klassen i M2 kategorien og løftede sig til en 4. plads med serien: 235 kg, 165 kg og 212,5 kg total 607,5 kg.

3. runde af divisionsturneringen vest d.23. oktober 2023 i Horsens afholdt af HSK

HSK havde tre hold med to seniorhold et klassisk og et udstyr samt et junior klassisk hold.

Seniorholdet i styrkeløft bestod af Nora B. Jensen som havde tungeste squat på 180 kg/20,56 point, Danny Iversen som havde tungeste bænkpres på 180 kg/20 point og Eva Buxbom med tungeste dødløft på 155 kg/31,08 point. Total på 80,64 point, hvilket gav en 2.plads. Udstyrs holdet vandt pokalen som bedste klub vest for Storebælt.

Seniorholdet i klassisk styrkeløft bestod af Christoffer N. Nissen som havde tungeste squat på 190 kg/22,23 point, Mathias R. Jensen med tungeste bænkpres på 142,5 kg/19,88 point og Silas SG Olesen med tungeste dødløft på 195 kg/24,01 point. Total 66,12 point, hvilket gav en 4. plads.



Horsens Styrkeløft Klub

Juniorholdet i klassisk styrkeløft bestod af Julie L. Hindorf Danielsen, som squat 122,5 kg som tungeste løft, hvilket gav 24,50 point, Camilla Larsen som bænkpresse 75 kg som tungeste løft, hvilket gav 14,96 point og Oskar V. Snedker som dødløftede 170 kg som tungeste løft, hvilket gav 22,89 point. Total 63,25 point, hvilket gav en 4. plads.

VM-open d.13.-18. november 2023 Litauen

Her var Jørgen Rasmussen med som træner og Jane Aaberg med som løfter.

Jane løftede i 84 kg klassen. Hun squattede 217,5 kg, bænkpresse 112,5 kg og dødløftede 235 kg. Total 565 kg og en 5. plads i totalen samt guld i dødløft, hvor hun også satte verdensrekord i M1 kategorien.

TSK Cup klassisk 17.-19. november 2023 i Tårnby afholdt af TSK

Her havde HSK 3 løftere med.

Mathias R. Vestergaard stillede op i 93 kg. klassen og squattede 197,5 kg, bænkpresse 155 kg og dødløftede 257,5 kg total på 610 kg, hvilket gav en 14. plads i et stærkt felt.

Mikkel P. Pedersen stillede op i samme klasse og løftede 192,5 kg i squat, 115 kg i bænkpres og 245 kg i dødløft. En total på 552,5 kg, hvilket gav en 23. plads i et stærkt felt.

Kristian P. Ambrus stillede ligeledes op i 93 kg klassen og løftede 180 kg i squat, 130 kg i bænkpres og 210 i dødløft. En total på 520 kg, hvilket gav en 28. plads i et meget stærkt felt.

Finale, divisionsturneringen 2. december 2023, Horsens afholdt af HSK

Her havde vi to hold kvalificeret sig til finalen. Et seniorhold i styrkeløft og et juniorhold i klassisk styrkeløft.

Seniorholdet bestod af Nora B. Jensen, der squattede 185 kg/30,43point, Martin Tryk der bænkpresse 265 kg/25,26 point og Jane Aaberg der dødløftede 245 kg/38,64. Total 94,33 point, hvilket gav guld. Dermed blev konkurrenterne fra KSK og TSK henvist til henholdsvis 2. og 4. pladsen.

Juniorholdet bestod af Julie L. Hindorf Danielsen som squattede 125 kg/25,79 point, Silas SG Olesen som bænkpresse 80 kg/9,68 og Tobias Sørensen som dødløftede 175 kg/25,34. Total 60,81 point og en 4. plads.

Igen har HSK været en klub der bidrager til at styrke Dansk Styrkeløft Forbund

Som sidste år har HSK lagt lokale til landsholdssamlingerne. Som noget nyt har HSK også lagt lokale og booket mødelokale til uddannelse af trænere i styrkeløft. Dette er et tiltag som længe har været på DSF's ønskeliste. Sportschefen Bjarte Vik Larsen står for udarbejdelsen af



Horsens Styrkeløft Klub

undervisningsmateriale samt undervisning og vi har i øjeblikket 4 HSK medlemmer som er i gang med level 2 træneruddannelsen. Vi har 6 dommere i klubben som er flittige til at tage ud og dømme samt er gode til at støtte op i træningen så løfterne er godt rustet til konkurrencer.

HSK har i 2023 stået for alle tre divisionsrunder samt finalen. Dette har kun været muligt med de mange gode hjælpere der er i klubben som altid stiller op med godt humør.

Interessen for at konkurrere er stadig stigende

Igen i år er der flere der stiller op til konkurrence. Medlemmerne er gode til at bakke hinanden op under træningen og tage med ud og hjælpe hinanden under stævner. Det er der også brug for da vi er en klub med vokseværk. Det er skønt at se, at selv om medlemmerne bogstaveligt konkurrerer mod hinanden, kan de også bakke op og glæde sig på hinandens vegne.

Som bestyrelse er det vigtig, at der bliver taget godt imod de nye medlemmer, og her har medlemmerne virkelig vist interesse og været inkluderende. Dette gode kammeratskab kommer også til udtryk ved at alles træningsmål er vigtige. Om der er 50 kg eller 200 kg på stangen, så bliver der heppet lige meget på løfteren, der kæmper med kiloene. Kammeratskabet og opbakningen gør at kiloene flytter sig nemmere og det gør at træningen går meget lettere. Om man er bænkpresse, klassisk løfter eller styrkeløfter, så er der opbakning for alle kender til at have behov for ekstra motivation, når der skal løftes tungt eller læres ny teknik. Styrkeløft er en enkeltmandssport, men man kommer aldrig langt i en konkurrence uden en god klub med medlemmer, der kan hjælpe en sikkert på vej mod målene.

Sommerfest, julestævne og julefrokost

Vi har nu holdt vores anden sommerfest, som igen var en succes med hygge, sjove konkurrencer, godt humør og en særlig gæst ud over Hubert, som jo er selvskrævet. En atletisk kvinde sørgerede for underholdning, så lattermusklerne kom på overarbejde. Selv om det kun var anden gang sommerfesten blev afholdt opleves det som en fast tradition, der har været i HSK i mange år. Julestævnet blev igen afholdt og med 16 deltagere, hvilket er en mindre end sidste år. I år havde vi løftere og hjælpere med fra vores venskabsklub Haderslev som var med til at sikre imponerende løft samt hjælpe nye løftere under opvarmningen og konkurrencen. Løfterne gav sig fuldt ud og var gode til at tage i mode hjælp og hjælpe andre. Derudover var der flere garvede løftere som var klar på at hjælpe, dømme, spotte og styrke stævnet. Der var flere familiemedlemmer med som publikum samt venner. Det sikrede en god stemning og at der blev heppet. Julefrokosten var som altid hyggelig med pakkeleg, god snak og stemning.

Dejligt at mange af medlemmerne deltager og hjælpe til de sociale arrangementer, der er med til at styrke fællesskabet.

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.



Horsens Styrkeløft Klub

I 2023 deltog HSK i et særligt arrangement i Horsens kaldt Horsens Holder. Her fik vi mulighed for på en lørdag at vise styrkeløft frem for borgerne i Horsens. Igen var medlemmerne klar til at stille kæmpe telt op, rykke stativer, og vægtskiver ud på Langelinie samt pakke det hele sammen dagen efter. Det blev en succes med mange besøgende og deltagende i vores konkurrencer. Horsens Kommune har udtrykkeligt bedt HSK om at stille op igen i 2024.

I det daglige forsætter vi med en grundig introduktion til alle der bliver medlemmer af HSK. Der bliver der spurgt ind til, hvor interessen ligger samt vi fortæller de nye medlemmer, hvad HSK kan tilbyde. Om man dyrker vægttræning eller 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.

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.

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. De fire HSK-medlemmer som allerede har bestået level 1 træneruddannelse er i gang med at træne andre medlemmer. I 2023 har vi igen set hvor hjælpsomme medlemmerne er de mange stævner og arrangementer der har været i løbet af året. Vi har set hvor gode vi er til at støtte hinanden både i Danmark og uden for landets grænser.

I ordensreglerne står der endvidere:

"Medlemmerne opfordres til, også uden for foreningens lokaler, at fremstå som gode repræsentanter for HSK."

Det har medlemmer i den grad gjort i 2023. Vi har ikke behøvet at gøre reklame for HSK, vi har fået mange nye medlemmer fordi en ven, en kammerat eller et familiemedlem har talt godt om klubben. Mund til mund-metoden er effektiv. Klubben har igen i år fået medlemmer der vil fællesskabet, det gode træningsmiljø og frivilligheden. Det er det der gør det hele muligt, at alle kan byde ind og det gør i.

En kæmpe tak fra bestyrelsens side.



Horsens Styrkeløft Klub

Fremtiden

Vores ugelige fællestræninger er samlinger, hvor der deles viden samt skabes sikkerhed under tunge løft. Der er masser af energi, høj musik og opmuntrende tilråb. I tidsrummene uden for fællestræningerne er der mere roligt og færre medlemmer i klubben. Det er to forskellige træningsmiljøer har udgangspunkt i samme værdisæt og supplerer hinanden godt samt udnytter klubbens fulde åbningstid. Fællesarrangementerne samt at alle har mulighed for at skifte fra det ene til det andet miljø, binder medlemmerne sammen. Dette er ideelt for medlemmerne, da der nogle der er til høj musik og mange mennesker og andre der er til et stille og roligt træningsmiljø uden for mange forstyrrelser. De nye medlemmer der er kommet til i 2023, har fordelt sig i begge tidsrum og har forskellige mål med deres træning. Dermed forsætter HSK med at være en klub, der rummer forskellige medlemmer med sammen lidenskab for at træne styrkeløft og styrketræning.

Vores venskabsklub i Haderslev Styrkeløft Klub (HaSk) har vi stadig et godt samarbejde med. Vi har været gode til at levere dommere til de stævner som HaSk stod for i 2023: HaSk Open og JM i klassisk styrkeløft for herrer. HaSk har hjulpet med spottere, speakere og hjælpere til stævnebordet og i opvarmning til divisionsturnering samt julestævnet. Dette gode samarbejde forsætter i 2024, hvor HSK allerede har tilmeldt deres dommere til stævner HaSk afholder. HaSk vil derimod hjælpe os til de stævner vi afholder.

Merete Valbak (Bertrams mor) tager sig forsat af kassererposten og har sikret at regninger er blevet betalt og gemt. Derudover har hun igen udarbejdet et regnskab. Det er et stort og meget vigtigt arbejde hun har udført.

Der vil igen i 2024 blive afholdt 2 styrkeløfttrænerkurser i HSK. Landsholdet vil igen i 2023 lægge deres træningssamlinger i HSK og som noget nyt vil der blive afholdt en masters fællestræning med løftere fra hele landet. Datoerne vil hænge på opslagstavlen og blive sendt ud på mail. Vi håber på forståelse fra medlemmernes side, når klubben i de tidsrum vil være optaget. Disse træningssamlinger og kurser er med til at styrke udviklingen for styrkeløft i Danmark og det er vi stolte af, vi er med til at bakke op om.

I 2023 har vi igen søgt midler fra foreningspuljen og der er købt en hip thruster, som har været en maskine mange medlemmer har efterspurgt. Den er blevet flittigt brugt. Petrowsky A/S har med et sponsorat sikret os et nyt flot bagtæppe. I 2024 vil der være fokus på at afholde et rigtigt godt og flot DM i styrkeløft samt NM, og her vil vi søge fonde og sponsorer.

Vi har forsat en god økonomi, så vi kan støtte op om de medlemmer der ønsker at stille op til konkurrence. Der vil igen blive betalt startgebyr for alle medlemmer til alle de konkurrencer, de ønsker at stille op til.

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



Horsens Styrkeløft Klub

I 2024 har HSK takket ja til at afholde DM i styrkeløft d.2.-3. mart samt NM sub, junior og junior d. 12.-15. september. 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 2024.

Bestyrelsesberetningen blev godkendt

3. Godkendelse af regnskab og budget

Det underskrevne regnskab blev gennemgået og godkendt

Bestyrelsens Regnskabspåtegning

Bestyrelsen aflægger hermed årsrapport for 2023 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.

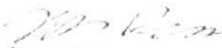
Horsens, den 15/1 2024

Kasserer

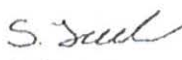
Merete Valbak

Bestyrelsen


Eva Buxbom
Formand


Jørgen Rasmussen
Næstformand


Merete Valbak
Kasserer


Sophie Juul
Intern revisor

Budgettet for 2024 blev fremlagt og godkendt



Horsens Styrkeløft Klub

4. Godkendelse af kontingent

Bestyrelsen foreslog at fastholde de nuværende kontingentsatser som er:

Ungdom (-25 år) og master (+60 år) 250kr./kvartal og 750 kr./årligt

Voksne 450kr./kvartal og 1500 kr./årligt

Familie 2000kr./årligt.

I forhold til fitnesscentre er vi stadigvæk langt billigere ca. det halve og i forhold til andre styrkeløftklubber i Danmark, ligger vi gennemsnitligt lidt under. Derudover ligger vi gennemsnitlig under de andre klubber i Kampsportscenteret. Endelig er vi den klub i centeret med det tidsmæssige bredeste træningstidsrum. For at kunne nå de mål vi har budgetteret med, er det et must, at vi fastholder samme kontingent som sidste år. For at fastholde den vores sportslige ambition, er det ligeledes nødvendigt, at vi fastholder kontingentet på nuværende niveau.

Genåbning af nøglebrikker koster 100 kr.

Der var kommet et forslag fra Rene Hedegaard omkring nye reducerede satser:

Flad kontingent fastsættelse.

Motivation; Efter etableringen af nye kommunale rammer, er drift omkostningerne gået stort set i nul - derfor bør det afspejle sig i kontingenten med forslag på ens for alle aldersgrupper - et konkret forslag, 250dkk kvartalsvis, 750dkk årligt, familie årligt 1500dkk.

Venlig Hilsen

René Forsberg Hedegaard

Efter debat om kontingentet blevet bestyrelses forslag sat til afstemning.

Der var 27 for og 2 stemmer imod, dermed fastholdes nuværende kontingentsat

5. Behandling af indkommende forslag

Eksklusion af et medlem – første gang i HSK's historie

Reglen for eksklusion ifølge HSKs vedtægter blev læst op:



Horsens Styrkeløft Klub

§6B:

"Bestyrelsen kan ekskludere et medlem når, særlige forhold giver anledning dertil, der kræves at mindst 2 af bestyrelsesmedlemmerne har stemt for eksklusion. Vedkommende skal forinden have haft lejlighed til at fremføre sit forsvar. Eksklusionen skal tages op på førstkommende ordinære generalforsamling. Her skal 1/2 af de fremmødte medlemmer godkende eksklusionen for at den er gyldig."

Sarah Laursen havde spurgt om hun måtte møde op til generalforsamlingen og tale sin sag. Dette var bestyrelsen indforstået med, og Sarah var til stede ved generalforsamlingen og fik mulighed for at fremføre sine synspunkter.

Eva Buxbom, formand for HSK, startede med at fremlægge, hvorfor det var nødvendigt med eksklusionen. Det var en oplæsning af tidligere forklaring:

D.23.10.2023 blev Sarah Laursen ekskluderet fra HSK.

Som formand er det selvfølgelig min opgave at tage mig af sådan en ubehagelig sag og det er bestemt kun fordi, jeg gennem dialog, forståelse, kærlighed til klubben og empati ikke har kunnet nå Sarah, at eksklusionen har været nødvendig.

Grunden til eksklusionen er bl.a. grundet Sarahs ekstreme konkurrencetilgang til bl.a. klubrekorder. Det gør, at flere medlemmer ikke føler sig opmuntret og værdsat, samt det går ud over kammeratskabet i klubben. Klubrekorderne er til for at motivere medlemmerne og ære dem der har sat dem, ikke for at skabe splid og et ubehageligt træningsmiljø.

Derudover er der flere medlemmer, der har oplevet at være nedgjort af Sarah både i forhold til deres viden, resultater, træning og stil. Endelig har Sarah svært ved at acceptere regler, som hun ikke synes om fx at vi alle bærer T-shirt i HSK.

Sarah Laursen udtrykte at hun gerne ville være medlem af HSK. Hun udtrykte, at hun var en sød, hjælpsom pige der brændte for sporten styrkeløft. Sarah nævnte også, at hun var utilfreds med at hendes licens endnu ikke var flyttet til Aarhus Athlet Klub. Derudover udtrykte hun, at hun tidligere ikke oplevede at være hørt. Sarah blev gjort opmærksom på, at hun havde lånt udstyr fra HSK og hun indrømmede, at have solgt det over nettet, efter det blev oplyst at flere medlemmer havde set, at hun havde sat det til salg på sociale medier.



Horsens Styrkeløft Klub

Eva nævnte, at DSF's bestyrelses har behandlet Sarah Laursens klage og eksklusionen og havde givet Eva medhold i at det var foregået efter reglerne. Derudover nævnte Eva at hun har skrevet et 12 sider langt svar på Sarahs indsendte klage til DSF.

Eva gjorde medlemmerne opmærksomme på at Sarah har politianmeldt hende i forhold til eksklusion og udstyr udlånt af HSK.

Flere medlemmer kom på talerlisten og gav deres meninger til kende.

Efter en længere debat hvor både Sarah, Eva og de fremmødte medlemmer fik mulighed for at fremføre deres argumenter, blev der afholdt en skriftlig afstemning om hvorvidt eksklusionen kunne godkendes.

Der var 23 for godkendelsen af eksklusionen

Der var 2 blanke

Der var 3 der var mod eksklusionen

Dermed er eksklusionen af Sarah Laursen gyldig.

6. Valg af bestyrelsesmedlemmer

Formand Eva Buxbom var på valg og blev genvalgt uden modkandidater

7. Valg af en intern revisor for et år

Sophie Juel blev genvalgt som intern revisor.

8. Eventuelt

Peter Wood bad om ordet og sendte en varm hilsen til HSK medlemmer for den gode velkomst som både han og hans datter og svigersøn havde oplevet efter de havde meldt sig ind.

Referent:

Eva Buxbom

Dirigent:

Nora B. Jensen