

ÅRSBERETNING 2021

NORGES VEKTLØFTERFORBUNDS
TING 27 MARS 2022



Foto: Julián Morillas Sánchez.

Innholdsfortegnelse

1.	INNLEDNING	5
2.	FORBUNDSTINGET 2021	8
2.1	Delegater:.....	8
2.2	Valgt protokollfører.	8
2.3	Valgt til å underskrive protokollen.....	8
2.4	Regnskap 2020.....	8
2.5	Budsjett 2021.	8
2.6	NVFs administrasjon. Ansatte.....	8
2.7	Tillitsvalgte. Forbundsstyret.	8
2.7.1	Arbeidsutvalg (AU)	8
2.7.2	Organisasjonsutvalget (OU).....	8
2.7.3	Breddeutvalget (BU)	8
2.7.4	Toppidrettsutvalget (TU).....	9
2.7.5	Kontrollutvalg.....	9
2.7.6	Valgkomite.....	9
2.8	Kontaktperson funksjonshemming.....	9
2.9	Ombudspersoner.....	9
3.	REVISOR	9
4.	IDRETTSREGISTRERINGEN 2021 (basert på 2020)	10
5.	REGIONER OG MEDLEMSKLUBBER	10
5.1	Nordenfjeldske vektløfterregion	10
5.2	Sør-Vestlandet Vektløfterregion.....	10
5.3	Nord-Vestlandet Vektløfterregion	10
5.4	Telemark, Vestfold, Vektløfterregion.....	11
5.5	Østlandet Vektløfterregion	11
5.6	Informasjon regioner:	11
6.	REPRESENTASJON	12
6.1	Europeiske Vektløfterforbundet (EWF).....	12
6.2	Internasjonale Vektløfterforbundet (IWF)	12
6.3	Det Nordiska Tyngdlyftningsforbundet (NTF).....	12
7.	UTMERKELSER	12
8.	KONGRESSER VED INTERNASJONALE MESTERSKAP	12
8.1	Europamesterskapet i Moskva 1 april 2021	12
8.2	Nordisk Mesterskap senior 12-13 November, København.....	12
8.3	Nordisk mesterskap ungdom og junior, 27 – 28 november 2021, Larvik AK.....	12
8.4	Verdensmesterskapet i Tashkent, Uzbekistan 5 – 18 desember 2021.....	12
9.	INTERNASJONAL TO OPPGAVER	13
9.1	EWF U15- U17, Polen.....	13
9.2	EWF junior & u23 24. sep-3. okt 2021 Rovaniemi-Finland.	13
9.3	2021 Iwf Youth World Championships, 03 – 12 oktober, Jeddah.....	13
9.4	Nordisk Mesterskap for seniorer 12-13 November, København.	13
9.5	Nordisk mesterskap ungdom og junior, 27 – 28 november 2021, Larvik AK.....	13
9.6	2021 European Masters Championship, Den Helder, Nederland.	13
10.	MØTER	13
10.1	Evalueringsmøte vedr post 3 midlene 14 September, Ullevål Stadion	13
10.2	SFF årsmøte 15 September, Ullevål Stadion.....	13
10.3	SFF medlemsmøte 15 September, Ullevål Stadion	13

10.4	Dialogmøte ADNO Ullevål 30 september.....	13
10.5	NIF ledersamlinger2021:.....	13
10.6	SFF møter i Teams.....	13
10.7	Generalsekretær møter i NIF regi.....	14
10.8	Rapportmøte NIF vedr post 3 midlene 30 November, Ullevål Stadion	14
11.	DELTAKElse I KURS – UTDANNING.....	14
11.1	Nordic International Leadership Education (NILE).....	14
11.2	Topptrener II Olympiatoppen-NTNU	14
12.	NORSKE MESTERSKAP 2021.....	15
12.1	Norgesmesterskapet for senior 16 - 17-oktober, Spydeberg Atletene	15
12.2	NM Lag Senior, 16 -17 oktober 2021 Spydeberg.....	16
12.3	Norgesmesterskapet for junior 19 juni Vigrestad Jenter:	18
12.4	Norgesmesterskapet for junior lag 19 juni, Vigrestad.....	20
12.5	NM 5-kamp Larvik AK, Stavernhallen. 11.-12.09.2021	22
12.6	Lagfinale NM 5-kamp Larvik AK, Stavernhallen 11.-12.09.2021	23
12.7	Norgesmesterskapet for ungdom 6 november, Hitra VK.....	25
12.8	Norgesmesterskapet for Lag ungdom 6 november Hitra VK.....	27
12.9	NM Veteraner 2 oktober, Tysvær.....	28
12.10	NM Veteraner lag 2 oktober, Tysvær.....	29
13.	INTERNASJONALE KONKURRANSER.....	30
13.1	Europamesterskap for senior 2 – 11 april 2021, Moskva	30
13.2	European Weightlifting U 15 - Youth Championships Ciechanow - POL 19 - 28 August	31
13.3	EM junior og U23 år, 25 sept – 3 oktober, Rovaniemi, Finland	32
13.4	VM ungdom, 3 – 12 oktober, Jeddah ,Saudi-Arabia.....	32
13.5	VM senior, 7 – 17 Desember, Tashkent, Uzbekistan.....	32
13.6	Nordisk Mesterskap for senior 12 – 13 november, 2020, København	32
13.7	Nordisk mesterskap for ungdom 27-28 November, Stavern.....	33
13.8	Nordisk mesterskap for junior 27-28 November Stavern.....	34
13.9	Europamesterskap for veteraner Alkmar, Nederland 15. til 23. oktober	35
13.10	WM Masters 2021 Online Dato: 27/05/21	36
14.	DELTAKElse I UTENLANDSKE SERIER	36
14.1	Bundesliga:.....	36
14.2	Fransk serie:	36
15.	RANGERINGER 2021	37
16.	NORGES CUP 2021.....	43
17.	ÅRETS KLUBB 2021	44
18.	RAPPORT FRA STYREOPPNEVNT UTVALG ÅRET 2021.	44
18.1	Organisasjonsutvalget (OU)	44
18.2	Breddeutvalget (BU)	44
18.3	Toppidrettsutvalget (TU) Leder visepresident Børge Aadland	45
18.4	Rapport fra veteran aktiviteten 2021.....	46
18.5	Utviklingsansvarlig Rebekka Helen Fremstad	46
19.	RAPPORT FRA REGIONENES AKTIVITET 2021	47
19.1	Nordenfjeldske vektløfterregion	47
19.2	Nord-Vestlandet vektløfterregion	49
19.3	Sør-Vestlandet vektløfterregion	49
19.4	Telemark-Vestfold vektløfterregion.....	49
19.5	Østlandet vektløfterregion.....	49
20.	UTDANNING 2021	53
20.1	Dommerkurs:.....	53
20.2	Online dommerkurs uke 18 2021. Nordenfjeldske VR.....	53

Online dommerkurs uke 50 2021. Nordenfjeldske VR.....	53
20.3 Instruktørutviklingskurs	54
20.4 Trener II 2021.	54
20.5 Nordic International Leadership Education (NILE).....	54
20.6 Topptrener II Olympiatoppen-NTNU	54
20.7 Internasjonale dommere, Technical Official (TO).	55
20.7.1 Uten lisens:.....	55
20.8 Dommerinstruktører.....	55
20.9 Mistet dommerkortet i 2021:.....	60
21. STYRETS BERETNING 2021.....	61
21.1 Styremøter 2021:.....	61
21.2 Norges vektløfterforbund kontor og daglige drift	62
21.3 Ansatte pr 31 desember 2021	62
22. Regnskap.....	63
22.1 Regnskapsfører i 2021.....	63
22.2 Revisor	63
22.3 Resultat 2021.....	63
22.4 Prosjektregnskap 2021.....	63
23. INTERNETT - SOSIALE MEDIA.....	66
23.1 NVF Live streaming	66
23.2 Instagram	66
24. Gjennomføring av større mesterskap.....	66
25. Vedlegg	66
25.1 NVFs regnskap økonomi resultat rapporten 2021.....	66
25.2 Revisors beretning 2021.....	66
25.3 Kontrollutvalg beretning 2021.....	66

1. INNLEDNING

Presidentens hilsen.

2021 vart sportsleg eit historisk godt år for norsk vektløfting.

Sportsleg.

2021 vart eit sportsleg jubelår. Vi fekk vår fyrste kvinnelege verdsmeister i støt ved Solfrid Koanda, vårt siste VM gull tok Leif Jensen i rykk so langt tilbake som i 1973.

Det er gledeleg at våre medaljar er tatt av utøvarar som representerte 5 ulike klubbar, og at vi har medaljevinnarar både blant ungdom og senior. I perioden 2010-2020 tok våre utøvarar 5 medaljar i ulike EM, soleis er 11 medaljar i 2021 historisk det beste vi nokon gong har gjort!

Våre medaljar i VM og EM:

Solfrid Koanda: VM gull i støt, VM bronse samanlagt, EM bronse i støt, EM U-23 gull i støt og gull samanlagt.

Ine Andersson: EM bronse i støt

Ronja Lenvik: EM-U17, bronse i rykk, bronse i støt og sølv samanlagt

Tine Pedersen: EM-U17, bronse i støt

Lea Horne: EM-U17, bronse i støt

VM 2025 i Førde.

Under IWF sitt styremøte under VM i Tasjkent vart Norges vektløftarforbund tildelt VM 2025 i sterk konkurranse med millionbyar som Las Vegas, Sofia og Tasjkent, dette meiner eg kan gje oss ei unik mogelegheit for vidare utvikling og vekst i åra framover. Eg håpar at vektløftarmorge delar trua og optimismen på dette arrangementet.

Økonomi.

Landet vårt har vert sterkt prega av pandemien som har herja i over 2 år, og dette har gjort det krevjande å langtidsplanlegge. I 2021 gjekk heldigvis dei fleste internasjonale meisterskapa, og dette pressa økonomien vår inn mot både høge reisekostnader, ekstra korona testar og andre tiltak. Det at vi vidare hadde rekord mange som kvalifisert seg til dei ulike meisterskapa pressa vidare 2021 budsjettet.

Vårt sportslege apparat var opptatt av å optimalisere oppkøyringane inn mot meisterskapa, dette har kosta og gjorde at vi gjekk utover budsjettet, noko som er beklageleg. Ser ein pandemien under eit so gav den låge aktiviteten i 2020 oss eit betydeleg overskot i høve budsjett det året, soleis meiner eg vi kan leve med eit overforbruk i 2021 basert på det vi oppnådde sportsleg med alle våre medaljar – men kanskje like viktig so ser det ut som vi har klart å oppretthalde medlemsmassen vår betre enn mange andre forbund gjennom pandemien.

Olympiatoppen.

Vår sportslege suksess i 2021 gjev oss støtte frå OLT i 2022, det vil gje oss mogelegheit til å utvikle oss vidare framover. Det at to av våre beste kvinnelege løftarar fekk individuelle stipend håpar eg skal vere ein inspirasjon for dei som kjem stormane bakfrå.

Trenarutdanning og kursverksemd:

Dette er noko av det eg brenn sterkt for at vi skal bli betre på. NVF har ein kompetanse som er ettertrakta både blant andre idrettar, innan skuleverket og innan den kommersielle helsestudio bransjen. Vi kan tilby kompetansen vår innan absolutt alle aldersgrupper frå skulealder og oppover, og ikkje minst ønskjer eg meg at vi skal kunne gje eit tilbod inn mot paraidrett. Med paraidrett tenkjer eg ikkje fyrst og fremst på dei som skal til paraolympics, men mest av alt på dei mange med fysiske eller psykiske utviklingshemmingar som treng eit tilbod i kvardagen sin. Denne gruppa har vert spesielt hardt råka under pandemien, lat oss gje eit bidrag for ein betre kvardag for dei.

Sponsorar/støttespelarar.

Vi fekk i 2021 med oss Norsk Lek og Park som sponsor i tillegg til Berge Rederi og Eleiko. Vi ønskjer dei velkommen på laget. Strategien har blitt endra gjennom året, med VM i 2025 er målet å ha med 4-5 nasjonale sponsorar som kan bidra både i 2025 men også i åra fram mot då med høgare beløp enn det som var skissert for eit år sidan. Dette grunna vårt landslags sin fantastiske medaljefangst i 2021 samt at eit VM på heimebane vil gje oss meir merksemd. Eg har sagt til NRK at i 2025 skal det gå ein serie på NRK eller ein annan kanal som ikkje heiter «Med hodet i klemme» men «Med stanga over haue...»

Organisasjon.

Vi må utvikle oss ytterlegare organisasjons messig, og med Rebekka Helen Fremstad som utviklingsansvarleg fekk vi i 2021 styrka oss betydeleg. Vi har kontrakt med Zygmunt Smalcerz fram til august 2022, og eg er klar på at vi også vidare treng ein dyktig og engasjert landslagstrenar for å utvikle oss vidare. Eg håpar og trur at våre sportslege resultat i 2021 saman med planer om eit VM i 2025 på heimebane skal ta oss store steg i retning av ein sterkare og meir robust organisasjon som kan gje Norsk vektløfting den utviklinga som idretten vår fortener. Eg meiner vi har føresetnader til å doble vår aktivitet, medlemsmasse og organisasjon dei neste 5 åra – håpar fleire delar den trua.

Dei beste ønskje for eit framgangsrikt og godt 2022!

Beste helsing
Stian Grimseth
President NVF

Sigurbjørn de Lange. 11.05.1950 – 25.10.2021



En hedersmann i norsk vektløfting Sigurbjørn de Lange gikk bort i 2021.

Sigurbjørn var en person alle ble glade i, hans lunefulle væremåte med de mange gode historiene, gjorde at alle følte seg velkommen der han var. Han bidro i mange år med stor innsats for norsk vektløfting. Han var ansatt som utdanningskonsulent i Norges vektløfterforbund fra 1984 til 1994. Deretter var han generalsekretær frem til 2001. Han hadde stor kunnskap om det aller meste noe vi vektløftere også nøt godt av.

Sigurbjørn ble i 1993 tildelt Norges Vektløfterforbunds hederstegn for sin innsats i norsk vektløfting. Han var også innehaver av Nordiska Tyngdlyftningsförbundets hederstegn. Han var generalsekretær i Det Nordiska Tyngdlyftningsförbundet fra 1991 til 2000.

*Arne Grostad
Generalsekretær NVF*

Solfrid Koanda verdensmester.



Foto: Reka FOLDESI

16.12.2021 Verdensmesterskap Tashkent i Uzbekistan.

Solfrid Koanda fra Kvadraturen VK slå til voldsomt i sin favoritt øvelse støt på ble verdensmester med et løft på 141 kg. En av de største prestasjonene i norsk vektløftings historie.

I rykk fikk hun 103 kg men hadde også et godt forsøk på 107 kg. I rykk ble hun nr 7. Total ble det til en flott bronsemedalje med 244 kg.

De to andre norske deltakerne, begge fra Tambarskjelvar IL, gjorde sine saker meget bra med gode plasseringer.

Ine Andersson: rykk 90 kg nr 7. støt 116 kg. nr 5. Total 206 kg nr 7.

Marit Årdalsbakke, begge Tambarskjelvar IL

Rykk 92 kg nr 10 Støt: 108 kg. Nr 11. Total. 200 kg nr 10

2. FORBUNDSTINGET 2021

Tinget ble avholdt 21 mars via Zoom digital plattform.

- 2.1 Delegater:
Det møtte totalt 34 deltakere hvorav 24 stemmeberettigete.
- 2.2 Valgt protokollfører.
Arne Grostad.
- 2.3 Valgt til å underskrive protokollen.
John Birger Brevik, Hitra VK og Ørjan Østhus, Haugesund VK
- 2.4 Regnskap 2020.
Regnskapet enstemmig vedtatt.
- 2.5 Budsjett 2021.
Budsjettet ble enstemmig vedtatt.
- 2.6 NVFs administrasjon.
Ansatte.
Generalsekretær: Arne Grostad ansatt i 80 % stilling.
Trener: Zygmunt Smalcerz i 100 % stilling.
Utviklingsansvarlig: Rebekka Helen Fremstad i 60 % stilling fra 1 februar 2021.
Sportslige administrasjon: Stian Grimseth 15 % fra 1 juli 2020.
- 2.7 Tillitsvalgte.
Forbundsstyret.
President Stian Grimseth, Tambarskjelvar IL.
Visepresident Børge Aadland, AK Bjørgvin.
Styremedlem Hilde Næss, Lørenskog AK.
Styremedlem Tryggve Duun, Trondheim AK.
Styremedlem Tinna Ringsaker, Spydeberg Atletene.
Varamedlem Randi Schei, Hitra VK.
Varamedlem Bendik Dalen, Kvadraturen VK.
- 2.7.1 Arbeidsutvalg (AU)
Leder president Stian Grimseth.
Medlem visepresident Børge Aadland.
Medlem styremedlem Hilde Næss.
- 2.7.2 Organisasjonsutvalget (OU))
Leder styremedlem Hilde Næss.
Medlem styremedlem Tryggve Duun.
Medlem president Stian Grimseth.
- 2.7.3 Breddeutvalget (BU)
Leder vara styremedlem Bendik Dalen.
Medlem vara styremedlem Randi Schei.
Medlem styremedlem Tinna Ringsaker.
Medlem styremedlem Tryggve Duun.

2.7.4 Toppidrettsutvalget (TU)

Leder	visepresident Børge Aadland.
Medlem	Odd Gunnar Røyseth.
Medlem	Kristin Solbakken.
Medlem	president Stian Grimseth.

2.7.5 Kontrollutvalg.

Leder	Dag Rønnevik	Tysvær VK.
Medlem	Audun Reigstad	Nidelv IL.
Medlem	Emma Hald	AK Bjørgvin.
Varamedlem	Anne Gunn Berge	Hitra VK.

2.7.6 Valgkomite.

Leder:	Elisabeth Settem	Trondheim Atletklubb.
Medlem:	Tor Steinar Herikstad	Vigrestad IK.
Medlem:	Thomas Eide	Kvadraturen VK.
Varamedlem:	Ole Jacob Aas	T&IL National.

2.8 Kontaktperson funksjonshemming.

Anita Rognaldsen.

2.9 Ombudspersoner.

Hilde Næss, Lørenskog AK, Børge Aadland, AK Bjørgvin.

3. REVISOR.

Firda Revisjon & Rådgiving AS, Hans Magnar Hansen, statsautorisert revisor.

4. IDRETTSREGISTRERINGEN 2021 (basert på 2020)

Norges Vektløfterforbund								Aktive medlemmer 2020						
Aktivitetstall fordelt på gren	Ant.	Kvinner						Menn						Sum
		0-5	6-12	13-19	20-25	26-	Sum	0-5	6-12	13-19	20-25	26-	Sum	
Vektløfting		2	35	275	360	740	1412	1	59	449	482	1293	2284	3696
5-kamp	25	1	10	56	65	89	221	0	13	91	101	191	396	617
Vektløfting	40	1	25	219	295	651	1191	1	46	358	381	1102	1888	3079
Norges Vektløfterforbund		2	35	275	360	740	1412	1	59	449	482	1293	2284	3696

Hele dokumentet: https://drive.google.com/drive/folders/1hG9eYZ3AXrQQij21I_Nt6G5CdK3Zuagv

5. REGIONER OG MEDLEMSKLUBBER

5.1 Nordenfjeldske vektløfterregion

Alta Atletklubb (AAK)	GR20120002470	Dennis Sivertsen	atletklubbenalta@gmail.com
Bodø Atletklubb (BAK)	GR18040134470	Anders Grønmo	bodo.atletklubb@gmail.com
Hitra Vektløfterklubb (HVK)	GR16170004470	John Birger Brevik	john@hitraturistervice.no
IL Ilar, (IIL)	GR20270003470	Charles Petterson	
Kirkenes AK (KIA)	GR20300006470	Hallbjørg Wartainen	postmaster@kirkenes-ak.no
Løken IL (LIK)	GR18480003470	Håvard Olsen	haol@nlsh.no
Namsos Vektløfterklubb (NVK)	GR17030022470	Leif Hepsø	leif.heps@ntebb.no
Nidelv IL (NIL)	GR16010047470	Leif Arne Bjerkan	labjerkan@gmail.com
Orkanger IF (OIF)	GR16380005470	John Ivar Evjen	john_ivarevjen@hotmail.com
Tromsø Atletklubb (TRA)	GR19020249470	Michael Dalan	tromso.atletklubb@gmail.com
Trondheim Atletklubb (TAK)	GR16010080470	Tryggve Duun	tduun@me.com
Leangen Atletklubb	GR50010015470	Marius Lie Winger	leangenatletklubb@gmail.com
Aasgard FVK		Linda Johansen	aasgardffk@outlook.com

5.2 Sør-Vestlandet Vektløfterregion

Arendal Styrke og VK (ASV)	GR09060155470	Birgitte Austefjord	birgitteaustefjord@gmail.com
Haugesund VK (HAU)	GR11060036470	Jarle Hammersvik	haugesund.vektlofter.klubb@gmail.com
Kristiansand AK (KAK)	GR10010034470	Gjermund Haslerud	gjermund.haslerud@uia.no
Stavanger VK (SVG)	GR11030055470	Bernt Petter Andersen	bpa@lyse.net
Tysvær VK (TVK)	GR11460023470	Dag Rønnevik	tvk@tysvervk.net
Vigrestad IK (VIK)	GR11190017470	Hans Hagenes	hans.hagenes@gagdata.no
Kvadraturen VK (KVK)	GR10010241470	Frank Fredriksen	frank_fredriksen@hotmail.com

5.3 Nord-Vestlandet Vektløfterregion

Breimsbygda IL (BIL)	GR14450008470	Ola Bergheim	olalbergheim@gmail.com
AK Bjørgvin (AKB)	GR12010059470	Arne H. Pedersen	arnehaap@gmail.com
Flaktveit Idrettsklubb (FIK)	GR12010391470	Oddgeir Larsen	odla@flaktveit.no
Milo IL (ILM)	GR12010141470	Paul Marhaug	paul@marhaug.com
Åsane VK (AVK)	GR12010218470	Jørund Sundal	post@aavk.no
Sotra Kraftsportklubb (SKK)	GR12460069470	Isabel Carina Cloin	isabel@crossfitkystby.no
Dale IL (DIL)	GR14290001470	Svein Åge Holstad	sholstad@gjolanger.no
Førde IL (FIL)	GR14320005470	Tor Starheim	post@fordeidrettslag.no
IL Brodd (ILB)	GR14450003470	Jørund Årdal	jordund.ardal@sfj.no
Jølster IL (JIL)	GR14310001470	Evald Sandvik	evaldsandvik@hotmail.com
Modig IL (MIL)	GR14170006470	Siri Wølneberg Bøthun	siri@sbnatur.no
Tamarskjelvar IL (TIL)	GR14330001470	Ove Varlid	ove.varlid@online.no
Viking Turn og Idr.forening	GR12010240470	tifviking@tifviking.no	tifviking@tifviking.no

5.4 Telemark, Vestfold, Vektløfterregion

Grenland Atletklubb (GAK) GR08050055470
 IF Tønsberg-Kam (TKA) GR07050024470
 Larvik Atletklubb (LAK) GR07090004470
 Rjukan Idrettslag (RIL) GR08260007470

Lars Hage larsjardin@gmail.com
 Jan Robert Solli jan.robert.solli@hotmail.com
 Jostein Frøyd jfroyd@online.no
 Ivar Bakstad ivarbakstad30@gmail.com

5.5 Østlandet Vektløfterregion

Christiania Atletklubb (CAK) GR03011582470
 Gjøvik Atletklubb (GJK) GR05020007470
 Halden Styrke IL (HIL) GR01010027470
 Idrettslaget Kraftsport (ILK) GR02310006470
 Jeløy Atletklubb (JAK) GR01040086470
 Lenja Atletklubb (LEK) GR01060099470
 Lørenskog Atletklubb (LOK) GR02300011470
 Moss Styrkeidrettsklubb GR01040024470
 National, Turn og IL (NAT) GR01050006470
 Oslo AK (OAK) GR03011024470
 Spydeberg Atletene (SPA) GR01230011470
 Elverum AK (EAK) GR04270064470

Gerrit Judith post@christianiaak.no
 Tor Kristoffer Klethagen leder@gjovikak.no
 Arnulf Wahlstrøm arnwah@online.no
 Heidi Hille Arnesen heidi@getmail.no
 Anca Buberg anca@privatmegleren.no
 Oliver Buvarp Pettersen oliverbp1999@icloud.com
 Hilde Næss frknaess@gmail.com
 Edgar Kristiansen borgealslie@hotmail.com
 Steinar Aas steinar9139@hotmail.com
 Trygve S Nilsen trygve.stenrud.nilsen@gmail.com
 Johan Thonerud johan@gymthonerud.no
 Robert Grønland robertgronland@gmail.com

5.6 Informasjon regioner:

Østlandet Vektløfterregion.

Leder:

Nicolai Roness
 Hans Mustads gate 21B, 2821 Gjøvik

Trenere:

Egon Vee Haugen, Fredrik Gyllensten,

Nord–Vestlandet Vektløfterregion.

Leder:

Ola Bergheim,
 6826 Byrkjelo

Trener:

Bjarne Bergheim, Yngve Apneseth.

Sør–Vestlandet Vektløfterregion.

Leder:

Hans Bjørnar Hagenes,
 Falkvegen 13, 4347 Lye.

Trener:

Larisa Izumrudova.

Telemark, Vestfold Vektløfterregion.

Leder:

Jostein Frøyd,
 Minnehallv.20A, 3290 Stavern.

Trener:

Jostein Frøyd.

Nordenfjeldsk Vektløfterregion.

Leder:

Randi Schei,
 Eidsmo, 7240 Hitra.

Trener:

Runar Klungervik.

6. REPRESENTASJON.

- 6.1 Europeiske Vektløfterforbundet (EWF).
Tryggve Duun visepresident frem til 2 april 2021.
- 6.2 Internasjonale Vektløfterforbundet (IWF)
Stian Grimseth medlem i markeds utvalget.
- 6.3 Det Nordiska Tyngdlyftningsforbundet (NTF).
Styremedlem President Stian Grimseth
Trond Kvilhaug er generalsekretær.

7. UTMERKELSER.

NVFs Hederstegn:
Arne Pedersen, AK Bjørgvin.

NVFs Innsatspremie (gullklokka)
Solfrid Koanda, Kvadraturen VK.

NTFs Elite Pin.
Solfrid Koanda, Kvadraturen VK.

8. KONGRESSER VED INTERNASJONALE MESTERSKAP

- 8.1 Europamesterskapet i Moskva 1 april 2021
Tryggve Duun, EWFs visepresident.
Stian Grimseth, NVFs representant
- 8.2 Nordisk Mesterskap senior 12-13 November, København.
President Stian Grimseth TO, Steinar Kvame, Ingeborg Endresen.
- 8.3 Nordisk mesterskap ungdom og junior, 27 – 28 november 2021, Larvik AK
President Stian Grimseth: Arne Grostad, Hilde Næss.
- 8.4 Verdensmesterskapet i Tashkent, Uzbekistan 5 – 18 desember 2021.
President Stian Grimseth.

9. INTERNASJONAL TO OPPGAVER

- 9.1 EWF U15- U17, Polen.
Trond Kvilhaug TO I.
- 9.2 EWF junior & u23 24. sep-3. okt 2021 Rovaniemi-Finland.
Tor Steinar Herikstad TO II.
Tryggve Duun TO I.
- 9.3 2021 Iwf Youth World Championships, 03 – 12 oktober, Jeddah.
Trond Kvilhaug TO I.
- 9.4 Nordisk Mesterskap for seniorer 12-13 November, København.
Norske TO: Trond Kvilhaug, Ingeborg Endresen, Steinar Kvame.
- 9.5 Nordisk mesterskap ungdom og junior, 27 – 28 november 2021, Larvik AK.
Norske TO: Trond Kvilhaug, Borge Aadland, Hilde Næss, Tor Steinar Herikstad.
- 9.6 2021 European Masters Championship, Den Helder, Nederland.
Line Søfteland, AK Bjørgvin.
Ingeborg Endresen AK Bjørgvin.
Jan Nystrøm, Trondheim AK.

10. MØTER.

Stian Grimseth IWF kongress Dubai ifm ny konstitusjon.

- 10.1 Evalueringsmøte vedr post 3 midlene 14 September, Ullevål Stadion
Møtt: fra NIF Elin Horn.
Fra NVF: Generalsekretær Arne Grostad, utviklingsansvarlig Rebekka Helen Fremstad.
- 10.2 SFF årsmøte 15 September, Ullevål Stadion.
Fra NVF: Styremedlem Hilde Næss, generalsekretær Arne Grostad, utviklingsansvarlig Rebekka Helen Fremstad.
- 10.3 SFF medlemsmøte 15 September, Ullevål Stadion
Fra NVF: Styremedlem Hilde Næss, generalsekretær Arne Grostad, utviklingsansvarlig Rebekka Helen Fremstad.
- 10.4 Dialogmøte ADNO Ullevål 30 september.
Fra NVF: Generalsekretær Arne Grostad, utviklingsansvarlig Rebekka Helen Fremstad
- 10.5 NIF ledersamlinger2021:
Fra NVF: President Stian Grimseth.
- 10.6 SFF møter i Teams.
Deltaker fra NVF: president, generalsekretær, utviklingsansvarlig.
Fysisk møte Hilde Næss, Arne Grostad, Rebekka H. Fremstad.

- 10.7 Generalsekretær møter i NIF regi.
Deltakere fra NVF: Generalsekretær, utviklingsansvarlig ved noen.
- 10.8 Rapportmøte NIF vedr post 3 midlene 30 November, Ullevål Stadion
Fra NVF: utviklingsansvarlig Rebekka Helen Fremstad.

11. DELTAKELSE I KURS – UTDANNING.

- 11.1 Nordic International Leadership Education (NILE).
Deltaker: President Stian Grimseth
- 11.2 Topptrener II Olympiatoppen-NTNU
Deltaker: President Stian Grimseth.

12. NORSKE MESTERSKAP 2021.

12.1 Norgesmesterskapet for senior 16 - 17-oktober, Spydeberg Atletene

1	64	59,68	SK	Ine Andersson,Tambarskjelvar IL	89	118	207	280,63
2	55	54,26	SK	Sarah Hovden Øvsthus,AK Bjørgvin	82	103	185	267,48
3	+87	90,26	SK	Solfrid Koanda,Kvadraturen IK	90	135	235	258,76
4	59	55,58	SK	Rebekka Tao Jacobsen,Larvik AK	79	100	179	254,49
5	64	63,36	JK	Julia Jordanger Loen,Breimsbygda IL	83	107	190	248,16
6	71	69,52	SK	Veslemøy Kollstad,Kvadraturen IK	86	110	196	242,78
7	71	67,84	K1	Ruth Kasirye,Tønsberg-Kam.	83	105	188	236,01
8	55	54,34	UK	Ronja Lenvik,Hitra VK	75	85	160	231,09
9	76	73,52	SK	Melissa Schanche,Spydeberg Atletene	90	102	192	230,99
10	71	70,52	SK	Tinna Ringsaker,Spydeberg Atletene	77	102	179	220,03
11	59	57,70	SK	Ragnhild Haug Lillegård, Oslo AK	69	88	157	217,60
12	55	54,98	UK	Sandra Nævdal,AK Bjørgvin	68	80	148	212,01
13	59	57,58	SK	Emmy Kristine L. Rustad,Grenland AK	68	84	152	210,97
14	76	74,42	SK	Martine Halvorsen Sønju,Trondheim AK	81	93	174	208,08
15	76	71,42	SK	Karoline Aadne,Larvik AK	74	95	169	206,36

Rangering menn:

1	+109	121,36	SM	Kim Eirik Tollefsen,Tønsberg-Kam.	156	197	353	369,04
2	73	72,86	SM	Daniel Roness, Spydeberg Atletene	120	160	280	360,39
3	81	76,66	JM	Mats Hofstad, Trondheim AK	124	157	281	351,57
4	+109	134,38	JM	Ragnar Holme,Tambarskjelvar IL	153	187	340	348,01
5	89	85,88	SM	Reza Benorouz,Spydeberg Atletene	124	151	275	324,93
6	109	107,38	SM	Jørgen Kjellevand,Spydeberg Atletene	130	165	295	319,20
7	81	80,94	SM	Sigurd Haug Korsvoll,Trondheim AK	116	145	261	317,39
8	81	79,72	SM	Jantsen Øverås,Tambarskjelvar IL	117	140	257	314,96
9	89	87,52	SM	Håkon Eik Litland,AK Bjørgvin	125	145	270	308,45
11	67	64,40	SM	Marcus Bratli,AK Bjørgvin	100	122	222	308,25
12	81	80,14	SM	Eskil Engelsg. Andersen,Stavanger VK	116	134	250	305,56
13	96	90,72	SM	Roy Sømme Ommedal,Vigrestad	117	146	263	302,99
15	109	108,60	SM	Tord Gravdal,Vigrestad IK	125	155	280	301,88

Medaljevinnere kvinner

55 kg

1	54,26	SK	Sarah Hovden Øvsthus,AK Bjørgvin	82	103	185	267,48
2	54,34	UK	Ronja Lenvik,Hitra VK	75	85	160	231,09
3	54,98	UK	Sandra Nævdal,AK Bjørgvin	68	80	148	212,01

59 kg

1	55,58	SK	Rebekka Tao Jacobsen,Larvik AK	79	100	179	254,49
2	57,7	SK	Ragnhild Haug Lillegård,Oslo AK	69	88	157	217,6
3	57,58	SK	Emmy Kristine L. Rustad,Grenland AK	68	84	152	210,97

64 kg

1	59,68	SK	Ine Andersson,Tambarskjelvar IL	89	118	207	280,63
2	63,36	JK	Julia Jordanger Loen,Breimsbygda IL	83	107	190	248,16
3	63,82	SK	Celine M. Bertheussen,Spydeberg AT	70	87	157	204,17

71 kg

1	69,52	SK	Veslemøy Kollstad,Kvadraturen IK	86	110	196	242,78
2	67,84	K1	Ruth Kasirye, Tønsberg-Kam.	83	105	188	236,01
3	70,52	SK	Tinna Ringsaker, Spydeberg Atletene	77	102	179	220,03

76 kg								
1	73,52	SK	Melissa Schanche, Spydeberg Atletene	90	102	192	230,99	
2	74,42	SK	Martine Halvorsen Sønju, Trondheim AK	81	93	174	208,08	
3	71,42	SK	Karoline Aadne, Larvik AK	74	95	169	206,36	
81 kg								
1	79,64	SK	Stine Mari Hasfjord, AK Bjørgvin	75	97	172	199,23	
2	77,64	SK	Elisabeth Settem, Trondheim AK	70	83	153	179,29	
3	79,78	K2	Ingeborg Endresen, AK Bjørgvin	67	81	148	171,3	
87 kg								
1	81,58	SK	Lone Kalland, Tambaraskjelvar IL	78	98	176	201,72	
+87 kg								
1	90,26	SK	Solfrid Koanda, Kvadraturen IK	100	135	235	258,76	
Medaljevinnere menn:								
67 kg								
1	64,4	SM	Marcus Bratli, AK Bjørgvin	100	122	222	308,25	
2	66,28	M1	Mauricio Velez Kjeldner, Oslo AK	100	121	221	301,22	
3	66,92	SM	Robert Andre Moldestad, Breimsbygda IL	96	117	213	288,56	
71 kg								
1	72,86	SM	Daniel Roness, Spydeberg Atletene		120	160	280	360,39
2	72,44	SM	Runar Klungervik, Hitra VK	100	120	220	284,11	
3	71,64	SM	Agung Raden, Kvadraturen IK	90	118	208	270,35	
81 kg								
1	76,66	JM	Mats Hofstad, Trondheim AK	124	157	281	351,57	
2	80,94	SM	Sigurd Haug Korsvoll, Trondheim AK	116	145	261	317,39	
3	79,72	SM	Jantsen Øverås, Tambaraskjelvar IL	117	140	257	274,73	
89 kg								
1	85,88	SM	Reza Benorouz, Spydeberg Atletene	124	151	275	324,93	
2	87,52	SM	Runar Stikholmen, AK Bjørgvin	120	145	265	310,39	
3	87,28	SM	Jonas Hetland Mong, Vigrestad IK	108	132	240	276,77	
96 kg								
1	92,68	JM	Håkon Eik Litland, AK Bjørgvin	125	145	270	308,45	
2	90,72	SM	Roy Sømme Ommedal, Vigrestad IK	113	151	264	304,34	
3	90,86	SM	Thomas Malmo, Leangen AK	117	146	263	302,99	
102 kg								
1	96,8	SM	Stein Inge Holstad, Tambaraskjelvar IL	120	147	267	299,73	
2	101,36	M1	Ørjan Hagelund, Vigrestad IK	115	140	255	281,38	
3	101,32	M3	Børge Aadland, AK Bjørgvin	108	145	253	279,21	
109 kg								
1	107,38	SM	Jørgen Kjellevand, Spydeberg Atletene	130	165	295	319,20	
2	108,6	SM	Tord Gravdal, Vigrestad IK	125	155	280	301,88	
3	107,98	SM	Tor Kristoffer Klethagen, Gjøvik AK	120	155	275	297,03	
1	121,36	SM	Kim Eirik Tollefsen, Tønsberg-Kam.	156	197	353	369,04	
2	134,38	JM	Ragnar Holme, Tambaraskjelvar IL	153	187	340	348,01	

12.2 NM Lag Senior, 16 -17 oktober 2021 Spydeberg.

Kvinner:

1	Tambarskjelvar IL						885,83
59	55,88	SK	Karoline Linga	63	78	141	199,72
64	59,68	SK	Ine Andersson	89	118	207	280,63
71	68,36	SK	Mariell Rørstadbotnen	70	93	163	203,76
87	81,58	SK	Lone Kalland	78	98	176	201,72
2	AK Bjørgvin						878,00
55	54,98	UK	Sandra Nævdal	68	80	148	212,01
55	54,26	SK	Sarah Hovden Øvsthus	82	103	185	267,48
64	62,96	SK	Iselin Hatlenes	68	84	152	199,29
81	79,78	K2	Ingeborg Endresen	67	81	148	171,30
81	79,64	SK	Stine Mari Hasfjord	75	97	172	199,23
3	Spydeberg Atletene						859,43
59	58,08	SK	Oda Wiig	63	85	148	204,24
64	63,82	SK	Celine Ma Bertheussen	70	87	157	204,17
71	66,76	SK	Ane Westrheim	68	88	156	197,61
71	70,52	SK	Tinna Ringsaker	77	102	179	220,03
76	73,52	SK	Melissa Schanche	90	102	192	230,99

Menn:

1	Spydeberg Atletene						1289,00
73	72,86	SM	Daniel Roness	120	160	280	360,39
81	80,30	SM	Jonas Nord	103	130	233	284,49
81	77,67	SM	Jonas Grønstad	100	127	227	282,02
89	85,88	SM	Reza Benorouz	124	151	275	324,93
109	107,38	SM	Jørgen Kjellevand	130	165	295	319,20
2	Tambarskjelvar IL						1247,29
81	81,00	UM	Kristen Røyseth	96	130	226	274,73
81	79,72	SM	Jantsen Øverås	117	140	257	314,96
96	93,48	SM	Tore Gjøringbø	110	140	250	284,59
102	96,80	SM	Stein Inge Holstad	120	147	267	299,73
+109	134,38	JM	Ragnar Holme	153	187	340	348,01
3	AK Bjørgvin						1206,31
67	64,40	SM	Marcus Bratli	100	122	222	308,25
89	85,04	SM	Håkon Lorentzen	100	135	235	278,95
89	87,52	SM	Runar Stikholmen	120	145	265	310,39
96	92,68	JM	Håkon Eik Litland	125	145	270	308,45
102	101,32	M3	Børge Aadland	108	145	253	279,21

12.3 Norgesmesterskapet for junior 19 juni Vigrestad

Jenter:

55 kg:

1	54,01	UK	Ronja Lenvik, Hitra VK	72	91	163	236,45
2	53,30	UK	Sandra Nævdal, AK Bjørgvin	68	78	146	213,80
3	51,05	UK	Emma Reiakvam, Tambarskjelvar IL	49	57	106	160,23
4	53,01	JK	Victoria Ulsund, Kvadraturen IK	45	57	102	149,96

59kg:

1	55,85	UK	Eline Høien, Vigrestad IK	37	46	83	117,61
2	57,35	UK	Siv Helene Haaland, Tysvær VK	35	45	80	111,33
3	55,39	UK	Hanne Synnøve Totland, Gjøvik AK	34	43	77	109,73
	57,56	UK	Åse Johanne Berge, Hitra VK	70			

64kg:

1	63,27	JK	Julia Jordanger Loen, Breimsbygda IL	81	100	181	236,6
2	61,48	UK	Anine Linnea Keen Hansen, Kvadraturen IK	66	88	154	204,89
3	62,76	UK	Edle Eik Litland, AK Bjørgvin	61	74	135	177,34
4	59,25	UK	Sunniva Dale, Kvadraturen IK	55	74	129	175,71
5	62,55	UK	Ingrid Rommetveit Knappen, AK Bjørgvin	57	70	127	167,17
6	61,98	UK	Madeleine Jenack, Gjøvik AK	43	51	94	124,43

71 kg:

1	65,63	UK	Tine Pedersen, Tysvær VK	73	95	168	214,91
2	68,93	JK	Hedda Torp Nygård, Spydeberg Atletene	72	90	162	201,59
3	70,52	JK	Mia Mundal, Tønsberg-Kam.	65	93	158	194,22
4	67,41	JK	Louisa Hjelmås, Gjøvik AK	63	75	138	173,86
5	70,36	UK	Trine Endestad Hellevang, Tambarskjelvar IL	58	70	128	157,53
6	64,84	JK	Emilie Kolseth Jensen, Breimsbygda IL	25	25	50	64,41

76 kg:

1	74,79	JK	Amalie Haugen, Kvadraturen IK	71	88	159	189,67
2	72,41	JK	Tuva Loodtz, AK Bjørgvin	66	86	152	184,29
3	72,30	UK	Emma Hermine Nilsen Vittring, Tromsø AK	56	68	124	150,46
4	71,74	UK	Marte Walseth, Nidelv IL	48	60	108	131,57
5	72,80	JK	Iselin Mehl Brekkhus, Vigrestad IK	46	55	101	122,12
6	74,50	JK	Anna Wiik, Breimsbygda IL	40	54	94	112,35

81 kg:

1	78,04	UK	Lea Berle Horne, Tromsø AK	74	97	171	199,91
2	78,77	JK	Hanna Kongsvik Vihovde, Haugesund VK	62	81	143	166,46

87 kg:

1	86,10	JK	Ina Brendø, Tambarskjelvar IL	50	58	108	121,06
---	-------	----	-------------------------------	----	----	-----	--------

+87 kg:

1	101,30	JK	Erika Jellestad, Vigrestad IK	68	84	152	161,25
---	--------	----	-------------------------------	----	----	-----	--------

Gutter:

55 kg

1	50,88	UM	Emil Viktor Sveum, Gjøvik AK	60	73	133	219,43
2	47,59	UM	Iver Svorstøl, Tambarskjelvar IL	51	70	121	211,03

61 kg

1	60,37	UM	Magnus Børøsd, Nidelv IL	67	85	152	220,48
2	60,33	UM	Erik A. F. Johansson, AK Bjørgvin	64	81	145	210,42

67 kg

1	66,06	JM	Aron Süßmann, Stavanger VK	90	103	193	263,61
2	65,75	UM	Sander Heyn Stave, Larvik AK	77	96	173	237,01
3	64,38	UM	Alvolai Røyseth, Tambarskjelvar IL	75	96	171	237,49
4	64,49	UM	Rasmus Heggvik Aune, Hitra VK	72	96	168	233,06
5	65,25	UM	Lasse Bye Nidelv IL	75	90	165	227,16
6	65,44	UM	Stefan Rønnevik, Tysvær VK	66	93	159	218,49
7	66,38	UM	Eivind Balstad, Nidelv IL	72	84	156	212,42
8	65,02	UM	Alexander F. Hetle, Trondheim AK	70	77	147	202,84
9	64,16	UM	Nima Berntsen, Tambarskjelvar IL	67	80	147	204,61

73 kg

1	70,10	UM	Even Matnisdal, Vigrestad IK	80	95	175	230,41
---	-------	----	------------------------------	----	----	-----	--------

81 kg

1	73,47	JM	Mats Hofstad, Trondheim AK	121	151	272	348,43
2	75,52	JM	Remy Heggvik Aune, Hitra VK	100	130	230	290,12
3	78,90	UM	Kristen Røyseth, Tambarskjelvar IL	95	125	220	271,07
4	77,78	JM	Daniel Emil Egeberg Hansen, Kvadraturen IK	97	115	212	263,19
5	79,58	UM	Sebastian Myrhaug, Kvadraturen IK	83	111	194	237,97
6	73,53	UM	Albert Brandal, Kvadraturen IK	75	91	166	212,55

89 kg

1	82,64	JM	Mikal Akseth, Hitra VK	98	121	219	263,57
2	81,83	JM	Mathias Lunde Aven, Tambarskjelvar IL	100	110	210	253,98
3	81,16	UM	Romeo Lund, Kvadraturen IK	86	120	206	250,17

96 kg

1	92,73	JM	Benjamin Brovold, Kvadraturen VK	78	96	174	198,74
---	-------	----	----------------------------------	----	----	-----	--------

102 kg

1	96,16	JM	Håkon Eik Litland, AK Bjørgvin	122	141	263	296
2	99,04	JM	Hans Gunnar Kvasdheim, Vigrestad IK	108	126	234	260,4

+109 kg

1	131,60	JM	Ragnar Holme, Tambarskjelvar IL	150	190	340	349,33
---	--------	----	---------------------------------	-----	-----	-----	--------

Ranking jenter:

1	63,27	JK	Julia Jordanger Loen, Breimsbygda IL	81	100	181	236,60
2	54,01	UK	Ronja Lenvik, Hitra VK	72	91	163	236,45
3	65,63	UK	Tine Pedersen, Tysvær VK	73	95	168	214,91
4	53,30	UK	Sandra Nævdal, AK Bjørgvin	68	78	146	213,80
5	61,48	UK	Anine Linnea K. Hansen, Kvadraturen IK	66	88	154	204,89
6	68,93	JK	Hedda Torp Nygård, Spydeberg Atletene	72	90	162	201,59
7	78,04	UK	Lea Berle Horne, Tromsø AK	74	97	171	199,91

8	70,52	JK	Mia Mundal, Tønsberg-Kam.	65	93	158	194,22
9	74,79	JK	Amalie Haugen, Kvadraturen IK	71	88	159	189,67
10	72,41	JK	Tuva Loodtz, AK Bjørgvin	66	86	152	184,29

Ranking gutter:

1	131,60	JM	Ragnar Holme, Tambarskjelvar IL	150	190	340	349,33
2	73,47	JM	Mats Hofstad, Trondheim AK	121	151	272	348,43
3	96,16	JM	Håkon Eik Litland, AK Bjørgvin	122	141	263	296,00
4	75,52	JM	Remy Heggvik Aune, Hitra VK	100	130	230	290,12
5	78,90	UM	Kristen Røyseth, Tambarskjelvar IL	95	125	220	271,07
6	66,06	JM	Aron Süßmann, Stavanger VK	90	103	193	263,61
7	82,64	JM	Mikal Akseth, Hitra VK	98	121	219	263,57
8	77,78	JM	Daniel Emil Egeberg Hansen, Kvadraturen IK	97	115	212	263,19
9	99,04	JM	Hans Gunnar Kvasdheim, Vigrestad IK	108	126	234	260,4
10	81,83	JM	Mathias Lunde Aven, Tambarskjelvar IL	100	110	210	253,98

12.4 Norgesmesterskapet for junior lag 19 juni, Vigrestad

JENTER

1	AK Bjørgvin						575,43
55	53,30	UK	Sandra Nævdal	68	78	146	213,8
64	62,55	UK	Ingrid Rommetveit Knappen	57	70	127	167,17
64	62,76	UK	Edle Eik Litland	61	74	135	177,34
76	72,41	JK	Tuva Loodtz	66	86	152	184,29
2	Kvadraturen IK						570,27
55	53,01	JK	Victoria Ulsund	45	57	102	149,96
64	59,25	UK	Sunniva Dale	55	74	129	175,71
64	61,48	UK	Anine Linnea Keen Hansen	66	88	154	204,89
76	74,79	JK	Amalie Haugen	71	88	159	189,67
3	Tambarskjelvar IL						438,82
55	51,05	UK	Emma Reiakvam	49	57	106	160,23
71	70,36	UK	Trine Endestad Hellevang	58	70	128	157,53
87	86,10	JK	Ina Brendø	50	58	108	121,06
4	Breimsbygda IL						413,37
64	63,27	JK	Julia Jordanger Loen	81	100	181	236,6
71	64,84	JK	Emilie Kolseth Jensen	25	25	50	64,41
76	74,50	JK	Anna Wiik	40	54	94	112,35
5	Gjøvik AK						408,02
59	55,39	UK	Hanne Synnøve Totland	34	43	77	109,73
64	61,98	UK	Madeleine Jenack	43	51	94	124,43
71	67,41	JK	Louisa Hjelmås	63	75	138	173,86

GUTTER

<u>1</u>	<u>Tambarskjevar IL</u>							<u>874,38</u>
67	64,38	UM	Alvolai Røyseth	75	96	171	237,49	
81	78,90	UM	Kristen Røyseth	95	125	220	271,07	
89	81,83	JM	Mathias Lunde Aven	100	110	210	253,98	
109	131,60	JM	Ragnar Holme	150	190	340	349,33	
<u>2</u>	<u>Hitra VK</u>							<u>810,25</u>
55	54,01	UK	Ronja Lenvik	72	91	163	256,55	
67	64,49	UM	Rasmus Heggvik Aune	72	96	168	233,06	
81	75,52	JM	Remy Heggvik Aune	100	130	230	290,12	
89	82,64	JM	Mikal Akseth	98	121	219	263,57	
<u>3</u>	<u>Kvadraturen IK</u>							<u>751,32</u>
81	79,58	UM	Sebastian Myrhaug	83	111	194	237,97	
81	73,53	UM	Albert Brandal	75	91	166	212,55	
81	77,78	JM	Daniel Emil Egeberg Hansen	97	115	212	263,19	
89	81,16	UM	Romeo Lund	86	120	206	250,17	
<u>4</u>	<u>Nidelv IL</u>							<u>660,06</u>
61	60,37	UM	Magnus Børøsund	67	85	152	220,48	
67	66,38	UM	Eivind Balstad	72	84	156	212,42	
67	65,25	UM	Lasse Bye	75	90	165	227,16	
76	71,74	UK	Marte Walseth	48	60	108	140,26	
<u>5</u>	<u>Vigrestad IK</u>							<u>658,57</u>
87	101,30	JK	Erika Jellestad	68	84	152	167,76	
73	70,10	UM	Even Matnisdal	80	95	175	230,41	
102	99,04	JM	Hans Gunnar Kvadsheim	108	126	234	260,4	

12.5 NM 5-kamp Larvik AK, Stavernhallen.

11.-12.09.2021

Kvinner

13-14 år

1	55,8	Eline Høyen, Vigrestad IK	40	51	6,2	9,65	7,3	512,28
2	55,54	Mariell Endestad H., Tambarskjelvar IL	40	54	6,34	9,84	7,91	495,17
3	69,38	Eline Svendsen, Tysvær VK	28	47	5,92	7,31	7,82	409,03

15-16 år

1	54,95	Sandra Nævda, AK Bjørgvin	68	85	7,12	10,31	6,61	671,53
2	63,26	Ingrid R. Knappen, AK Bjørgvin	55	73	6,48	10,22	7,28	571,27
3	70,59	Trine E. Hellevang, Tambarskjelvar IL	56	68	6,52	9,08	7,79	519,25

17-18 år

1	55,00	Ronja Lenvik, Hitra VK	73	85	7,23	10,35	6,89	674,68
2	57,32	Åse Johanne Berge, Hitra VK	64	83	6,91	10,26	6,92	637,15
3	71,11	Tuva Loodtz, AK Bjørgvin	67	83	7,14	11,23	7,01	584,79

19-23 år

1	63,81	Julia Jordanger Loen, Breimsbygda IL	75	101	8,02	11,93	6,61	722,17
2	69,72	Nora Skuggedal, Larvik AK	91	112	7,09	10,68	7,24	689,91
3	72,11	Mia Mundal, Tønsberg-Kam.	64	95	5,98	8,27	7,32	562,93

24-34 år

1	60,27	Ine Andersson, Tambarskjelvar IL	90	117	8,05	14,11	6,66	811,07
2	54,75	Sarah Hovden Øvsthus, AK Bjørgvin	79	103	8,2	13,3	6,44	790,67
3	56,47	Rebekka Tao Jacobsen, Larvik AK	77	100	7,37	11,42	6,72	722,55

+35 år

1	59,04	Tinna Marína Jónsdóttir, Tysvær VK	53	68	6,98	9,63	7,22	571,02
2	75,61	Ingeborg Endresen, AK Bjørgvin	67	78	6,3	8,45	7,71	530,32
3	83,61	Monika Zakrzewska, Tysvær VK	42	59	5,36	8,81	10,22	359,21

Menn

13-14 år

1	73,15	Oliver Haugan, Tønsberg-Kam.	61	73	6,13	9,4	7,16	563,30
2	63,47	Nikolai K. Aadland, AK Bjørgvin	52	63	6,67	8,8	7,71	529,26
3	78,82	Kjetil Hovda Skåren, Tysvær VK	35	42	5,06	5,07	8,84	325,02

15-16 år

1	65,23	Sander Heyn Stave, Larvik AK	78	100	8,22	12,6	6,32	766,33
2	65,48	Magnus Børø Sund, Nidelv IL	77	96	8,18	13,13	6,75	747,453
	65,83	Alvolai Røyseth, Tambarskjelvar IL	78	97	8,36	11,18	6,51	736,01

17-18 år

1	80,77	Kristen Røyseth, Tambarskjelvar IL	101	134	8,76	11,44	6,31	811,22
2	66,84	Lasse Bye, Nidelv IL	78	97	8,02	10,6	6,41	722,91
3	70,52	Eivind Balstad, Nidelv IL	40	90	8,86	10,15	6,78	641,81

19-23 år

1	85,82	Bent Andre Midtbø, Breimsbygda IL	105	145	9,43	14,58	6,21	880,72
2	63,61	Marcus Bratli, AK Bjørgvin	100	120	8,87	12,93	6,07	871,06
3	71,15	Robert A. Moldestad, Breimsbygda IL	101	125	8,64	13,33	5,98	860,01

24-34 år

1	107,08	Jørgen Kjellevand, Spydeberg Atletene	130	166	9,29	15,99	6,37	922,35
2	70,24	Michael Rosenberg, Elverum AK	100	115	9,53	12,98	5,71	866,62
3	97,8	Victor Boquetale Gomez, Larvik AK	120	150	9,27	12,51	6,16	862,31

+35 år

1	105,9	Børge Aadland, AK Bjørgvin	110	149	7,78	12,18	7,05	767,75
2	76,37	Aaron Gem Donerciler, Tysvær VK	80	92	8,17	11	7,00	685,17
3	107,3	Dag Rønnevik, Tysvær VK	80	102	6,26	11,91	9,17	548,40

12.6 Lagfinale NM 5-kamp Larvik AK, Stavernhallen

11.-12.09.2021

Kvinner inntil 18 år

1	AK Bjørgvin							1867.88
---	-------------	--	--	--	--	--	--	---------

54.95	UK	15-16	Sandra Nævdal	68	85	7.12	10.31	6.61	671.53
63.26	UK	15-16	Ingrid Rommetveit Knappen	55	73	6.48	10.22	7.28	571.27
71.11	JK	17-18	Tuva Loodtz	67	83	7.14	11.23	7.01	625.08

2	Tysvær VK							1341.28
---	-----------	--	--	--	--	--	--	---------

69.38	UK	13-14	Eline Svendsen	28	47	5.92	7.31	7.82	409.03
58.66	UK	15-16	Madeleine Aaslund Jenack	46	55	6.08	8.86	7.45	502.94
56.64	UK	17-18	Siv-Helene Haaland	40	42	6.09	6.57	7.89	429.31

Kvinner over 18 år

1	Tambarskjelvar IL							1825.50
---	-------------------	--	--	--	--	--	--	---------

55.54	UK	13-14	Mariell Endestad Hellevang	40	54	6.34	9.84	7.91	495.17
70.59	UK	15-16	Trine Endestad Hellevang	56	68	6.52	9.08	7.79	519.25
60.27	SK	24-34	Ine Andersson	90	117	8.05	14.11	6.66	811.07

2	Breimsbygda IL							1788.61
---	----------------	--	--	--	--	--	--	---------

63.81	JK	19-23	Julia Jordanger Loen	75	101	8.02	11.93	6.61	722.17
64.74	JK	19-23	Emilie Kolseth Jensen	40	54	6.95	12.84	7.32	555.37
76.10	JK	19-23	Anna Wiik	46	65	6.67	10.47	7.86	511.08

3	Spydeberg Atletene							1589.78
---	--------------------	--	--	--	--	--	--	---------

67.75	UK	13-14	Mille Dekke	37	47	5.33	9.22	8.77	401.10
61.65	SK	24-34	Sara Broe Østvold	56	70	6.86	7.68	7.41	537.86
74.33	SK	24-34	Melissa Schanche	87	108	7.32	9.88	7.52	650.83

4	Tysvær VK							1574.80
---	-----------	--	--	--	--	--	--	---------

83.61	K3	+35	Monika Zakrzewska	42	59	5.36	8.81	10.22	359.21
59.04	K1	+35	Tinna Marína Jónsdóttir	53	68	6.98	9.63	7.22	571.02
58.25	SK	24-34	Kamilla S. Grønnestad	63	80	7.25	10.71	6.89	644.58

Menn inntil 18 år

1	Tambarskjelvar IL							2276.39
---	-------------------	--	--	--	--	--	--	---------

60.99	UM	15-16	Aksel Svorstøl	68	85	8.01	12.04	6.28	729.16
65.92	UM	15-16	Nima Berntsen Lama	69	83	8.11	9.52	6.56	671.43
65.83	UM	15-16	Alvolai Røyseth	78	97	8.36	11.18	6.51	736.01
80.77	UM	17-18	Kristen Røyseth	101	134	8.76	11.44	6.31	811.22

Nidelv IL							2142.03
-----------	--	--	--	--	--	--	---------

65.48	UM	15-16	Magnus Børøsund	77	96	8.18	13.13	6.75	747.45
-------	----	-------	-----------------	----	----	------	-------	------	--------

78.99	UM	15-16	Adrian Rosmæl Skauge	74	86	7.98	12.28	7.05	671.67
66.84	UM	17-18	Lasse Bye	78	97	8.02	10.60	6.41	722.91
70.52	UM	17-18	Eivind Balstad	40	90	8.86	10.15	6.78	641.81

3 Larvik AK 1989.88

61.24	UM	15-16	Sander Freyer	53	71	8.31	10.11	6.26	659.34
65.23	UM	15-16	Sander Heyn Stave	78	100	8.22	12.60	6.32	766.33
89.16	UM	15-16	William Christiansen	64	85	6.18	10.84	7.67	564.21

Menn over 18 år

1 Breimsbygda IL 2593.85

71.15	SM	19-23	Robert Andre Moldestad	101	125	8.64	13.33	5.98	860.01
85.82	SM	19-23	Bent Andre Midtbø	105	145	9.43	14.58	6.21	880.72
97.23	SM	24-34	Edvin Øygaard	111	126	8.79	16.20	6.22	853.11
84.86	SM	24-34	Bjarne Bergheim	75		8.31	13.16	6.67	

2 Vigrestad IK 2491.33

88.63	SM	24-34	Jonas Hetland Mong	105	135	8.80	13.90	6.47	832.12
94.30	SM	24-34	Lars Espedal	107	125	8.12	14.10	6.50	801.49
90.03	SM	24-34	Roy Sømme Ommedal	105	145	8.76	15.04	6.42	857.71
109.00	SM	24-34	Tord Gravdal	110	125	7.52	11.89	8.97	648.66

3 Larvik AK 2399.48

105.61	SM	19-23	Vetle Andersen	110	130	9.19	14.17	6.24	829.33
56.47	SM	24-34	Rebekka Tao Jacobsen	77	100	7.37	8.40	6.72	707.84
97.80	SM	24-34	Victor Boquetale Gomez	120	150	9.27	12.51	6.16	862.31

4 AK Bjørgvin 2356.51

63.47	UM	13-14	Nikolai K. Aadland	52	63	6.67	8.80	7.71	529.26
60.19	UM	15-16	Erik A. F. Johansson	67	85	8.10	11.89	6.56	717.70
63.61	SM	19-23	Marcus Bratli	100	120	8.87	12.93	6.07	871.06
105.90	M3	+35	Børge Aadland	110	149	7.78	12.18	7.05	767.75

5 Hitra VK 2314.86

66.28	UM	15-16	Rasmus Heggvik Aune	76	102	6.92	9.53	6.86	677.42
75.15	JM	19-23	Remy Heggvik Aune	100	135	8.06	10.93	6.42	799.97
87.15	JM	19-23	Mikal Akseth	106	129	8.99	13.44	6.17	837.46

6 Tysvær VK 1940.74

78.82	UM	13-14	Kjetil Hovda Skåren	35	42	5.06	5.07	8.84	325.02
67.21	UM	15-16	Stefan Rønnevik	70	95	8.48	9.39	6.21	707.18
76.37	M1	+35	Aaron Gem Donerciler	80	92	8.17	11.00	7.00	685.17
107.30	M4	+35	Dag Rønnevik	80	102	6.26	11.91	9.17	548.40

12.7 Norgesmesterskapet for ungdom 6 november, Hitra VK.

JENTER

Klasse 55 kg.

1	55	54,10	Ronja Lenvik Hitra VK	67	82	149	215,88
2	55	54,60	Eline Høyen Vigrestad IK	43	54	97	139,63

Klasse 59 kg.

1	59	56,40	Sandra Nævdal AK Bjørgvin	72	85	157	220,97
2	59	57,00	Åse Johanne Berge Hitra VK	60	74	134	187,25
3	59	55,30	Mariell Hellevang Tambaraskjelvar IL	44	55	99	141,24

Klasse 64 kg.

1	64	62,90	Ingrid Rommetveit Knappen AK Bjørgvin	60	79	139	182,35
2	64	59,30	Madeleine Aaslund Tysvær VK	42	55	97	132,05
3	64	59,40	Siv Helene Haaland Tysvær VK	41	45	86	116,95

Klasse 71 kg.

1	71	66,00	Tine Rognaldsen Pedersen Tambaraskjelvar IL	71	95	166	211,66
2	71	64,30	Edle Eik Litland AK Bjørgvin	64	81	145	187,72
3	71	67,20	Emma Hermine Nilsen Vittring Tromsø AK	64	80	144	181,74

Klasse 76 kg.

1	76	71,30	Marte Walseth Nidelv IL	56	76	132	161,32
2	76	71,10	Trine Endestad Hellevang Tambaraskjelvar IL	62	69	131	160,34
1	+81	96,10	Carmen Grimseth Tambaraskjelvar IL	63	81	144	155,21

GUTTER

Klasse 55 kg

1	55	52,65	Emil Viktor Sveum Gjøvik AK	65	80	145	232,79
2	55	52,98	Iver Svorstøl Tambaraskjelvar IL	54	70	124	198,10
3	55	54,88	Tomack Sand Hitra VK	43	60	103	160,14

Klasse 61 kg

1	61	60,52	Aksel Svorstøl Tambaraskjelvar IL	68	90	158	228,79
2	61	60,62	Erik A. F. Johansson AK Bjørgvin	65	87	152	219,85
3	61	60,95	Sander Freyer Larvik AK	58	80	138	198,85

Klasse 67 kg

1	67	65,88	Rasmus Heggvik Aune Hitra VK	80	106	186	254,50
2	67	66,18	Magnus Børøsdal Nidelv IL	80	102	182	248,30
3	67	65,98	Alvolai Røyseth Tambaraskjelvar IL	81	100	181	247,41

Klasse 73 kg

1	73	67,35	Sander Heyn Stave Larvik AK	80	103	183	246,92
2	73	68,90	Lasse Bye Nidelv IL	78	100	178	236,82
3	73	68,73	Even Matnisdal Vigrestad IK	80	94	174	231,85

Klasse 81 kg

1	81	80,63	Kristen Røyseth Tambaraskjelvar IL	101	135	236	287,55
2	81	73,52	Eivind Balstad Nidelv IL	72	90	162	207,44
3	81	74,15	Oliver Haugan Tønsberg-Kam.	60	73	133	169,49

Klasse 89 kg

1	89	87,75	William Christiansen Larvik AK	74	95	169	197,71
2	89	83,62	Adrian Rosmæl Skauge Nidelv IL	78	90	168	201,03
3	89	81,79	Anton B. Gustavson Vigrestad IK	65	76	141	170,57

Klasse 96kg

1	96	90,16	Alexander Eide Haugesund VK	93	110	203	234,65
1	+102	110,31	Jonathan Helland Gustavsen Tambaraskjelvar IL	58	75	133	142,70

RANKING

1	59	56,4	Sandra Nævdal AK Bjørgvin	72	85	157	220,97
2	55	54,1	Ronja Lenvik Hitra VK	67	82	149	215,88
3	71	66	Tine R Pedersen Tambaraskjelvar IL	71	95	166	211,66
4	71	64,3	Edle Eik Litland AK Bjørgvin	64	81	145	187,72
5	59	57	Åse Johanne Berge Hitra VK	60	74	134	187,25
6	64	62,9	Ingrid Rommetveit Knappen AK Bjørgvin	60	79	139	182,35
7	71	67,2	Emma Hermine Nilsen Vittring Tromsø AK	64	80	144	181,74
8	76	71,3	Marte Walseth Nidelv IL	56	76	132	161,32
9	76	71,1	Trine E. Hellevang Tambaraskjelvar IL	62	69	131	160,34
10	71	69,9	Karoline Kroken Aasgard FFK	55	71	126	155,61

GUTTER

1	81	80,63	Kristen Røyseth Tambaraskjelvar IL	101	135	236	287,55
2	67	65,88	Rasmus Heggvik Aune Hitra VK	80	106	186	254,5
3	67	66,18	Magnus Børøund Nidelv IL	80	102	182	248,3
4	67	65,41	Stefan Rønnevik Tysvær VK	78	102	180	247,42
5	67	65,98	Alvolai Røyseth Tambaraskjelvar IL	81	100	181	247,41
6	73	67,35	Sander Heyn Stave Larvik AK	80	103	183	246,92
7	73	68,9	Lasse Bye Nidelv IL	78	100	178	236,82
8	96	90,16	Alexander Eide Haugesund VK	93	110	203	234,65
9	55	52,65	Emil Viktor Sveum Gjøvik AK	65	80	145	232,79
10	73	68,73	Even Matnisdal Vigrestad IK	80	94	174	231,85
11	61	60,52	Aksel Svorstøl Tambaraskjelvar IL	68	90	158	228,79
12	61	60,62	Erik A. F. Johansson AK Bjørgvin	65	87	152	219,85
13	67	66,48	Nima Berntsen Tambaraskjelvar IL	73	87	160	217,66
14	73	68,72	Alexander F. Hetle Trondheim AK	73	83	156	207,88
15	81	73,52	Eivind Balstad Nidelv IL	72	90	162	207,44

12.8 Norgesmesterskapet for Lag ungdom 6 november Hitra VK

Jenter

1	AK Bjørgvin							591,04
59	56,4	UK	Sandra Nævdal	72	85	157	220,97	
64	62,9	UK	Ingrid R Knappen	60	79	139	182,35	
71	64,3	UK	Edle Eik Litland	64	81	145	187,72	
2	Tambarskjelvar IL							456,79
59	55,3	UK	Mariell Hellevang	44	55	99	141,24	
59	55,2	UK	Angelika Fimland	35	45	80	114,28	
76	71,1	UK	Trine E Hellevang	62	69	131	160,34	
+81	96,1	UK	Carmen Grimseth	63	81	144	155,21	
3	Tysvær VK							364,43
64	59,4	UK	Siv Helene Haaland	41	45	86	116,95	
64	59,3	UK	Madeleine Aaslund	42	55	97	132,05	
71	67,9	UK	Eline Svendsen	40	52	92	115,44	

Ungdom Gutter

1	Tambarskjelvar IL							763,75
61	60,52	UM	Aksel Svorstøl	68	90	158	228,79	
67	66,48	UM	Nima Berntsen	73	87	160	217,66	
67	65,98	UM	Alvolai Røyseth	81	100	181	247,41	
81	80,63	UM	Kristen Røyseth	101	135	236	287,55	
2	Nidelv IL							692,56
67	66,18	UM	Magnus Børøsund	80	102	182	248,30	
73	68,9	UM	Lasse Bye	78	100	178	236,82	
81	73,52	UM	Eivind Balstad	72	90	162	207,44	
89	83,62	UM	Adrian Rosmæl Skauge	78	90	168	201,03	
3	Hitra VK							648,85
55	54,1	UK	Ronja Lenvik	67	82	149	234,21	
55	54,88	UM	Tomack Sand	43	60	103	160,14	
61	59,31	UM	Rene Djupå	45	54	99	145,40	
67	65,88	UM	Rasmus Heggvik Aune	80	106	186	254,50	
4	Larvik AK							643,48
61	60,95	UM	Sander Freyer	58	80	138	198,85	
73	67,35	UM	Sander Heyn Stave	80	103	183	246,92	
89	87,75	UM	William Christiansen	74	95	169	197,71	
5	Vigrestad IK							545,24
61	58,25	UM	Marius Løge	41	55	96	142,82	
73	68,73	UM	Even Matnisdal	80	94	174	231,85	
81	76,95	UM	Sondre Friestad	48	66	114	142,34	
89	81,79	UM	Anton B. Gustavson	65	76	141	170,57	

12.9 NM Veteraner 2 oktober, Tysvær.

KVINNER

Pl	Kat	Krv	Ald	Navn	Rykk	Støt	Sml	Poeng
1	59	58,97	K1	Tinna Marína Jónsdóttir	49	70	119	162,59
2	59	56,49	K1	Nicole Assmann	48	64	112	157,47
1	87	85,33	K1	Ragnhild S Hakkebo	41	59	100	112,49
1	71	69,57	K2	Siren Loy	53	70	123	152,30
1	81	79,56	K2	Ingeborg Endresen	69	82	151	174,98
1	87	82,59	K3	Monika Zakrzewska	38	58	96	109,45
1	64	62,29	K4	Line Søfteland	42	61	103	135,93
1	81	78,68	K5	Margit Skjervheim	50	57	107	124,62

MENN

Pl	Kat	Krv	Ald	Navn	Rykk	Støt	Sml	Poeng
1	73	68,44	M1	Mauricio Kjeldner	95	118	213	284,55
1	89	81,81	M1	Patricio Yanez	88	116	204	246,75
1	102	100,63	M1	Ørjan Hagelund	112	140	252	278,79
1	81	79,57	M2	Robert Grønland	78	108	186	228,17
2	81	79,61	M2	Fredrik Enger	80	105	185	226,89
1	89	86,69	M2	Juraj Szigeti	85	95	180	211,75
1	96	95,03	M2	Ørjan Østhus	105	135	240	271,39
1	+109	130,87	M2	Johnny Sandve	76	108	184	189,25
1	81	79,13	M3	Frode Vihovde	60	86	146	179,62
1	109	105,82	M3	Børge Aadland	111	152	263	285,93
1	96	95,25	M4	Lars Thomas Grønlien	84	104	188	212,39
1	109	103,3	M4	Cornelius Wiedswang	68	83	151	165,51
1	109	107,35	M4	Dag Rønnevik	70	105	175	189,37
1	89	88,45	M5	Dag A. Klinkenberg	74	93	167	194,68
2	89	85,4	M5	Jørn Helgheim	50	62	112	132,68
1	81	78,83	M6	Terje Gulvik	75	98	173	213,26
1	102	98,12	M6	Geir Hestmann	93	110	203	226,70
2	102	101,86	M6	Pål Andersen	58	65	123	135,48
1	89	86,17	M7	Arne Larsen	63	80	143	168,70
1	109	102,27	M8	Terje Grimstad	70	96	166	182,59
1	73	71,19	M9	Kåre Sagmyr	45	57	102	133,07
1	102	100,59	M9	Kolbjørn Bjerkholt	57	70	127	140,52
1	96	93,6	M10	Roald Bjerkholt	42	52	94	106,95

Ranking

KVINNER

1	81	79,56	K2	Ingeborg Endresen	69	82	151	201,76
2	81	78,68	K5	Margit Skjervheim	50	57	107	197,52
3	64	62,29	K4	Line Søfteland	42	61	103	186,09
4	71	69,57	K2	Siren Loy	53	70	123	183,52
5	59	58,97	K1	Tinna Marína Jónsdóttir	49	70	119	176,24
6	59	56,49	K1	Nicole Assmann	48	64	112	168,80
7	87	82,59	K3	Monika Zakrzewska	38	58	96	136,16
8	87	85,33	K1	Ragnhild Størseth Hakkebo	41	59	100	124,87

MENN

1	102	98,12	M6	Geir Hestmann	93	110	203	355,47
2	109	105,82	M3	Børge Aadland	111	152	263	343,97
3	109	102,27	M8	Terje Grimstad	70	96	166	340,89

4	102	100,59	M9	Kolbjørn Bjerkholt	57	70	127	328,26
5	81	78,83	M6	Terje Gulvik	75	98	173	322,87
6	96	95,03	M2	Ørjan Østhus	105	135	240	311,82
7	73	68,44	M1	Mauricio Kjeldner	95	118	213	308,17
8	102	100,63	M1	Ørjan Hagelund	112	140	252	305,56
9	73	71,19	M9	Kåre Sagmyr	45	57	102	300,07
10	89	86,17	M7	Arne Larsen	63	80	143	280,54

12.10 NM Veteraner lag 2 oktober, Tysvær.

KVINNER

1	AK Bjørgvin							585,36
71	69,57	K2	Siren Loy	53	70	123	183,52	
81	79,56	K2	Ingeborg Endresen	69	82	151	201,76	
64	62,29	K4	Line Søfteland	42	61	103	186,09	
81	78,68	K5	Margit Skjervheim	50	57	107	197,52	

MENN

1	Larvik AK							992,03
81	78,83	M6	Terje Gulvik	75	98	173	322,87	
109	102,27	M8	Terje Grimstad	70	96	166	340,89	
102	100,59	M9	Kolbjørn Bjerkholt	57	70	127	328,26	
96	93,6	M10	Roald Bjerkholt	42	52	94	277,75	
2	Oslo AK							943,14
73	68,44	M1	Mauricio Kjeldner	95	118	213	308,17	
96	95,25	M4	Lars Thomas Grønlien	84	104	188	279,51	
109	103,3	M4	Cornelius Wiedswang	68	83	151	211,69	
102	98,12	M6	Geir Hestmann	93	110	203	355,47	
3	AK Bjørgvin							878,26
89	81,81	M1	Patricio Yanez	88	116	204	264,52	
81	79,61	M2	Fredrik Enger	80	105	185	269,77	
109	105,82	M3	Børge Aadland	111	152	263	343,97	
4	Vigrestad IK							779,60
102	100,63	M1	Ørjan Hagelund	112	140	252	305,56	
89	86,69	M2	Juraj Szigeti	85	95	180	249,02	
+109	130,87	M2	Johnny Sandve	76	108	184	225,02	

13. INTERNASJONALE KONKURRANSER.

13.1 Europamesterskap for senior 2 – 11 april 2021, Moskva

Søndag 4 april klasse 55 kg.

B-pulje: **Rebekka Tao Jacobsen** var første norske utøver i ilden ved årets europamesterskap. Hun røk dessverre ut av konkurransen etter å ha bommet i de tre forsøkene i rykk på 77 kg. Dermed ble hun uplassert i mesterskapet.

A-pulje: **Sarah Hovden Øvsthus** var i samme klasse. En hadde et lite håp om at det denne gangen skulle være mulig å kjempe om en medalje. Med 83 kg i rykk og 103 kg i støt ble det totalt 186 kg som holdt til en 10 plass sammenlagt. Hun fikk plassering 11 i rykk og 10 i støt. Sarah var 11 kg unna en sammenlagt bronsemedalje.

Mandag 5 april klasse 59 kg.

B-pulje: **Sol Anette Waaler** startet rykk på 83 deretter gikk også 85 kg veldig greit. Siste forsøket på 87 kg lyktes ikke denne gangen. Startvekten i støt var 103 og den gikk greit dog noe tung vending. 105 kg i sitt andre forsøk gikk også fint.. Sol ble nr 4 i B-puljen med totalt 190 kg. Det skulle vise seg å bli nr 11 i rykk - 13 i støt og 12 sammenlagt.

A-pulje: **Ine Andersson** skulle bli blant de som skulle preget konkurransen. Med 88 kg som tellende i rykk og nær å få det tyngste støtet ble dette en svært hyggelig opplevelse. Nå fikk hun ikke godkjent sitt støt på 116 kg pga en liten svikt i en arm. Dermed ble tellende støt 113 kg. Sammenlagt ble det 201 kg og en fin 5 plass, 1 kg opp til fjerdeplass. Eksakte plasseringer ble nr 9 i rykk - nr 4 i støt og nr 5 sammenlagt. Senere på høsten ble en kvinne tatt for ulovlig bruk av midler noe som gjorde at Ine fikk bronsemedaljen.

Tirsdag 6 april klasse 64kg.

B-pulje: **Marit Årdalsbakke** startet med to fine rykk på 87 kg og 90 kg. Når hun i tillegg klarte 93 kg i sitt siste forsøk var det en strålende start for Marit i dette europamesterskapet. Ny norsk rekord i rykk med 93 kg. I støt ble det et slurvforsøk på 105 kg i første forsøk så det ble et om forsøk med godkjent resultat. Marits plasseringer ble tilslutt: Rykk 10, støt 12, total 11.

Tirsdag 6 april klasse 73kg

B-pulje: **Daniel Roness** så veldig pigg ut i dag. Med to gode rykk hhv 117 kg og 121 kg var han svært nær å klare 124 kg i sitt siste forsøk. I sin favoritt øvelse støt tok han først 155 kg før det ble ny norsk rekord med 160 kg. Virkelig i god form i dag Daniel selv om siste forsøk på 163 ble en bom i vendingen. Daniels plasseringer ble tilslutt: Rykk 17 støt 11, total 15.

Lørdag 10 april klasse 87kg

A pulje **Solfrid Koanda**. Utrolig flott prestasjon av Solfrid Koanda i EM i kveld. Med 135 kg i støt (norsk og nordisk rekord) fikk hun en sterk bronsemedalje. I rykk fikk hun 100 kg. Og hun er ikke langt bak de beste sammenlagt. Der ble hun denne gangen nr 5. Dermed kom den første medaljen til Norge i et mesterskap som har vært oppløftene.

Søndag 11 april klasse +109kg

B pulje **Kim Eirik Tollefsen**. I sitt tredje rykkforsøk ble det et godkjent løft på 160 kg for Kim Eirik. Både 195 kg og 201 kg var flott støt. I sitt tredje forsøk var det rekordforsøk på norsk rekord med hele 206 kg. Han plasseringer ble: rykk 15, støt 15, sammenlagt 15.

Rangering sinclair poeng

Kvinner:

Nr 28	Andersson Ine	NOR	58.24	201	Poeng 276.9
Nr 43	Øvsthus Sarah	NOR	54.08	186	Poeng 269.6
Nr 55	Koanda Solfrid	NOR	86.36	235	Poeng 263.1
Nr 60	Waalder Sol	NOR	58.64	190	Poeng 260.5
Nr 66	Årdalsbakke Marit	NOR	63.66	198	Poeng 257.9
Nr upl	Jacobsen Rebekka Tao				

Menn:

Nr 103	Tollefsen Kim	NOR	122.12	361	Poeng 376.8
Nr 124	Roness Daniel	NOR	72.92	281	Poeng 361,5

13.2 European Weightlifting U 15 - Youth Championships Ciechanow - POL 19 - 28 August

Ronja Lenvik fra Hitra VK.

Glimrende to bronse og ett sølv på Ronja Lenvik fra Hitra VK. Ronja starta med 73 kg i rykk og tok deretter 76 kg i sitt andre som sikra bronse. Dette var norsk og nordisk rekord. Bronse i støt med 89 kg. Sammenlagt 1165 kg

Sandra Nævdal fra AK Bjørgvin. Kl 55 kg

Rykk 68 kg og hun satte pers i støt med 80 kg. De kiloene som ble løftet ble belønnet med 6. plass i alle øvelsene inkl sammenlagt som ble 148 kg.

Tine Rognaldsen Pedersen Tysvær VK. Kl 76 kg

Hun fikk 71 kg i rykk og 98 kg i støt. Nye norske rekorder i klasse 64 kg i både rykk, støt og samanlagt med 169 kg.

-

Lea Berle Horne fra Tromsø AK. Kl 76 kg

Hun sikret bronse under siste dag på EM-U17 og U15 i Polen

I rykk fikk Lea 75 kg. I støt sikret Lea bronse med et flott støt på 100 kg. Sammenlagt 178 kg.

Lea sette norsk rekord for ungdom med alle sine løft.

Edle Eik Litland AK Bjørgvin. Kl 64 kg

Med godkjent rykk på 62 kg og beste støt på 76 kg fikk hun 138 sammenlagt.

Ingrid Rommetveit Knappen, AK Bjørgvin. Kl 64 kg

Også Ingrid fikk med seg 62 kg i rykk. I støt ble det 77 kg sammenlagt 139 kg.

Sinclairpoeng:

Ronja Lenvik, Hitra VK		238,56
Tina Pedersen, Tysvær VK		219,40
Sandra Nævdal, AK Bjørgvin		213,98
Lea Berle Horne, Tromsø AK		210,70
Ingrid Rommetveit Knappen, AK Bjørgvin		183,06
Edle Eik Litland, AK Bjørgvin	1	81,21

13.3 EM junior og U23 år, 25 sept – 3 oktober, Rovaniemi, Finland

Junior:

63,13	-	Julia Jordanger Loen, Breimsbygda IL	82	102	184	240,85	5
72,79		Mats Hofstad, Trondheim AK	117	145	262	337,41	7

U 23 år kvinner:

+87-	90,38	Solfrid Koanda, Kvadraturen IK	103	140	243	267,44	1
------	-------	--------------------------------	-----	-----	-----	--------	---

13.4 VM ungdom, 3 – 12 oktober, Jeddah ,Saudi-Arabia

54,68	UK	Ronja Lenvik Hitra V	77	89	166	258,82	5;7;6
54,56	UK	Sandra Nævdal AK Bjørgvin	68	82	150	234,26	9;10;10
63,12	UK	Tine Pedersen Tambarskjelvar IL	74	92	166	233,58	8;9;9
75,13	UK	Lea Berle Horne Tromsø AK	80	103	183	231,50	6;4;4

13.5 VM senior, 7 – 17 Desember, Tashkent, Uzbekistan

Solfrid Koanda fra Kvadraturen VK slå til voldsomt i sin favoritt øvelse støt på ble verdensmester med et løft på 141 kg. En av de største prestasjonene i norsk vektløftings historie. I rykk fikk hun 103 kg men hadde også et godt forsøk på 107 kg. I rykk ble hun nr 7. Total en flott bronsemedalje med 244 kg.

De andre to norske deltakerne, gjorde sine saker meget bra med gode plasseringer.

Ine Andersson, Tambarskjelvar IL,

Rykk 90 kg nr 7 Støt: 116 kg. Nr 5. Total. 206 kg nr 7.

Marit Årdalsbakke, Tambarskjelvar IL

Rykk 92 kg nr 10 Støt: 108 kg. Nr 11. Total. 200 kg nr 10.

13.6 Nordisk Mesterskap for senior 12 – 13 november, 20201, København

Norske nordiske mestre kvinner:

K1 55 kg:	Rebekka Tao Jacobsen.	179 kg.
K1 59 kg:	Ine Andersson	203 kg.
K1 +87 kg:	Solfrid Koanda	209 kg.

Norske nordiske mestre senior menn:

K1 73 kg:	Daniel Strømsborg Roness.	278 kg
K1 +109 kg:	Kim Eirik Tollefsen	356 kg.

13.7 Nordisk mesterskap for ungdom 27-28 November, Stavern

Jenter:

Kl 55 kg	54,26	Lenvik, Ronja	60	75	135	195,19	Nr.1
Kl 59 kg	56,62	Nævdal, Sandra	75	90	165	231,62	Nr.2
Kl 64 kg	62,1	Knappen, Ingrid R.	66	80	146	193,04	Nr.3
Kl 71 kg	65,61	Pedersen, Tine R.	75	98	173	221,34	Nr.3
Kl 71 kg	65,75	Letland, Edle E.	68	83	151	192,96	Nr.6
Kl +81 kg	96,11	Grimseth, Carmen	70	77	147	158,44	Nr.1

Norske nordiske ungdomsmestre jenter:

Kl 55 kg:	Ronja Lenvik, Hitra VK
Kl +81 kg:	Carmen Grimseth, Tambarskjelvar IL

Nasjonspoeng ungdom jenter:

Nr 1:	Norge	28	poeng
Nr 2:	Finland	39	poeng
Nr 3:	Island	24	poeng
Nr 4:	Danmark	21	poeng
Nr 5:	Sverige	7	poeng

Gutter:

Kl 67 kg	66,06	Aune, Rasmus	76	110	186	254,05	Nr.3
Kl 67 kg	65,90	Rønnevik, Stefan	79	102	181	247,61	Nr.4
Kl 73 kg	67,44	Røyseth, Alvolai	83	103	186	250,76	Nr.2
Kl 73 kg	67,80	Stave H. Sander	78	100	178	239,18	Nr.3
Kl 81 kg	81,00	Røyseth, Kristen Espedal	104	128	232	282,02	Nr.1
Kl 81 kg	79,96	Lund, Romeo	93	125	218	266,75	Nr.2

Norske nordiske ungdomsmestre gutter:

Klasse 81 kg	Røyseth, Kristen Espedal, Tambarskjelvar IL
--------------	---

Nasjonspoeng ungdom gutter:

Nr 1:	Finland	33	poeng
Nr 2:	Norge	28	poeng
Nr 3:	Sverige	25	poeng
Nr 4:	Island	10	poeng
Nr 5:	Danmark	5	poeng

13.8 Nordisk mesterskap for junior 27-28 November Stavern

Jenter:

Kl 55 kg	54,26	Lenvik, Ronja	60	75	135	195,19	Nr.1
Kl 59 kg	56,62	Nævdal, Sandra	75	90	165	231,62	Nr.2
Kl 64 kg	62,1	Knappen, Ingrid R.	66	80	146	193,04	Nr.3
Kl 71 kg	65,61	Pedersen, Tine R.	75	98	173	221,34	Nr.3
Kl 71 kg	65,75	Lettland, Edle E.	68	83	151	192,96	Nr.6
Kl +81kg	96,11	Grimseth, Carmen	70	77	147	158,44	Nr.1

Norske nordiske ungdomsmestre jenter:

Kl 55 kg:	Ronja Lenvik, Hitra VK
Kl +81 kg:	Carmen Grimseth, Tambarskjelvar IL

Nasjonspoeng ungdom jenter:

Nr 1: Norge	28	poeng
Nr 2: Finland	39	poeng
Nr 3: Island	24	poeng
Nr 4: Danmark	21	poeng
Nr 5: Sverige	7	poeng

Jenter:

Kl 64 kg	63,37	Loen, Julia Jordanger	84	105	189	246,83	Nr.1
Kl 71 kg	69,50	Nygård, Hedda Torp	70	85	155	192,02	Nr.2
Kl 76 kg	73,31	Mundal, Mia	71	100	171	206,03	Nr.2
Kl 81 kg	76,50	Vihovde, Hanna K.	63	82	145	171,10	Nr.2

Norske nordiske juniormestre jenter:

Kl 64	Julia Jordanger Loen, Breimsbygda IL
-------	--------------------------------------

Gutter:

Kl 67 kg	66,51	Sussmann, Aron	95	108	203	276,08	Nr.1
Kl 81 kg	75,52	Hofstad, Mats	125	150	275	346,89	Nr.1
Kl 81 kg	78,14	Aune, Remy	108	140	248	307,13	Nr.3
Kl 89 kg	88,15	Akseth, Mikal	115	137	252	294,21	Nr.4
Kl 96 kg	93,11	Litland, Håkon E.	126	151	277	315,84	Nr.3
Kl 109+ kg	131,92	Holme, Ragnar	141	175	316	324,52	Nr.1

Nasjonspoeng junior jenter:

Nr 1: Finland	28	poeng
Nr 2: Norge	26	poeng
Nr 3: Sverige	18	poeng
Nr 4: Danmark	17	poeng
Nr 5: Island	7	poeng

Gutter:

Norske nordiske juniormestre gutter:

Kl 67 kg	Sussmann, Aron
Kl 81 kg	Hofstad, Mats
Kl +109 kg	Holme, Ragnar

Nasjonspoeng junior gutter:

Nr 1: Sverige	33	poeng
Nr 2: Norge	32	poeng

Nr 3: Finland	28	poeng
Nr 4: Island	12	poeng
Nr 5: Danmark	0	poeng

13.9 Europamesterskap for veteraner Alkmar, Nederland 15. til 23. oktober

8	78,9	M2	Fredrik Enger, AK Bjørgvin	81	100	81	100	181	223,02	265,16
Sølv	105,1	M3	Børge Aadland, AK Bjørgvin	105	140	105	140	245	266,97	321,16
Gull	79,1	K5	Margit Skjervheim, AK Bjørgvin	46	59	46	59	105	122,00	175,31
4	62,6	K4	Line Søfteland AK Bjørgvin	43	59	43	59	102	134,20	192,85
Sølv	69,8	K2	Siren Loy, AK Bjørgvin	55	70	55	70	125	154,50	183,70
Sølv	77,9	K2	Ingeborg Endresen, AK Bjørgvin	68	78	68	78	146	170,82	196,27
Upl	78,7	M2	Robert Grønland, Elverum AK		79					
Bronse	78,6	M5	Terje Gulvik, Larvik AK	70	97	70	97	167	206,18	312,15
Gull	99,2	M9	Kolbjørn Bjerkholt, Larvik AK	57	71	57	71	128	142,36	332,54
Sølv	71,1	M9	Kåre Sagmyr, Nidelv IL	40	55	40	55	95	124,03	279,68
Sølv	95	M4	Lars-Thomas Grønlien,Oslo AK	85	100	85	100	185	209,22	275,34
Sølv	98	M6	Geir Hestmann, Oslo AK	94	105	94	105	199	222,34	348,62
Gull	105,6	M9	Jan Nystrøm, Trondheim AK	54	75	54	75	129	140,34	316,48
Bronse	89,6	M8	Reidar Vårvik, Trondheim AK	50	60	50	60	110	127,50	255,50
Sølv	110,2	M4	Jøran Herfjord, Trondheim AK	95	120	95	120	215	230,76	299,29
Bronse	107,8	M4	Dag Rønnevik,Tysvær VK	80	110	80	110	190	205,33	262,61
5	58,1	K1	Tinna Marina Jonsdottir, Tysvær VK	51	68	51	68	119	164,18	171,73
Bronse	101,7	M1	Ørjan Hagelund,Vigrestad IK	115	140	115	140	255	281,04	297,62
Gull	79,1	M2	Ronny Matnisdal, Vigrestad IK	120	138	120	138	258	317,47	360,33
Gull	78,8	K3	Linda På Kroken, Aasgard FVK	59	72	59	72	131	152,47	179,30

13.10 WM Masters 2021 Online

Dato: 27/05/21

102	100,7	M3	BOYE Jon, Kvadraturen IK	105	130	235	259,92	316,58	3
109	106,1	M3	AADLAND Børge, AK Bjørgvin	110	150	260	282,42	339,75	4
102	98,80	M6	HESTMANN Geir, Oslo AK	90	105	195	217,20	340,57	1
96	89,90	M9	VÅRVIK Reidar, Trondheim AK	50	65	115	133,10	290,29	1
76	74,62	K1	HASFJORD Marianne, AK Bjørgvin	80	100	180	214,97	233,02	3
64	63,00	K2	BOYE Helena Kvadraturen IK	57	68	125	163,82	191,67	14
76	71,62	K2	LOY Siren , AK Bjørgvin	59	68	127	154,85	186,59	4
81	78,36	K2	ENDRESEN Ingeborg, AK Bjørgvin	63	79	142	165,69	191,04	6
64	62,28	K4	SØFTELAND Line, AK Bjørgvin	43	58	101	133,30	182,49	10
81	80,40	K5	SKJERVHEIM Margit, AK Bjørgvin	45	59	104	119,96	190,13	3

14. DELTAKELSE I UTENLANDSKE SERIER

14.1 Bundesliga:

30.10.2021	64	59,80-	SK	Ine Andersson, Tambaraskjelvar IL	89-119 =208	281,62
20.11.2021	64	59,50	SK	Ine Andersson, Tambaraskjelvar IL	88-116 =204	275,75
18.12.2021	59	58,00	SK	Ine Andersson, Tambaraskjelvar IL	89-114 =203	280,39

14.2 Fransk serie:

20.11.2021	59	56,40	SK	Rebekka Tao Jacobsen, Larvik AK	76-99 =175	246,30
20.11.2021	81	74,10	SM	Daniel Roness, Spydeberg AT	124-158 =282	359,53
06.11.2021	76	74,80	SK	Melissa Schanche, Spydeberg AT	84-100 =184	219,48
06.11.2021	+109	121,00	SM	Kim Eirik Tollefsen, Tønsberg-Kam.	150-190 =340	355,71

15. RANGERINGER 2021

Ungdom jenter

1	Ronja Lenvik	Hitra VK	05.10.2021	UK	54,70	77	89	166	238,71
2	Sandra Nævdal	AK Bjørgvin	27.11.2021	UK	56,60	75	90	165	231,62
3	Tine Rognaldsen Pedersen	Tambarskjelvar IL	27.11.2021	UK	65,60	75	98	173	221,34
4	Lea Berle Horne	Tromsø AK	05.10.2021	UK	75,90	80	103	183	216,75
6	Anine Hansen	Kvadraturen VK	19.06.2021	UK	61,50	66	88	154	204,89
7	Åse Johanne Berge	Hitra VK	11.09.2021	UK	57,30	64	83	147	204,65
8	Ingrid R. Knappen	AK Bjørgvin	27.11.2021	UK	62,10	66	80	146	193,04
9	Edle Eik Litland	AK Bjørgvin	06.11.2021	UK	64,30	64	81	145	187,72
10	Emma Vittering	Tromsø AK	06.11.2021	UK	67,20	64	80	144	181,74
11	Sunniva Dale	Kvadraturen VK	09.10.2021	UK	61,50	60	75	135	179,57
12	Kassandra Schønberg	Grenland AK	09.12.2021	UK	61,50	56	67	123	163,61
13	Selma Høegh-Larsen	Grenland AK	09.12.2021	UK	65,00	56	70	126	162,09
14	Marte Walseth	Nidelv IL	06.11.2021	UK	71,30	56	76	132	161,32
15	Trine Endestad Hellevang	Tambarskjelvar IL	06.11.2021	UK	71,10	62	69	131	160,35
16	Emma Reiakvam	Tambarskjelvar IL	19.06.2021	UK	51,10	49	57	106	160,23
17	Carmen Grimseth	Tambarskjelvar IL	27.11.2021	UK	96,10	70	77	147	158,44
18	Lousia Hjelmås	Gjøvik AK	17.02.2021	UK	67,20	57	67	124	156,51
19	Karoline Kroken	Aasgard FVK	06.11.2021	UK	69,90	55	71	126	155,61
20	Linn Christina Larsen	Larvik AK	13.03.2021	UK	66,80	57	60	117	148,16
21	Mariell Endestad Hellevang	Tambarskjelvar IL	06.11.2021	UK	55,30	44	55	99	141,24
22	Madeleine Janeck	Tysvær VK	14.10.2021	UK	58,10	48	54	102	140,73
23	Eline Høien	Vigrestad IK	06.11.2021	UK	54,60	43	54	97	139,63
24	Madeleine Aaslund	Tysvær VK	06.11.2021	UK	59,30	42	55	97	132,05
25	Siv-Helen Haaland	Tysvær VK	14.10.2021	UK	57,40	42	51	93	129,35
26	Thea Worum Thomassen	Aasgard FVK	28.11.2021	UK	59,50	41	51	92	124,97
27	Victoria Dreyer	Aasgard FVK	06.11.2021	UK	58,50	38	51	89	122,24
29	Una Othelie Hanssen	Tromsø AK	13.03.2021	UK	73,50	44	53	97	116,71
30	Hedda Øverli	Tromsø AK	12.12.2021	UK	61,40	41	46	87	115,84
31	Eline Svendsen	Tysvær VK	06.11.2021	UK	67,90	40	52	92	115,44
32	Angelika Fimland	Tambarskjelvar IL	06.11.2021	UK	55,30	35	45	80	114,14
33	Hanne Synnøve Totland	Gjøvik AK	17.02.2021	UK	54,10	33	44	77	111,52
34	Malin Amundsen	AK Bjørgvin	17.11.2021	UK	51,30	35	37	72	108,42
35	Mille Dekke	Spydeberg AT	26.09.2021	UK	67,50	37	48	85	107,05
36	Salma Rørvig	AK Bjørgvin	11.12.2021	UK	42,90	23	35	58	100,98

Ungdom gutter

1	Kristen Røyseth	Tambarskjelvar IL	06.11.2021	UM	80,60	101	135	236	287,55
2	Romeo Lund	Kvadraturen VK	27.11.2021	UM	80,00	93	125	218	266,77
3	Rasmus Aune	Hitra VK	29.12.2021	UM	67,00	82	111	193	261,39
4	Magnus Børøsdund	Nidelv IL	06.10.2021	UM	66,80	85	102	187	253,72
5	Alvolai Røyseth	Tambarskjelvar IL	27.11.2021	UM	67,40	83	103	186	250,76
6	Aksel Svorstøl	Tambarskjelvar IL	10.10.2021	UM	61,50	75	99	174	249,18
7	Stefan Rønnevik	Tysvær VK	14.10.2021	UM	65,30	80	101	181	249,07
8	Sander Heyn Stave	Larvik AK	06.11.2021	UM	67,40	80	103	183	246,94
9	Lasse Bye	Nidelv IL	06.10.2021	UM	66,70	80	100	180	244,45
11	Sebastian Myrhaug	Kvadraturen VK	19.06.2021	UM	79,60	83	111	194	237,97
12	Aleksander Eide	Haugesund VK	06.11.2021	UM	90,20	93	110	203	234,65
13	Emil Victor Sveum	Gjøvik AK	06.11.2021	UM	52,70	65	80	145	232,79
14	Even Matnisdal	Vigrestad IK	06.11.2021	UM	68,70	80	94	174	231,85
15	Nima Berentsen Lama	Tambarskjelvar IL	25.11.2021	UM	67,10	72	92	164	221,82
16	Erik A. F. Johansson	AK Bjørgvin	11.09.2021	UM	60,20	67	85	152	220,94
18	Eivind Balstad	Nidelv IL	29.12.2021	UM	75,30	78	95	173	218,56
19	William Stormoen	Nidelv IL	13.03.2021	UM	95,50	84	105	189	213,30
20	Alexander F.Hetle	Trondheim AK	13.12.2021	UM	68,90	77	83	160	212,87
21	Albert Brandal	Kvadraturen VK	19.06.2021	UM	73,50	75	91	166	212,55
22	Iver Svorstøl	Tambarskjelvar IL	19.06.2021	UM	47,60	51	70	121	211,03
23	Adrian Rosmæl Skauge	Nidelv IL	29.12.2021	UM	86,30	80	95	175	206,26
25	Sander Freyer	Larvik AK	06.11.2021	UM	61,00	58	80	138	198,85
26	Tobias Aarvold	IL Kraftsport	06.11.2021	UM	68,70	67	82	149	198,54

27	William Christiansen	Larvik AK	06.11.2021	UM	87,80	74	95	169	197,71
28	Kristian Lunde Aven	Tambarskjelvar IL	06.11.2021	UM	70,00	69	80	149	196,31
29	Ruben Bjerkan	Nidelv IL	06.11.2021	UM	67,00	64	80	144	194,93
30	Oliver Haugan	Tønsberg-Kam.	29.12.2021	UM	75,00	68	85	153	193,73

Junior jenter

1	Julia Jordanger Loen	Breimsbygda IL	16.10.2021	JK	63,36	83	107	190	248,16
2	Ronja Lenvik	Hitra VK	05.10.2021	UK	54,70	77	89	166	238,71
3	Sandra Nævdal	AK Bjørgvin	27.11.2021	UK	56,60	75	90	165	231,62
4	Tine Rognaldsen Pedersen	Tambarskjelvar IL	27.11.2021	UK	65,60	75	98	173	221,34
5	Lea Berle Horne	Tromsø AK	05.10.2021	UK	75,90	80	103	183	216,75
6	Mia Mundal	Tønsberg-Kam.	27.11.2021	JK	73,30	71	100	171	206,03
7	Anine Hansen	Kvadraturen VK	19.06.2021	UK	61,50	66	88	154	204,89
8	Åse Johanne Berge	Hitra VK	11.09.2021	UK	57,30	64	83	147	204,65
9	Hedda Torp Nygård	Spydeberg AT	29.05.2021	JK	68,50	70	93	163	203,53
10	Ingrid R. Knappen	AK Bjørgvin	27.11.2021	UK	62,10	66	80	146	193,04
11	Tuva Lootdz	AK Bjørgvin	27.11.2021	JK	69,70	70	85	155	191,75
12	Amalie Haugen	Kvadraturen VK	19.06.2021	JK	74,80	71	88	159	189,67
13	Edle Eik Litland	AK Bjørgvin	06.11.2021	UK	64,30	64	81	145	187,72
14	Emma Vittering	Tromsø AK	06.11.2021	UK	67,20	64	80	144	181,74
15	Sunniva Dale	Kvadraturen VK	09.10.2021	UK	61,50	60	75	135	179,57
16	Louisa Hjelmås	Gjøvik AK	17.10.2021	JK	70,60	66	77	143	175,69
17	Hanna Kongsvik Vikhovde	Haugesund VK	30.09.2021	JK	79,00	66	85	151	175,54
18	Siri Henriksen Vik	Stavanger VK	29.07.2021	JK	63,20	58	75	133	173,94
19	Kornelia Flo	Elverum AK	28.11.2021	JK	69,70	55	85	140	173,24
20	Vår Eik Litland	AK Bjørgvin	20.02.2021	JK	74,70	65	79	144	171,86
21	Victoria Ulsund	Kvadraturen VK	09.10.2021	JK	54,90	52	63	115	164,90
22	Kassandra Schönberg	Grenland AK	09.12.2021	UK	61,50	56	67	123	163,61
23	Selma Høegh-Larsen	Grenland AK	09.12.2021	UK	65,00	56	70	126	162,09
24	Marte Walseth	Nidelv IL	06.11.2021	UK	71,30	56	76	132	161,32
25	Erika Jellestad	Vigrestad IK	19.06.2021	JK	101,30	68	84	152	161,25
26	Trine Endestad Hellevang	Tambarskjelvar IL	06.11.2021	UK	71,10	62	69	131	160,35
27	Emma Reiakvam	Tambarskjelvar IL	19.06.2021	UK	51,10	49	57	106	160,23
28	Carmen Grimseth	Tambarskjelvar IL	27.11.2021	UK	96,10	70	77	147	158,44
29	Oda Marie Myklebust	AK Bjørgvin	20.02.2021	JK	80,60	59	77	136	156,70
30	Lousia Hjelmås	Gjøvik AK	17.02.2021	UK	67,20	57	67	124	156,51

Junior gutter

1	Mats Hofstad	Trondheim AK	16.10.2021	JM	76,70	124	157	281	351,57
2	Ragnar Holme	Tambarskjelvar IL	19.06.2021	JM	131,60	150	190	340	349,33
3	Håkon Eik Litland	AK Bjørgvin	27.11.2021	JM	93,10	126	151	277	315,84
4	Remy Heggvik Aune	Hitra VK	27.10.2021	JM	76,00	108	140	248	311,72
5	Mikal Akseth	Hitra VK	27.11.2021	JM	88,20	115	137	252	294,21
6	Kristen Røyseth	Tambarskjelvar IL	06.11.2021	UM	80,60	101	135	236	287,55
7	Daniel Emil Egeberg Hansen	Kvadraturen VK	09.10.2021	JM	79,80	105	121	226	276,83
8	Aron Zussmann	Stavanger VK	30.09.2021	JM	66,30	94	109	203	276,55
9	Romeo Lund	Kvadraturen VK	27.11.2021	UM	80,00	93	125	218	266,77
10	Andreas Timenes	Kvadraturen VK	30.06.2021	JM	91,30	105	125	230	264,42
11	Aslak Glad-Solstrand	Trondheim AK	26.06.2021	JM	78,70	91	122	213	262,79
12	Rasmus Aune	Hitra VK	29.12.2021	UM	67,00	82	111	193	261,39
13	Hans Gunnar Kvadsheim	Vigrestad IK	19.06.2021	JM	99,00	108	126	234	260,40
14	Mathias Lunde Aven	Tambarskjelvar IL	19.06.2021	JM	81,80	100	110	210	253,98
15	Magnus Børøsund	Nidelv IL	06.10.2021	UM	66,80	85	102	187	253,72
16	Alvolai Røyseth	Tambarskjelvar IL	27.11.2021	UM	67,40	83	103	186	250,76
17	Aksel Svorstøl	Tambarskjelvar IL	10.10.2021	UM	61,50	75	99	174	249,18
18	Stefan Rønnevik	Tysvær VK	14.10.2021	UM	65,30	80	101	181	249,07
19	Sander Heyn Stave	Larvik AK	06.11.2021	UM	67,40	80	103	183	246,94
20	Lasse Bye	Nidelv IL	06.10.2021	UM	66,70	80	100	180	244,45
21	Sebastian Myrhaug	Kvadraturen VK	19.06.2021	UM	79,60	83	111	194	237,97
22	Aleksander Eide	Haugesund VK	06.11.2021	UM	90,20	93	110	203	234,65
23	Emil Victor Sveum	Gjøvik AK	06.11.2021	UM	52,70	65	80	145	232,79
24	Even Matnisdal	Vigrestad IK	06.11.2021	UM	68,70	80	94	174	231,85
25	Nima Berentsen Lama	Tambarskjelvar IL	25.11.2021	UM	67,10	72	92	164	221,82

26	Erik A.F.Johansson	AK Bjørgvin	11.09.2021	UM	60,20	67	85	152	220,94
27	Eivind Balstad	Nidelv IL	29.12.2021	UM	75,30	78	95	173	218,56
28	William Stormoen	Nidelv IL	13.03.2021	UM	95,50	84	105	189	213,30
29	Alexander F.Hetle	Trondheim AK	13.12.2021	UM	68,90	77	83	160	212,87
30	Albert Brandal	Kvadraturen VK	19.06.2021	UM	73,50	75	91	166	212,55

Senior kvinner

1	Ine Andersson	Tambarskjelvar IL	30.10.2021	SK	59,80	89	119	208	281,62
2	Sarah Hovden Øvsthus	AK Bjørgvin	20.02.2021	SK	53,80	86	106	192	279,21
3	Solfrid Koanda	Kvadraturen VK	16.12.2021	SK	86,60	103	141	244	272,88
4	Marit Årdalsbakke	Tambarskjelvar IL	27.08.2021	SK	64,00	94	110	204	264,84
5	Sol Anette Waaler	Trondheim AK	02.04.2021	SK	58,60	85	105	190	260,54
6	Rebekka Tao Jacobsen	Larvik AK	12.11.2021	SK	55,00	78	101	179	256,35
7	Nora Skuggedal	Larvik AK	11.09.2021	SK	69,70	91	112	203	251,06
8	Julia Jordanger Loen	Breimsbygda IL	16.10.2021	JK	63,40	83	107	190	248,16
9	Veslemøy Kollstad	Kvadraturen VK	17.10.2021	SK	69,50	86	110	196	242,78
10	Melissa Schanche	Spydeberg AT	13.02.2021	SK	71,30	90	107	197	240,83
11	Ronja Lenvik	Hitra VK	05.10.2021	UK	54,70	77	89	166	238,71
12	Zekiye C. Nyland	Tysvær VK	16.01.2021	SK	62,40	80	100	180	237,29
13	Ruth Kasirye	Tønsberg-Kam.	17.10.2021	K1	67,80	83	105	188	236,01
14	Sandra Nævdal	AK Bjørgvin	27.11.2021	UK	56,60	75	90	165	231,62
15	Lena Richter	Spydeberg AT	20.02.2021	SK	64,60	79	100	179	231,02
16	Tine Rognaldsen Pedersen	Tambarskjelvar IL	27.11.2021	UK	65,60	75	98	173	221,34
17	Tinna Ringsaker	Spydeberg AT	17.10.2021	SK	70,50	77	102	179	220,03
18	Ragnhild Haug Lillegård	Oslo AK	16.10.2021	SK	57,70	69	88	157	217,60
19	Lea Berle Horne	Tromsø AK	05.10.2021	UK	75,90	80	103	183	216,75
20	Marianne Hasfjord	AK Bjørgvin	24.05.2021	K1	74,60	80	100	180	214,97
21	Kamilla Storstein Grønnestad	Tysvær VK	22.05.2021	SK	57,90	68	85	153	211,52
22	Emmy Kristine L. Rustad	Grenland AK	16.10.2021	SK	57,60	68	84	152	210,97
23	Martine Halvorsen Sønju	Trondheim AK	17.10.2021	SK	74,40	81	93	174	208,08
24	Celine Mariell Bertheussen	Spydeberg AT	19.09.2021	SK	63,70	69	90	159	207,10
25	Anna Tolås Omdal	Vigrestad IK	28.04.2021	SK	67,20	75	89	164	206,98
26	Karoline Aadne	Larvik AK	17.10.2021	SK	71,40	74	95	169	206,36
27	Mia Mundal	Tønsberg-Kam.	27.11.2021	JK	73,30	71	100	171	206,03
28	Iselin Hatlenes	AK Bjørgvin	29.12.2021	SK	63,90	71	87	158	205,41
29	Anine Hansen	Kvadraturen VK	19.06.2021	UK	61,50	66	88	154	204,89
30	Åse Johanne Berge	Hitra VK	11.09.2021	UK	57,30	64	83	147	204,65
31	Oda Wiig	Spydeberg AT	16.10.2021	SK	58,10	63	85	148	204,24
32	Mariel Rørstadbotn	Tambarskjelvar IL	17.10.2021	SK	68,40	70	93	163	203,76
33	Hedda Torp Nygård	Spydeberg AT	29.05.2021	JK	68,50	70	93	163	203,53
34	Lone Kalland	Tambarskjelvar IL	17.10.2021	SK	81,60	78	98	176	201,72
35	Mari Rotmo	Trondheim AK	16.01.2021	SK	62,40	68	85	153	201,70
36	Karoline Linga	Tambarskjelvar IL	16.10.2021	SK	55,90	63	78	141	199,72
37	Stine Mari Hasfjord	AK Bjørgvin	17.10.2021	SK	79,60	75	97	172	199,23
38	Ane Westerheim	Spydeberg AT	17.10.2021	SK	66,80	68	88	156	197,61
39	Ida Regine Thorstensen	Nidelv IL	26.06.2021	SK	70,60	76	84	160	196,57
40	Tamara Cvetcovic	Grenland AK	17.10.2021	SK	71,60	70	90	160	195,14
41	Vibeke Carlsen	Tønsberg-Kam.	02.01.2021	K1	54,60	59	76	135	194,33
42	Ingrid R. Knappen	AK Bjørgvin	27.11.2021	UK	62,10	66	80	146	193,04
43	Kine Krøs	Spydeberg AT	16.10.2021	SK	54,80	57	77	134	192,42
44	Tuva Loodtz	AK Bjørgvin	27.11.2021	JK	69,70	70	85	155	191,75
45	Amalie Haugen	Kvadraturen VK	19.06.2021	JK	74,80	71	88	159	189,67
46	Edle Eik Litland	AK Bjørgvin	06.11.2021	UK	64,30	64	81	145	187,72
47	Lisbeth Lervik	Grenland AK	09.12.2021	SK	72,80	70	85	155	187,41
48	Elisabeth Settem	Trondheim AK	09.09.2021	SK	78,90	72	89	161	187,27
49	Hanna Rullestad	Haugesund VK	16.10.2021	SK	58,20	55	78	133	183,37
50	Jarnfrid Folkestad	Tønsberg-Kam.	19.02.2021	SK	78,50	67	88	155	180,77

Senior menn

1	Kim Eirik Tollefsen	Tønsberg-Kam.	02.04.2021	SM	122,20	160	201	361	376,78
2	Daniel Roness	Spydeberg Atletene	02.04.2021	SM	72,90	121	160	281	361,51
3	Mats Hofstad	Trondheim AK	16.10.2021	JM	76,70	124	157	281	351,57
4	Ragnar Holme	Tambarskjelvar IL	19.06.2021	JM	131,60	150	190	340	349,33
5	Jørgen Kjellevand	Spydeberg Atletene	26.09.2021	SM	106,80	137	167	304	329,49
6	Reza Benorouz	Spydeberg Atletene	16.10.2021	SM	85,90	124	151	275	324,93
7	Ronny Matnisdal	Vigrestad IK	15.10.2021	M2	79,10	120	138	258	317,49
8	Robin Lee Lange	AK Bjørgvin	27.02.2021	SM	90,30	116	160	276	318,79
9	Sigurd Haug Korsvoll	Trondheim AK	16.10.2021	SM	80,90	116	145	261	317,39
10	Håkon Eik Litland	AK Bjørgvin	27.11.2021	JM	93,10	126	151	277	315,84
11	Jantsen Øverås	Tambarskjelvar IL	16.10.2021	SM	79,70	117	140	257	314,96
12	Mats Olsen	Tønsberg-Kam.	29.05.2021	SM	89,70	120	150	270	312,80
13	Remy Heggvik Aune	Hitra VK	27.10.2021	JM	76,00	108	140	248	311,72
14	Runar Stikholmen	AK Bjørgvin	16.10.2021	SM	87,50	120	145	265	310,39
15	Marcus Bratli	AK Bjørgvin	16.10.2021	SM	64,40	100	122	222	308,25
16	Eskil Andersen	Stavanger VK	16.10.2021	SM	80,10	116	134	250	305,56
17	Roy Sømme Ommedal	Vigrestad IK	17.10.2021	SM	90,70	113	151	264	304,34
18	Thomas Malmo	Leangen AK	17.10.2021	SM	90,90	117	146	263	302,99
19	Victor Boquetale Domez	Larvik AK	12.09.2021	SM	97,80	120	150	270	301,90
20	Tord Gravdal	Vigrestad IK	17.10.2021	SM	108,60	125	155	280	301,88
21	Mauricio Kjeldner	Oslo AK	16.10.2021	M1	66,30	100	121	221	301,22
22	Håkon Lorentzen	AK Bjørgvin	27.02.2021	SM	82,20	112	137	249	300,43
23	Stein Inge Holstad	Tambarskjelvar IL	17.10.2021	SM	96,80	120	147	267	299,73
24	Vetle Andersen	Larvik AK	13.03.2021	SM	106,90	125	150	275	297,99
25	Hemen Palani	Spydeberg Atletene	13.03.2021	SM	84,60	110	140	250	297,57
26	Tor Kristoffer Klethagen	Gjøvik AK	17.10.2021	SM	108,00	120	155	275	297,03
27	Bent Andre Midtbø	Breimsbygda IL	11.09.2021	SM	85,80	105	145	250	295,48
28	Andreas Klinkenberg	Nidelv IL	28.04.2021	SM	76,70	99	137	236	295,14
29	Robert Andre Moldestad	Breimsbygda IL	11.09.2021	SM	71,20	101	125	226	294,94
30	Marco Mogneis	Oslo AK	16.06.2021	SM	79,40	108	132	240	294,74
31	Ørjan Hagelund	Vigrestad IK	28.04.2021	M1	102,00	120	146	266	292,88
32	Jonas André Grønnhaug	Spydeberg Atletene	12.09.2021	SM	78,60	108	125	233	287,74
33	Kristen Røyseth	Tambarskjelvar IL	06.11.2021	UM	80,60	101	135	236	287,55
34	Børge Aadland	AK Bjørgvin	2.10.2021	M3	105,80	111	152	263	285,93
35	Adrian Mendis	Aasgard FVK	16.10.2021	SM	66,40	90	120	210	285,90
36	Danny Duy Vo	Grenland AK	16.10.2021	SM	77,80	105	125	230	285,57
37	Johannes Jåsund	Stavanger VK	16.10.2021	SM	78,60	100	131	231	285,23
38	Tore Gjøringbø	Tambarskjelvar IL	17.10.2021	SM	93,50	110	140	250	284,59
39	Jonas Nord	Spydeberg Atletene	16.10.2021	SM	80,30	103	130	233	284,49
40	Runar Klungervik	Hitra VK	16.10.2021	SM	72,40	100	120	220	284,11
41	Ove Hordnes	AK Bjørgvin	27.02.2021	SM	129,30	119	156	275	283,51
42	Michael Rosenberg	Elverum AK	12.09.2021	SM	70,20	100	115	215	282,76
43	Jonas Grønstad	Spydeberg Atletene	16.10.2021	SM	77,70	100	127	227	282,02
44	Oskar Emil Wavold	Nidelv IL	26.06.2021	SM	100,10	121	133	254	281,59
45	Jonas Hetland Mong	Vigrestad IK	16.10.2021	SM	87,30	108	132	240	281,46
46	Leik Simon Aas	National	26.06.2021	SM	84,80	105	130	235	279,32
47	Ragnar Dreier	Nidelv IL	20.11.2021	SM	78,90	103	123	226	278,46
48	Jon Peter Ueland	Vigrestad IK	17.10.2021	SM	101,30	114	138	252	278,11
49	Simen Leite Tajet	Oslo AK	16.10.2021	SM	88,10	107	131	238	277,88
50	Magnus Bjerke	National	26.06.2021	SM	88,00	112	125	237	276,91

Veteran menn.

1	Ronny Matnisdal	Vigrestad IK	15.10.2021	M2	79,10	120	138	258	317,5	373,34
2	Alexander Bahmanyar	Spydeber Atletene	28.08.2021	M5	100,81	100	134	234	258,7	365,04
3	Geir Hestmann	Oslo AK	02.10.2021	M6	98,12	93	110	203	226,7	355,47
4	Egon Vee-Haugen	Grenland A.K.	12.03.2021	M7	76,42	73	90	163	204,3	355,04
5	Leif Hepsø	Namsos VK	25.11.2021	M9	102,00	58	83	141	155,2	350,06
6	Børge Aadland	AK Bjørgvin	02.10.2021	M3	105,82	111	152	263	285,9	343,97
7	Terje Grimstad	Larvik AK	02.10.2021	M8	102,27	70	96	166	182,6	340,89
8	Jan Nystrøm	Trondheim AK	28.04.2021	M9	105,90	58	78	136	147,8	333,34
9	Kolbjørn Bjerkholt	Larvik AK	15.10.2021	M9	99,2	57	71	128	142,4	332,54
10	Johan Thonerud	Spydeberg Atletene	13.02.2021	M7	94,39	73	90	163	184,8	328,80
11	Stefan Bender	Nidelv IL	20.11.2021	M3	64,00	90	106	196	273,3	328,74
12	Terje Gulvik	Larvik AK	03.01.2021	M6	83,00	81	98	179	215	325,47
13	Ørjan Hagelund	Vigrestad IK	28.04.2021	M1	101,98	120	146	266	292,9	320,99
14	Jon Boye	Kvadraturen IK	24.05.2021	M3	100,70	105	130	235	259,9	316,58
15	Jøran Herfjord	Trondheim AK	09.09.2021	M4	110,30	95	121	216	231,8	315,43
16	Ørjan Østhus	Haugesund VK	02.10.2021	M2	95,03	105	135	240	271,4	311,82
17	Mauricio Kjeldner	Oslo AK	02.10.2021	M1	68,44	95	118	213	284,6	308,17
18	Odd Gunnar Røyseth	Tambarskjelvar IL	24.09.2021	M3	85,70	90	115	205	242,5	306,22
19	Kåre Sagmyr	Nidelv IL	23.11.2021	M9	72,30	48	57	105	135,8	306,12
20	Torstein Gjervan	Trondheim AK	09.09.2021	M4	81,30	81	101	182	220,8	300,55
21	Tom Danielsen	Larvik AK	28.08.2021	M5	79,70	77	100	177	217	300,47
22	Rune Johansen	Lenja AK	28.08.2021	M6	106,80	65	103	168	182,1	296,64
23	Jonny Block	Nidelv IL	08.12.2021	M3	89,76	90	115	205	237,4	296,30
24	Bjørn Tore Wiik	Namsos VK	25.11.2021	M4	82,40	86	105	191	230,2	294,43
25	Roald Bjerkholt	Larvik AK	22.01.2021	M10	98,20	45	56	101	112,8	292,83
26	Sverre Winnberg	Namsos VK	27.05.2021	M8	91,30	57	70	127	146	292,60
27	Danckert Loodtz	AK Bjørgvin	13.03.2021	M3	86,12	90	110	200	236	290,99
28	Reidar Vårvik	Trondheim AK	24.05.2021	M8	89,90	50	65	115	133,1	290,29
29	Fredrik Enger	AK Bjørgvin	13.03.2021	M2	79,52	87	110	197	241,7	287,43
30	Arne Larsen	Tambarskjelvar IL	02.10.2021	M7	86,17	63	80	143	168,7	280,54
31	Dag Rønnevik	TVK	11.08.2021	M4	107,70	80	110	190	205,4	274,81
32	Dag A. Klinkenberg	Stavanger VK	02.10.2021	M5	88,45	74	93	167	194,7	274,69
33	Robert Grønland	Elverum AK	14.02.2021	M2	84,05	80	113	193	230,4	270,92
34	Kåre Sagmyr	Nidelv IL	15.10.2021	M9	71,10	40	55	95	124	269,78
35	Patricio Yanez	AK Bjørgvin	29.12.2021	M1	83,46	87	120	207	247,9	265,78
36	Trond Kvilhaug	Nidelv IL	22.11.2021	M6	90,00	65	77	142	164,3	253,14
37	Juraj Szigeti	Vigrestad IK	28.04.2021	M2	86,77	88	93	181	212,8	250,30
38	Victor Källström	Trondheim AK	28.10.2021	M1	124,50	105	110	215	223,4	244,89
39	Rune Lind	Trondheim AK	28.10.2021	M3	91,60	78	92	170	195,2	243,57
40	Leiv Myhre	Tønsberg-Kam.	26.02.2021	M3	82,70	60	95	155	186,5	229,93
41	Per Olav Meosli	Namsos VK	25.11.2021	M4	93,80	71	87	158	179,6	229,72
42	Robert Finnanger	Namsos VK	25.11.2021	M4	90,00	66	84	150	173,5	228,35
43	William Wågan	Namsos VK	25.11.2021	M9	80,20	38	50	88	107,5	227,61
44	Johnny Sandve	Vigrestad IK	18.09.2021	M2	130,13	76	108	184	189,46	225,26
45	Glenn Ellingsen	T & IL National	27.02.2021	M3	86,30	72	82	154	181,6	218,40
46	Pål Andersen	Oslo AK	02.10.2021	M6	101,86	58	65	123	135,5	216,50
47	Cornelius Wiedswang	Oslo AK	19.09.2021	M4	101,70	68	85	153	168,6	215,67
48	Magnus Mikalsen	Trondheim AK	13.12.2021	M1	107,80	82	100	182	196,7	215,56
49	Frode Vihovde	Haugesund VK	26.08.2021	M4	79,00	58	85	143	176,1	214,46
50	Per Marstad	Tønsberg-Kam.	04.01.2021	M10	95,50	33	40	73	82,38	213,95

Veteran kvinner

1	Ruth Kasirye	Tønsberg-Kam.	17.10.2021	K1	67,84	83	105	188	236,01	265,28
2	Marianne Hasfjord	AK Bjørgvin	24.05.2021	K1	74,62	80	100	180	214,97	233,02
3	Vibeke Carlsen	Tønsberg-Kam.	02.01.2021	K1	54,6	59	76	135	194,33	208,32
4	Ingeborg Endresen	AK Bjørgvin	02.10.2021	K2	79,56	69	82	151	174,98	201,76
5	Anne Knarvik	AK Bjørgvin	26.12.2021	K2	58,55	54	74	128	175,7	199,95
6	Margit Skjervheim	AK Bjørgvin	22.09.2021	K5	80,10	48	60	108	124,78	197,77
7	Larisa Izumrudova	Vigrestad IK	18.09.2021	K2	76,95	50	67	117	137,68	197,57

8	Line Gjertsen	Trondheim AK	27.11.2021	K1	60	58	70	128	172,94	194,38
9	Siren Løy	AK Bjørgvin	08.09.2021	K2	71,27	61	70	131	160,14	192,96
10	Helena Boye	Kvadraturen IK	24.05.2021	K2	63,00	57	68	125	163,82	191,67
11	Line Søfteland	AK Bjørgvin	29.12.2021	K4	61,64	45	59	104	138,14	189,12
12	Marie Haakstad	Oslo AK	16.06.2021	K1	57,4	55	70	125	173,86	188,46
13	Linda På Kroken	Aasgard FVK	15.10.2021	K3	78,80	59	72	131	152,47	185,7
14	Tinna Marína Jónsdóttir	Tysvær VK	16.01.2021	K1	59,7	55	70	125	169,43	183,66
15	Oddry Folkestad	Tønsberg-Kam.	19.02.2021	K1	62	51	72	123	162,79	182,65
16	Nicole Aßmann	Oslo AK	02.10.2021	K1	56,49	48	64	112	157,47	168,8
17	Cecilie Høiem Rabben	Trondheim AK	21.11.2021	K2	76,30	42	60	102	127,88	147,45
18	Ingvild Bratterud	Tromsø AK	12.12.2021	K3	95,70	43	65	108	116,56	142,55
19	Monika Zakrzewska	Tysvær VK	02.10.2021	K3	82,59	38	60	98	111,73	139,00
20	Aurora Foss	Oslo AK	08.09.2021	K1	68	38	55	93	116,6	131,06
21	Jeanette Myrvold	Elverum AK	26.06.2021	K1	51,15	33	42	75	113,2	127,24
22	Hege Grønland	Elverum AK	27.06.2021	K2	67,80	35	48	83	104,23	125,6
23	Ragnhild Størseth	Tromsø AK	02.10.2021	K1	85,33	41	59	100	112,49	124,87
24	Renate Overholdt	Trondheim AK	22.11.2021	K2	77,20	36	52	88	103,97	119,88
25	Caroline Moen	Trondheim AK	28.10.2021	K2	68,90	33	46	79	98,33	118,49
26	Maria Israelsson	Tromsø AK	12.12.2021	K2	99,00	37	46	83	88,64	106,81
27	Mia Sønndergaard Mobæk	Elverum AK	19.09.2021	K1	53,75	28	30	58	84,42	91,52

16. NORGES CUP 2021

Ungdom jenter

1	Sandra Nævdal, AK Bjørgvin	75
2	Ronja Lenvik, Hitra V K	71
3	Åse Johanne Berge, Hitra VK	65
4	Ingrid Rommetveit Knappen, AK Bjørgvin	57
5	Trine Endestad Hellevang, Tambarskjelvar IL	54
6	Marte Walseth, Nidelv IL	50
7	Eline Høien, Vigrestad IK	48
8	Madeleine Janeck, Gjøvik A.K.	43
9	Mariell Endestad Hellevang, Tambarskjelvar IL	43
10	Siv Helene Haaland, Tysvær VK	39

Ungdom gutter:

1	Kristen Røyseth, Tambarskjelvar IL	75
2	Magnus Børøsund, Nidelv IL	67
3	Sander Heyn Stave, Larvik AK	65
4	Lasse Bye, Nidelv IL	58
5	Stefan Rønnevik, Tysvær VK	57
6	Erik A. F. Johansson, AK Bjørgvin	53
7	Rasmus Heggvik Aune Hitra VK	51
8	Eivind Balstad Nidelv IL	47
9	Adrian Rosmæl Skauge Nidelv IL	44
10	Alexander F. Hetle Trondheim AK	42

Junior jenter:

1	Tuva Loodtz,	69
2	Oda Marie Myklebust, AK Bjørgvin	67
3	Ina Martine Brendø, Tambarskjelvar IL	57
4	Julia Jordanger Loen, Breimsbygda IL	50
5	Emilie Kolseth Jensen, Breimsbygda IL	39
6	Erika Jellestad, Vigrestad IK	39
7	Vår Eik Litland, AK Bjørgvin	21
8	Louisa Hjelmås, Gjøvik AK	20
9	Anna Wiik, Breimsbygda IL	20
10	Olive Millie Holcroft, AK Bjørgvin	20

Junior gutter:

1	Mats Hofstad, Trondheim AK	75
2	Mikal Akseth, Hitra VK	69
3	Remy Heggvik Aune, Hitra VK	67
4	Cornelius Hetland, Tysvær VK	38
5	Hans Gunnar Kvadsheim, Vigrestad IK	23
6	Mathias Lunde Aven, Tambarskjelvar IL	21
7	Aron Süssmann, Stavanger VK	20
8	Aslak Glad-Solstrand, Trondheim AK	19

17. ÅRETS KLUBB 2021

1	Tambarskjelvar IL	843
2	AK Bjørgvin	647
3	Hitra VK	385
4	Nidelv IL	373
5	Vigrestad IK	312
6	Kvadraturen VK	271
7	Tysvær VK	312
8	Spydeberg Atletene	217
9	Larvik AK	231
10	Trondheim AK	153
11	Breimsbygda IL	190
12	Gjøvik AK	119
13	Tønsberg-Kam.	102
14	Oslo AK	86
15	Haugesund VK	84

18. RAPPORT FRA STYREOPPNEVNT UTVALG ÅRET 2021.

18.1 Organisasjonsutvalget (OU))

Leder	styremedlem Hilde Næss
Medlem	styremedlem Tryggve Duun
Medlem	president Stian Grimseth

18.2 Breddeutvalget (BU)

Leder	vara styremedlem Bendik Dalen
Medlem	vara styremedlem Randi Schei
Medlem	styremedlem Tinna Ringsaker
Medlem	styremedlem Tryggve Duun

18.3 Toppidrettsutvalget (TU)

Leder	visepresident Børge Aadland
Medlem	Odd Gunnar Røyseth
Medlem	Kristin Solbakken
Medlem	president Stian Grimseth

Oppsummering av 2021.

Senior

- 1) Solfrid Koanda ble den første norske kvinnelige verdensmesteren i støt (141 kg i 87 kg klassen). Solfrid Koanda er den norske kvinnen som har løftet mest i støt med 141 kg.
- 2) Solfrid Koanda ble den første norske kvinne til å ta VM-medalje sammenlagt når hun tok bronse sammenlagt (244 kg i 87 kg klassen).
- 3) Solfrid Koanda ble den første norske kvinne til å bli Europamester U23 sammenlagt (243 kg i +87 kg klassen).
- 4) Solfrid Koanda ble den første norske kvinne til å bli Europamester U23 i støt i (140 kg i +87 kg klassen).
- 5) Ine D. Andersson tok 5. plass i støt på VM med 116 kg i støt og fikk nest-beste plassering i VM av en norsk kvinne noensinne.
- 6) Ine D. Andersson ble den nest beste norske kvinnen poengmessig noensinne med 281,36 poeng (90 kg i rykk og 116 kg i støt i 59 kg klassen – nordiske rekorder i støt og sammenlagt for senior). Poengmessig kun slått av Ruth Kasirye.
- 7) Sarah H. Øvsthus ble den tredje beste norske kvinnen poengmessig noensinne med 279,21 poeng (86 kg i rykk og 106 kg i støt i 55 kg klassen – nordiske rekorder i rykk, støt og sammenlagt for senior).
- 8) 3 norske kvinner har i alt 9 nordiske rekorder i 4 forskjellige vektklasser.

Junior

- 1) Julia J. Loen er den beste norske junioren for kvinner poengmessig noensinne med 248,16 poeng (83 kg i rykk og 107 kg i støt – nordiske rekorder i støt og sammenlagt for junior).

Ungdom

- 1) Ronja Lenvik, Tine R. Pedersen og Lea B. Horne ble de første norske til å ta medalje på EM

U17 (uansett kjønn).

- a. Ronja Lenvik – bronse i rykk (76 kg), bronse i støt (89 kg) og sølv sammenlagt (165 kg) i 55 kg klassen.
 - b. Tine R. Pedersen – bronse i støt (98 kg) i 64 kg klassen.
 - c. Lea B. Horne – bronse i støt (103 kg) i 76 kg klassen.
- 2) Ronja Lenvik gjorde den beste norske poengsummen for ungdom jenter noensinne med 238,71 poeng (77 kg i rykk og 89 kg i støt).
 - 3) Sandra Nævdal gjorde den beste norske poengsummen gjort av en 16-åring noensinne med 231,62 poeng (75 kg i rykk og 90 kg i støt) – som også er den nest beste poengsummen for

ungdom jenter noensinne.

4) Lea B. Horne gjorde det tyngste rykket og det tyngste støtet av en norsk ungdom jente noensinne med 80 kg i rykk og 103 kg i støt. Resultat er også det nest beste resultatet av en 16-åring noensinne med 217,82 poeng.

5) Edle E. Litland gjorde det tyngste rykket og tangerte det tyngste støtet for norske 15-åringer med 68 i rykk og 83 i støt. Resultatet gir også den tredje beste poengsummen for 15-åringer noensinne med 192,96 poeng (bak Sandra Nævdal 204,1 poeng i 2020 og Ingrid Knappen 193,04 i 2021).

18.4 Rapport fra veteran aktiviteten 2021.

18.5 Utviklingsansvarlig Rebekka Helen Fremstad

Utviklingsansvarlig har sittet i rollen i ett år og noe av det hun har arbeidet med er å sette i gang et pilotprosjekt for paraidrett i samarbeid med Østlandet vektløfterregion ved leder Nicolai Roness og forbundets paraidrettskontakt Anita Rognaldsen. Målet er å sette sammen et spennende tilbud for parautøvere som alle NVFs klubber kan implementere. Mer info rundt dette kommer om ikke lenge.

Videre har utviklingsansvarlig satt i gang et samarbeid med Oslo idrettskrets der NVF skal opprette et vektløftertilbud i en klubb i Oslos østlige bydel. Tilbudet skal være styrketrening og vektløfting for personer med lav betalingsevne og målet er å gi et tilbud som kan erstatte de dyre kommersielle treningssentrene og skape et sosialt fellesskap.

Utviklingsansvarlig og NVF har også inngått en større avtale med Kvadtraining ved Bendik Dalen og Nicholas van Eck. Sammen skal vi nå målet om å øke antall aktive vektløftere og å opprette flere vektløfterklubber rundt om i landet. Kvadtraining arbeider nå med å lage et kurs for hvordan drive en vektløfterklubb på best mulig måte og sammen med et introduksjonskurs i vektløfting skal vi reise rundt i Norges land og spre vektløfterglede.

Videre har breddeutvalget (som utviklingsansvarlig er en del av) satt i gang arbeidet med å revidere og fornye dagens trenerløyper. Her er det satt sammen en arbeidsgruppe bestående av Emma Hald, Børge Aadland, Lars Espedal, Roger Myrholt, Jan Egil Trøan, Bendik Dalen og Malin Forberg. NVF takker alle for den viktige innsatsen de legger ned. Vi ser frem imot nye og oppdaterte trenerløp.

19. RAPPORT FRA REGIONENES AKTIVITET 2021

19.1 Nordenfjeldske vektløfterregion

Regionens ledelse: Randi Schei, Hitra
 Nestleder: Tryggve Duun, Trondheim Atletklubb.
 Styremedlem: Audun Reigstad, Nidelv Idrettslag,
 Styremedlem:: Mia Tiller Mjøs, Leangen Atletklubb,
 Ida Regine Thorstensen, Tromsø Atletklubb,
 Varamedlem: Runar Klungervik, Hitra Vektløfterklubb,
 Helene Uthaug, Trondheim Atletklubb

Regionens aktive klubber er: Namsos Vektløfterklubb, Nidelv IL Trondheim Atletklubb, Leangen Atletklubb, Hitra VK, Nidelv IL, Tromsø AK, Aasgard FVK

Aktivitetsrapport 2021 – Nordenfjelsk Vektløfterregion

Til tross for at 2021 ble nok et år preget av Korona, har regionen vår gjort det sterkt både nasjonalt og internasjonalt. Vi har også fått gjennomført online dommerkurs, så det er tydelig at aktiviteten i regionen er økende med mange nye utøvere som ønsker å bidra på stevner. Det at dommerkursene har gått online har også gjort til at vi har fått samlet deltagere fra Aasgård, Tromsø, Hitra og Trondheim på samme kurs. Et annet høydepunkt fra regionen var at vår alles kjære Jan Nystrøm ble innlemmet i European Masters Hall of Fame under EM Masters i Nederland. Han ble dermed den første fra Norge og den 4. fra Norden som er tildelt denne høye utmerkelsen.

Kursvirksomhet

Det har vært arrangert to digitale dommerkurs. Et i mai med åtte deltakere med en fra TAK, fire fra Aasgaard, og tre fra Tromsø AK. Det andre var i desember, her var det med syv deltagere fra Aasgård FFL, to fra Trondheim AK og tre fra Hitra VK.

Stevnevirksomhet

Landsdelsmesterskap («LM Nordenfjeldsk»), regionalt mesterskap (RM) i 5-kamp og RM arrangeres hvert år etter turnusordning blant de aktive klubbene. På landsdelsmesterskapet i november, arrangert av Trondheim AK, var det 26 deltagere. Året før var det 40 deltagere med. RM 2021 ble arrangert sammen med RM 5-kamp i juni, med Nidelv IL som arrangør. På dette stevnet var det med løftere digitalt fra Bodø og Tromsø, samt tre som løftet fra Naustdal. Her var oppslutningen stor med 42 deltagere, mot 43 deltagere fra året før. Nidelv cup ble utsatt til neste år. Grunnen til dette er både på grunn av Korona, men også fordi Nidelv IL fyller 60 år i 2022 og vil gjerne arrangere cupen i jubileumsåret.

Internasjonale deltagelser

Vi har hatt stor deltagelse i internasjonale mesterskap fra regionen vår i 2021. I ungdomsklassen briljerte Ronja Lenvik og Lea Berle Horne med nye norske og nordiske rekorder, mens i juniorklassen var Mats Hofstad fremadstormende. I seniorklassen gjorde Sol Anette Waaler det sterkt internasjonalt. På veteransiden ble Jan Nystrøm Europamester, mens Jøran Herfjord og Reidar Vårvik også gjorde det sterkt i sine klasser. Fra vår region var det deltagere i følgende internasjonale mesterskap:

EM Junior: Mats Hofstad fikk både norsk og nordisk rekord i Junior EM i Rovaniemi, Finland. Her løftet han 117 kilo i rykk og 145 kilo i støt, noe som gav en fin 7. plass i 73-kilosklassen.

EM Senior: I seniorklassen gjorde Sol Anette Waaler en fantastisk innsats under EM i Moskva. Her endte hun med 85 kilo i rykk og 105 kilo i støt, noe som førte til at hun ble nr. 4 i B-puljen. I rykk ble hun nr. 11, nr. 13 i støt og nr. 12 sammenlagt

EM U15 – U17: Her deltok to utøvere fra regionen, Ronja Lenvik og Lea Berle Horne. Ronja ble historisk som første norske utøver som noensinne har fått medalje på EM ungdom. Ronja fikk bronse i rykk og støt, og sølv sammenlagt. Lea imponerte også, med 75 kilo i rykk og 103 kilo i støt, noe som gav bronse i støt og en 4. plass sammenlagt.

EM Masters: Konkurransen gikk i Alkmar og Jan Nystrøm, Reidar Vårvik og Jøran Herfjord fra Trondheim AK deltok. Jan ble europamester i klasse 109 kg M9, Jøran tok 2. plass i sin klasse og Reidar ble nr. 3 i sin.

VM Ungdom: I ungdoms-VM hadde regionen to deltagere med, Ronja Lenvik og Lea Berle Horne. Ronja gjorde det sterkt, og løftet sammenlagt 166 kilo, noe som gav 6. plass, i tillegg til at hun tok både norske og nordiske rekorder. Lea Berle gjorde det også meget bra, løftet sammenlagt 183 kilo, og fikk fjerdeplass i rykk totalt. Dette holdt også til både norske og nordiske rekorder i sin klasse.

VM Masters: Trondheim AK arrangerte sin del av onlinearrangementet på klubblokalet. Reidar Vårvik var eneste deltaker og med 50 i rykk og 65 i støt ble han verdensmester i klasse 96 kg M9.

Nasjonale plasseringer

NM Ungdom: Arrangert av Hitra Vektløfterklubb. I 55-klassen vant Ronja Lenvik, Hitra VK, gull, mens Åse Johanne Berge, Hitra VK, tok sølvet i 59-klassen. I 67-klassen vant Rasmus Aune, Hitra VK, gull, mens Magnus Børø Sund, Nidelv IL, tok sølv. I 76-klassen vant Marte Walseth fra Nidelv IL. I 73-klassen tok Lasse Bye fra Nidelv IL sølvet, mens Eivind Balstad fra samme klubb tok sølv i 81-klassen.

NM Junior: Ronja Lenvik vant gull i 55-kilosklassen. Lea Berle Horne, Tromsø AK, vant gull i 81-kilosklassen. Magnus Børø Sund vant gull i 61-kilosklassen, mens Mats Hofstad vant gullet i 81-kilosklassen.

NM Senior og NM lag: Ronja Lenvik tok sølv i 55-kilos klassen, mens Åse Johanne Berge kom på en 5. plass i 59-kilos klassen. Martine Halvorsen Sønju tok sølvet i 76-kilos klassen, og Elisabeth Settem tok sølv i 81-kilos klassen. På herresiden tok Runar Klungervik sølv i 73-kilos klassen, mens Mats Hofstad og Sigurd Haug Korsvoll, begge fra Trondheim AK, tok henholdsvis gull og sølv i 81-kilos klassen. Thomas Malmo fra Leangen AK, fikk bronse i 76-kilos klassen. I kampen om kongepokalen ble Mats Hofstad nr. 3, noe som er svært imponerende for en junior i et seniorstevne. For lag-NM som ble avholdt samtidig som NM Senior fikk Trondheim AK 4. plass i kvinneklassen.

NM Veteran: Regionen hadde med en deltager i NM Veteran arrangert av Tysvær VK. Kåre Sagmyr fra Nidelv IL fikk førsteplass i klasse M9, 73-kilosklassen.

NM 5-kamp: NM 5-kamp ble arrangert av Larvik AK. Ronja Lenvik og Åse Johanne Berge tok henholdsvis gull og sølv i UK 17-18. Magnus Børø Sund tok sølvet i UM 15-16. Lasse Bye og Eivind Balstad tok henholdsvis sølv og bronse i UM 17-18.

Norgescup for ungdom og junior:

Jenter ungdom

2. Ronja Lenvik
3. Åse Johanne Berge

Gutter junior

1. Mats Hofstad
2. Mikal Akset
3. Remy Aune

Sluttord

2021 har vært nok et spesielt år for idretten. Treningssentre og klubblokaler er blitt åpnet og stengt igjen i takt med smittesituasjonen, stevner har blitt avlyst og utsatt, og periodisering opp imot stevner har derfor vært vanskelig å planlegge. Året har jevnt og trutt vært preget av høye smittetall, nye variasjoner av viruset, gjenåpning og på slutten av året, nok en delvis nedstenging.

Det har vært vanskelig å opprettholde motivasjonen gjennom det andre året med pandemien, og usikkerheten rundt hvor lenge treningslokalene kommer til å holde åpne denne gangen, lange perioder med karantene og isolasjon, og mangel på det sosiale har gitt idrettsleden et knekk.

I 2022 har det så langt heldigvis vært en positiv trend, og vi ser optimistisk på det nye året. Den nye varianten av viruset er mindre farlig enn sine forløpere, og kanskje vi fra nå og fremover kan regne Korona som en vanlig influensavariant. Er det en positiv ting som er kommet ut av disse to årene med pandemien må det være nettopp taknemligheten for de små tingene i hverdagen, som å dra på trening med gjengen uten å bestille tidsrom på forhånd og kunne trene side om side med god trøkk i lokalet.

Vi håper at 2022 blir året vi igjen kan samles på store stevner å klemme hverandre på premiepalen!

19.2 Nord-Vestlandet vektløfterregion

19.3 Sør-Vestlandet vektløfterregion

19.4 Telemark-Vestfold vektløfterregion

19.5 Østlandet vektløfterregion

Det har naturlig nok vært stort søkelys på smittevernsarbeid i perioden 2021.

Vi har jobbet for å informere regionens klubber og utøvere med oppdatert informasjon og svare på eventuelle spørsmål folk har hatt, slik som i fjor.

I år har fokuset også handlet om å balansere dette med økt aktivitet i forbindelse med gjenåpning og forsøk på å få i gang idretten igjen.

Vi fikk til en ungdom og juniorsamling på tampen av 2021. Den foregikk på Gjøvik Atletklubb, og regionen spanderte besøk på pizzarestaurant til alle deltakere på samlingen

Se <https://www.instagram.com/p/CWivrGHKrHt/> for en kort video om samlingen, laget av Solveig Hagelien fra Gjøvik Atletklubb.

Vi er fornøyde med å ha gjennomført dommerkurs, men har ikke hatt anledning til å arrangere trener-1 kurs i år. I 2021 var vi fornøyde med ungdomsstipend-ordningen,

men vi ser at det ikke fører til at ungdommer blir eller kommer til og ønsker derfor å avslutte det til fordel for aktivitetstilbud. Ungdomsstipendet for 2021 gikk til utøvere fra Gjøvik Atletklubb.

I 2021 satset vi tungt på profilering av vektløfting fra vår region, og har fått på plass nye hjemmesider med mange bilder og aktuelt innhold i tillegg til nyhetssaker om aktiviteter.

I tillegg har kommunikasjonsansvarlig, Janicke, lagt stor innsats i å skape en god profil for oss på sosiale medier. Disse kanalene brukes hyppig til å profilere utøvere i regionen og kommunisere regionens aktivitetstilbud.

Samlinger og andre ting.

I forbindelse med at NM 2021 gikk i vår region, nærmere bestemt hos Spydeberg Atletene, ønsket vi å profilere mesterskapet på forskjellige arenaer.

Opprinnelig var planen å samarbeide med forbundet og arrangørklubb, men vi bestemte oss for å skalere ned prosjektet og kjørte kun profilering i sosiale medier.

NVF ga uttrykk for at de satte pris på regionens ønske om å bidra på dette området.

Vi opplevde stor rekkevidde for kampanjen, og mener det bidro direkte til et bredere publikum hos NVF sin livestream fra NM. I tillegg ga dette oss en god indikasjon på interessen i målgruppen som med stor sannsynlighet kjenner til vektløfting fra før. Annonnene våre gikk i 11 dager, hadde 27 forskjellige plasseringer på Facebook og Instagram. Totalt kostet kampanjen oss 6299,- og nådde 62.020 seere. Vi fikk 747 lenkeklikk, 170 likes og 10 delinger.

Alt i alt var dette gode resultater, gitt den korte perioden og lavt budsjett. Sett opp mot antall klikk og likes, var kampanjen relativt dyr. Gitt historisk lite eksponering av vektløfting og NM vektløfting i tradisjonelle og sosiale medier, synes vi både rekkevidden var god, og med tanke på et rekordantall seere på livestream mener vi at annonsen har jobbet godt for eksponeringen vår.

For full rapport med grafikk og statistikk kan dere besøke denne lenken: <https://tinyurl.com/3jayxmv8>

I tillegg kjøpte vi ut bilder og videoer fra Kvadraturen IK fra årets NM senior og NM lag. De er tilgjengelig for alle på våre hjemmesider. Vi ønsker at NM og andre større mesterskap får et helhetlig grafisk uttrykk med fotonnlig/ensfarget bakgrunn og pene sponsorvegger.

Bilder finnes her:

<https://vektloftingost.no/mesterskap/norgesmesterskap/bilder-og-video-fra-nm-senior-lag-2021/>

Resultater fra 2021.Nordisk senior

Vektklasse	Utøver	Klubb	Plassering	kg
-73	Daniel Roness	Spydeberg Atletene	Gull	118 / 160

NM senior

Vektklasse	Utøver	Klubb	Plassering	kg
-76	Melissa Schanche	Spydeberg Atletene	Gull	90/102
-71	Tinna H. Ringsaker	Spydeberg Atletene	Bronse	77/102
-64	Celine Bertheussen	Spydeberg Atletene	Bronse	70/87
-59	Ragnhild Lillegård	Oslo Atletklubb	Sølv	69/88
-109	Tor Kr. Klethagen	Gjøvik Atletklubb	Bronse	120/155
-89	Reza Benorouz	Spydeberg Atletene	Gull	124/152
-73	Daniel Roness	Spydeberg Atletene	Gull	120/160
-109	Jørgen Kjellevand	Spydeberg Atletene	Gull	130/165
-67	Mauricio Kjeldner	Oslo Atletklubb	Sølv	100/121

NM VETERAN

Vektklasse	Utøver	Klubb	Plassering	kg
-59	Nicole Assman	Oslo Atletklubb	Sølv	48/64

Vektklasse	Utøver	Klubb	Plassering	kg
-109	Cornelius Wiedswang	Oslo Atletklubb	Sølv	68/83
-102	Geir Hestmann	Oslo Atletklubb	Gull	93/110
-96	Lars-Thomas Grønlien	Oslo Atletklubb	Gull	78/108
-81	Robert Grønland	Elverum Atletklubb	Gull	78/108
-73	Mauricio Kjeldner	Oslo Atletklubb	Gull	95/118

NM UNGDOM

Vektklasse	Utøver	Klubb	Plassering	kg
-71	Mille Dekke	Spydeberg Atletene	6. plass	36/47
-55	Emil Viktor Sveum	Gjøvik Atletklubb	Gull	65/80

NM JUNIOR

Vektklasse	Utøver	Klubb	Plassering	kg
-71	Louisa Hjelmås	Gjøvik Atletklubb	4. plass	63/75
-64	Madeleine Jenack	Gjøvik Atletklubb	6. plass	43/51
-55	Hanne Synnøve Totland	Gjøvik Atletklubb	Bronse	34/43
-55	Emil Viktor Sveum	Gjøvik Atletklubb	Gull	60/73

NM 5KAMP

Vektklasse-Kat.	Utøver	Klubb	Plassering	Poeng
-71 UK	Mille Dekke	Spydeberg Atletene	4. plass	401,10
-109 SM 24-34	Jørgen Kjellevand	Spydeberg Atletene	Gull	922,34
-73 SM 24-34	Michael Rosenberg	Elverum Atletklubb	Sølv	866,62

NM 5-KAMP LAGFINALE

3. plass - Spydeberg Atletene –	1589,78 poeng
Melissa Schanche	650,83 poeng
Sara Broe Østvold	537,86 poeng
Mille Dekke	401,10 poeng

NM VETERAN LAGFINALE

2. plass - Oslo AK –	943,14 poeng
Geir Hestmann	355,47 poeng
Mauricio Kjeldner	308,17 poeng
Lars-Thomas Grønlien	279,51 poeng
Cornelius Wiedswang	211,69 poeng

NM SENIOR LAGFINALE

KVINNER

3.plass – Spydeberg Atletene –	859,43 poeng
Melissa Schanche	230,99 poeng
Tinna Ringsaker	220,03 poeng
Oda Wiig	204,24 poeng
Celine Bertheussen	204,17 poeng
Ane Westrheim	197,61 poeng

MENN

1.plass – Spydeberg Atletene –	1289,00 poeng
Daniel Roness	360,39 poeng
Reza Benorouz	324,93 poeng
Jørgen Kjellevand	319,20 poeng
Jonas Nord	284,49 poeng
Jonas Grønstad	282,02 poeng

Vi gratulerer alle utøvere og klubber med gode resultater og håper inneværende år byr på enda mer aktivitet.

/Nicolai Roness

20. UTDANNING 2021

20.1 Dommerkurs:

Online etterutdanningskurs dommere 02 mars 2021. Norges vektløfterforbund (NVF)
Instruktør Tryggve Duun

Fremstad	Rebekka Helen	NVF
Næss	Hilde	Lørenskog AK
Boye	Jon Harald Maurstad	Kvadraturen VK
Bertheussen	Celine Mariell	Spydeberg Atletene
Hagenes	Hans Bjørnar	Vigrestad IK
Ødegård	Torbjørn	Vigrestad IK
Brevik	John Birger	Hitra VK
Høien	Ann Beatrice	Vigrestad IK
Kværnø	Ivar Bjarne	Hitra VK

20.2 Online dommerkurs uke 18 2021. Nordenfjeldske VR

Instruktør Tryggve Duun

Mendis	Adrian Andersen	F	Aasgard Functional FVK	F
Mendis	Alexander Andersen	F	Aasgard Functional FVK	F
Rønning	Anders Aasgard	F	Aasgard Functional FVK L	F
Hove	Magnus German	F	Trondheim AK	F
Aasvang	Ina-Kristin	F	Tromsø AK	F
Aas	Kristina	F	Tromsø AK	F

Dommerkurs - 28.08.2021 – Østlandet vektløfterregion

Instruktør Nicolai Roness

Almås	Silje	Elverum Atletklubb	F
Roas	Kristian	Elverum Atletklubb	F
Nymoen	Anette	Elverum Atletklubb	F
Hjelmås	Louisa	Gjøvik AK	F
Totland Hanne	Synnøve	Gjøvik AK	R

Dommerkurs - 10.10.2021 - Østlandet vektløfterregion

Instruktør: Christian Lysenstøen

Ellingsen	Glenn	National	F
Rogstad Karlsen	Kristin	Spydeberg Atletene	F
Wiig	Oda	Spydeberg Atletene	R
Nord	Jonas	Spydeberg Atletene	F
Bø	Sara	Spydeberg Atletene	F

Online dommerkurs uke 50 2021. Nordenfjeldske VR

Instruktør Tryggve Duun

Wedø	Steinar	Nidelv IL	F
Aune Heggvik	Remy	Hitra VK	F
Lenvik	Ronja	Hitra VK	F
Rand	Victoria	Hitra VK	F
Bratterud	Ingvild	Tromsø AK	F

Horne	Lea Berle	Tromsø AK	F
Kroken	Karoline -	Aasgaard FVK	F
Øien Stavheim	Peter -	Aasgaard FVK	F
Gulbrandsen	Christian	Aasgaard FVK	F
Krudtå	Bendik -	Aasgaard FVK	F
Johansen	Linda	Aasgaard FVK	F
Høiseth	Sindre	Aasgaard FVK L	F
Lysgaard	Vilde	Aasgaard FVK	F

20.3 Instruktørutviklingskurs

Noen klubber har gjennomført instruktørutviklingskurs i 2021, men langt færre enn tidligere pga pandemien.

20.4 Trener II 2021.

Del II (første samling) 4 – 6 desember Toppidrettssentret. 16 deltakere

AK Bjørgvin

Aadland, Børge	Forberg, Malin Alise Kaspersen
Loy, Siren,	Øvsthus, Sarah Orteza Hovden

Christiania Atletklubb:

Aasvang, Ina-Kristin

Hitra Vektløfterklubb

Aune, Remy Heggvik	Klungervik, Runar	Lenvik, Ronja,
--------------------	-------------------	----------------

Nidelv IL

Bjerkan, Leif Arne	Wedø Steinar
--------------------	--------------

Tambarskjelvar,IL

Røyseth, Odd Gunnar	Røyseth,Håvard
---------------------	----------------

Trondheim Atletklubb

Forås, Eskil

Tønsberg Kameratene

Marthinsen, Joachim

Vigrestad IK

Herikstad, Tor Steinar

20.5 Nordic International Leadership Education (NILE).

Deltaker: President Stian Grimseth

20.6 Topptrener II Olympiatoppen-NTNU

Deltaker: President Stian Grimseth.

20.7 Internasjonale dommere, Technical Official (TO).

Pr. 31.12.2021 hadde NVF følgende lisensierte TO.

Tryggve Duun	Trondheim AK	TO I
Larisa Izumrudova	Vigrestad IK	TO I
Trond Kvilhaug	Nidelv IL	TO I
Hilde Næss	Lørenskog AK	TO II
Kira Ingelsrudøyen	Larvik AK	TO II
Arne Grostad	Nidelv IL	TO II
Jan Nystrøm	Trondheim AK	TO II
Steinar Kvame	Tambarskjelvar IL	TO II
Tor Steinar Herikstad	Vigrestad IK	TO II
Stian Grimseth	Tambarskjelvar IL	TO II
Ingeborg Endresen	AK Bjørgvin	TO II

20.7.1 Uten lisens:

Sigvald Monsen	Hafersfjord AK	TO II
Ole Jacob Aas	T&IL National	TO II
Johnny Sandvik	AK Bjørgvin	TO II
Reidar C. Johnsen	AK Bjørgvin	TO I
Per Marstad	Tønsberg-Kameratene	TO I
Gunnar Reiakvam	Tambarskjelvar IL	TO II
Johanna Wåsjø	Oslo AK	TO II
Svein Skeiseid	Haugesund Vektløfterklubb	TO II
Tore Bjørnsen	Stavanger Vektløfterklubb	TO II
Torstein Gjervan	Trondheim AK	TO II

20.8 Dommerinstruktører.

Sør-Vestlandet VR	Tor Steinar Herikstad
Nord-Vestlandet VR	Yngve Apneseth
Østlandet VR	Christian Lysenstøen, Nicolai Roness
Telemark-Vestfold VR	
Nordenfjeldske VR	Tryggve Duun

Dommere med dømt stevne i 2021

Thonerud	Johan	Spydeberg Atletene	F	15	30	23	23	27
Lysenstøen	Christian	Spydeberg Atletene	F	12	21	22	16	18
Endresen	Ingeborg	AK Bjørgvin	F	*	*	5	13	14
Marstad	Per	Tønsberg-Kam.	Int. I	15	16	12	12	13
Duun	Tryggve	Trondheim AK	Int. I	18	19	19	27	11
Næss	Hilde	Lørenskog AK	Int. II	18	15	10	7	11
Bergheim	Ola	Breimsbygda IL	F	23	27	21	13	10
Schei	Randi	Hitra Vektløfterklubb	F	*	4	7	12	10
Frøyd	Jostein	Larvik AK	F	16	16	6	9	9
Kvilhaug	Trond	Nidelv IL	Int. II	20	19	18	13	9
Solberg	Daniel Skagen	Tønsberg Kameratene	F	*	*	*	3	9
Trøan	Jan Egil	Trondheim AK	F	15	14	5	10	9
Wold	Bjørnar	Spydeberg Atletene	F	1	8	12	3	9
Aas	Leik Simon	National	F	*	7	9	7	9
Brevik	John Birger	Hitra VK	R	8	10	8	5	8
Grostad	Arne	Nidelv IL	Int. II	11	10	10	10	8
Herikstad	Tor Steinar	Vigrestad IK	Int. II	13	14	14	11	8
Olsen	Bjørn Thore	Spydeberg Atletene	F	11	14	26	16	8
Solli	Jan Robert	Tønsberg-Kam.	F	4	9	12	13	8
Block	Jonny	Nidelv IL	F	16	13	6	7	7
Gulvik	Terje	Larvik AK	F	4	5	6	2	7
Roness	Daniel	Spydeberg Atletene	F	7	16	6	7	7
Rønnevik	Dag	Tysvær VK	F	8	6	7	6	7
Vee-Haugen	Egon	Grenland AK	F	5	5	4	2	7
Ødegård	Torbjørn	Vigrestad IK	F	4	3	6	5	7
Aadland	Børge	AK Bjørgvin	F	4	5	5	8	7
Aune	Roar	Hitra Vektløfterklubb	F	*	4	6	4	6
Bergheim	Bjarne	Breimsbygda IL	F	9	10	5	5	6
Grønlien	Lars-Thomas	Oslo AK	F	1	3	2	4	6
Grønstad	Jonas	Spydeberg Atletene	F	*	*	*	1	6
Hagenes	Hans Bjørnar	Vigrestad IK	F	9	9	13	10	6
Hepsø	Leif	Namsos VK	F	8	8	10	5	6
Holmstrøm	Geir Inge	Haugesund VK	R	2	4	5	7	6
Reiakvam	Annette Irene Veien	Tambarskjelvar IL	F	*	1	13	11	6
Revheim	Roy Andersen	Tysvær IK	F	5	3	8	8	6
Thonerud	Kristoffer	Spydeberg Atletene	F	2	2	2	2	6
Trones	Roger	Spydeberg Atletene	F	4	4	0	2	6
Aas	Steinar A.	National	F	17	12	5	7	6
Finnanger	Robert	Namsos VK	F	2	3	2	1	5
Forberg	Malin Alise	AK Bjørgvin	F	1	8	13	7	5
Frøitland	Mia	Vigrestad I.K.	R	*	*	*	1	5
Jacobsen	Rebekka Tao	Larvik AK	F	11	9	7	1	5
Jørstad	Hanna	Spydeberg Atletene	F	*	*	*	1	5
Kasirye	Ruth	Tønsberg-Kam.	F	2	2	8	8	5
Loy	Siren	AK Bjørgvin	F	*	*	3	4	5
Minge	Richard	National	R	*	2	9	5	5
Monclair	Jean Martin	Tysvær VK	F	9	3	4	3	5
Sandvik	Johnny	AK Bjørgvin	Int. II	9	7	10	5	5
Søfteland	Line	Flaktveit IK	F	1	0	0	2	5
Tronsgård	Stig Arne	Elverum Atletklubb	F	*	*	*	2	5
Wågan	William	Namsos VK	F	*	*	2	3	5
Andersen	Cato	Tønsberg-Kam.	R	0	2	0	0	4
Balstad	Stein Olav	Nidelv IL	F	*	*	1	4	4
Berge	Anne Gunn Gabrielsen	Hitra Vektløfterklubb	F	*	*	*	0	4
Bertheussen	Celine Mariell	Spydeberg Atletene	F	4	5	7	2	4

Bjerkholt	Jarle T.	Larvik AK	F	3	4	4	4	4
Eide	Thomas	Kvadraturen VR	F	*		5	9	4
Forås	Eskil	Trondheim AK	F	3	1	1	2	4
Grimseth	Stian	Tambarskjelvar IL	F	8	7	4	10	4
Grønland	Robert	Eleverum AK	F	*	*	5	4	4
Grønland	Hege Engebakken	Eleverum AK	F	*	*	3	3	4
Johnsen	Ketil Wiik	Trondheim AK	F	9	13	6	4	4
Kjeldner	Andres Mauricio	Oslo AK	R	*	4	4	4	4
Knudsen	Gunnar	Grenland AK	F	7	1	5	1	4
Myhre	Leif Jørund	Tønsberg-Kam.	R	0	3	0	6	4
Naemi	Pooya	Elverum AK	R	*	*	0	1	4
Røyseth	Odd Gunnar	Tambarskjelvar IL	F	1	1	4	5	4
Raad	Ole Erik	Trondheim AK	F	3	2	0	4	4
Stavnheim	Jonas	Vigrestad IK	F	10	9	5	5	4
Süssmann	Aron	Stavanger	F	*	*	12	5	4
Tollefsen	Kim Eirik	Tønsberg Kam.	F	3	5	3	3	4
Villund	Knut Magnus	Oslo AK	R	4	3	9	15	4
Wiik	Bjørn Tore	Namsos VK	R	3	7	5	3	4
Winnberg	Sverre	Namsos VK	F	*	*	1	4	4
Wisth	Tore	Nidelv IL	F	7	4	6	2	4
Andersen	Bernt Petter	Stavanger VK	F	6	8	5	4	3
Aven	Kristian Lunde	Tambarskjelvar IL	R	*	*		1	3
Berge	Ken	Larvik AK	F	3	5	3	1	3
Bjerkan	Leif Arne	Nidelv IL	F	*	*	0	4	3
Hammer	Jan Inge	Tysvær VK	F	7	2	3	2	3
Høien	Ann Beatrice	Vigrestad IK	F	5	3	1	3	3
Izumrudova	Larisa	Vigrestad IK	Int I	11	5	8	7	3
Johansen	Olav	Gjøvik AK	R	2	3	0	0	3
Johnsen	Stein Gunnar	Namsos VK	F	*	*	1	3	3
Kjellevand	Jørgen	Spydeberg Atletene	F	*	*	*	2	3
<u>Krefting</u>	<u>Hans-Robert</u>	<u>Spydebergatletene</u>	<u>F</u>	<u>*</u>	<u>*</u>	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>3</u>
Lie	Bjørn	Namsos VK	R	7	9	10	4	3
Loen	Julia Jordanger	Breimsbygda IL	F	*	*	*	1	3
Meosli	Per Olav	Namsos VK	F	7	5	7	4	3
Mobæk	Mia Søndergaard	Elverum Atletklubb	F	*	*	*	2	3
Monsen	John Kåre	Stavanger VK	F	3	3	3	3	3
Nilsen	Trygve Stenrud	Oslo AK	F	*	5	8	6	3
Nystrøm	Jan	Trondheim AK	Int. II	17	11	10	6	3
Olsen	Johnny R.	Grenland AK	F	11	10	9	2	3
Skauge	Sverre	Nidelv IL	F	*	*	0	3	3
Skuggedal	Nora	Larvik AK	F	3	1	3	0	3
Sårheim	Vilde	Breimsbygda IL	F	10	15	11	11	3
Thorberg	Isabell	Tønsberg-Kam.	F	3	6	9	9	3
Thorstensen	Ida Regine	Tromsø Atletklubb	F	*	0	5	3	3
Thorsås	Frode	Larvik AK	F	1	5	7	2	3
Tømmerås	Sturla	Namsos VK	R	0	0	0	2	3
Østhus	Ørjan	Haugesund VK	F	1	2	0	3	3
Aas	Ole Martin	National	R	8	15	16	8	3
Aas	Ole Jakob	National	Int. II	6	5	4	0	3
Bjerkholt	Roald	Larvik AK	F	10	8	4	3	2
Bjørkeng	Eva	Tromsø Atletklubb	F	*	1	3	4	2
Bjørnstad	Maja	Elverum Atletklubb	F	*	*	*	0	2
Boge	Terje	AK Bjørgvin	R	11	6	5	5	2
Bø	Sara	Spydeberg Atletene	F					2
Dalen	Bendik Drangsholt	Kvadraturen VR	F	*	*	3	7	2
Eck	Nicholas Oscar van	Kvadraturen Vektløfterklub	F	*	*	*	0	2

Ellingsen	Glenn	T&IL National	F					2
Faafeng	Tor	Stavanger Vektløfterklubb	F	*	*	*	0	2
Gravdal	Tord	Vigrestad IK	F	*	*	7	2	2
Grønnevik	Geir	Tambarskjelvar	F	4	1	5	9	2
Gulliksrud	Jeanette Elisabeth Støvset,	Oslo Atletklubb	F	*	*	*	0	2
Hakstad	Marie	Oslo Atletklubb	F					2
Hasle	Geir Amund Svan	Nidelv IL	F	7	4	6	0	2
Jellestad	Erika	Vigrestad IK	F	*	*	5	5	2
Jensen	Johnny	National	F	1	1	1	0	2
Johnsen	Bjørn	Nidelv IL	F	7	5	4	3	2
Kleven	Hans Magnus	Spydeberg Atletene	F	10	9	5	1	2
Klingenberg	Iver	Nidelv IL	R	3	2	2	0	2
Knarvik	Anne Mari	AK Bjørgvin	F	*	*	2	2	2
Kristiansen	Ruben Wåge	Tromsø AK	F	1	0	8	5	2
Krøtøy	Morten	Trondheim Atletklubb	F	5	3	2	2	2
Krøtøy	Åshild	Trondheim Atletklubb	F	*	*	*	1	2
Kvadsheim	Hans Gunnar	Vigrestad IK	F	*	*	3	3	2
Kvame	Steinar	Tambarskjelvar	Int. II	6	2	11	11	2
Kværnø	Ivar	Hitra VK	R	10	6	8	0	2
Larsen	Thorkild	Larvik AK	F	1	7	3	6	2
Lillegård	Ragnhild Haug	Oslo Atletklubb	F	1	4	6	3	2
Ly	Willy	Kvadraturen VK	F	*	*	*	*	2
Mendis	Alexander	Aasgard FVK	F	*	*	*	*	2
Mikalsen	Magnus	Trondheim AK	F	3	12	7	5	2
Monsen	Sigvald	Stavanger VK	Int II	11	8	6	5	2
Monsen	Jorunn Meling	Stavanger VK	F	*	*	3	3	2
Murberg	Johan Fredrik	Tønsberg Kam.	F	*15	*2	3	8	2
Mølmshaug	Eirik	Lørenskog AK	F	8	11	8	3	2
Nordbotn	Lars	Trondheim AK	F	2	3	2	0	2
Olsen	Bjørnar	Grenland AK	F	7	3	3	2	2
Olsen	Mats	Tønsberg-Kam.	F	2	2	1	2	2
Petersen Wiig	Øyvind	Trondheim Atletklubb	F	*	*	0	3	2
Reiakvam	Gunnar	Tambarskjelvar IL	Int. II	2	1	4	0	2
Roness	Nicolai	Gjøvik AK	F	6	7	3	2	2
Rønning	Anders	Aasgard FVK	F					2
Rørstadbotnen	Mariel	Tambarskjelvar IL	F	2	3	0	0	2
Røyseth	Håvar	Tambarskjelvar IL	F	4	5	3	2	2
Røyseth	Alvolai	Tambarskjelvar IL	R					2
Sande	Sarah Mari	Trondheim Atletklubb	F	*	*	*	3	2
Skauen	Andreas Nordmo	Oslo Atletklubb	F	6	5	1	3	2
Skaugerud	Bjørn Gunnar	Gjøvik AK	F	11	11	9	1	2
Skeseid	Svein	Haugesund VK	Int. II	2	4	4	4	2
Sneve	Frode	Nidelv IL	F					2
Solbakken	Kristin	Nidelv IL	F	5	7	9	0	2
Solheimsnes	Kristoffer	Gjøvik AK	R	3	6	3	2	2
Sunde	Kjell Magne	Stavanger VK	F	6	4	5	2	2
Sveum	Paal Børre	Gjøvik AK	F	*	*	1	2	2
Svorstøl	Aksel	Tambarskjelvar IL	R					2
Syversen	Silje Solbakken	Elverum Atletklubb	F	*	*	1	3	2
Sæter	Margrete	Tromsø Atletklubb	F	*	*	*	1	2
Thonerud	Krister	Spydeberg AT	F	5	0	1	2	2
Timenes	Andreas Wallem	Kvadraturen Vektløfterklub	F	*	*	*	0	2
Ulfsby	Tale Bakken	Nidelv IL	F	*	*	*	0	2
Ulvan	Kristian	Hitra VK	F	2	1	2	3	2
Varlid	Ove	Tambarskjelvar IL	F	10	14	6	6	2
Viken	Andreas	Stavanger Vektløfterklubb	F	*	*	*	0	2

Wavold	Oskar Emil	Nidelv IL	R	1	2	0	1	2
Waatevik	Endre	Nidelv IL	F	*	8	7	2	2
Yanez	Patricio	AK Bjørgvin	F	5	4	5	1	2
Øvsthus	Sarah Hovden	AK Bjørgvin	F	6	7	8	2	2
Øvsthus	Geir	Flaktveit IK	F	6	3	6	1	2
Tømmerås	Sturla	Namsos VK	R					2
Almås	Silje	Elverum AK	F					1
Andersen	Jan Sturle	Stavanger Vektløfterklubb	F	*	*	*	0	1
Ask	Jostein	Haugesund VK	F	2	3	3	2	1
Bender	Stefan	Nidelv IL	F	*	*	3	0	1
Berntsen	Siv Andrine Nybakk	Elverum Atletklubb	F	*	*	*	1	1
Bøge	Tonje	AK Bjørgvin	F	0	3	3	0	1
Bratli	Marcus	AK Bjørgvin	F	5	11	3	1	1
Buvik	William Sølsmæs	Trondheim Atletklubb	F	*	*	*	0	1
Dalan	Michael	Tromsø Atletklubb	F	*	1	5	2	1
Dale	Mathias	Breimsbygda IL	F	*	2	10	5	1
Danielsen	Fredrik	Alta AK	F	*	*	0	0	1
Enger	Fredrik André	AK Bjørgvin	F	*	*	4	6	1
Enger	Mathilde Loy	AK Bjørgvin	F	*	*	0	0	1
Espedal	Lars	AK Bjørgvin	F	2	3	1	1	1
Figenchau	Kristin Evensen	Tromsø AK	F					1
Fjærli	Asta Rønning	Oslo Atletklubb	F	*	*	2	2	1
Garvik	Lene	Vigrestad IK	F	6	0	0	2	1
Gjøringbø	Tore	Tambarskjelvar IL	F	4	3	2	1	1
Hasfjord	Marianne	AK Bjørgvin	F	5	0	2	5	1
Hatlenes	Iselin	AK Bjørgvin	F	1	4	5	0	1
Hellevang	Trine Endestad	Tambarskjelvar IL	R	*	*	*	0	1
Hem	Ingeborg Gullikstad	Nidelv IL	F	*	*	*	1	1
Hjelmås	Lousia	Gjøvik AK	F	*	*	*	*	1
Holstad	Daniel	Tambarskjelvar IL	F	4	6	4	4	1
Horneland	Cathrine Flåtene	Haugesund VK	R	1	0	0	1	1
Ingelsrudøyen	Kira	Larvik AK	Int II	3	2	4	0	1
Jahnsen	Lars Vegard	Tønsberg Kam	R	*	*	1	1	1
Johansen	Geir	National	F	1	6	5	1	1
Johansen	Rune	Lenja AK	R	1	1	0	1	1
Jørgensen	Mathias L.	Kvadraturen VR	F	*	*	3	1	1
Kalland	Andre Krokland	Tysvær VK	F	2	1	1	0	1
Kalland	Lone	Tambarskjelvar IL	F	*	*	*	*	1
Klethagen	Tor Kristoffer	Gjøvik AK	F	3	3	6	0	1
Klethagen	Dag Aleksander	Gjøvik AK	F	3	3	3	0	1
Klinkenberg	Dag Amund	Hafersfjord VK	F	*	*	4	3	1
Kværnø	Kim Alexander	Hitra Vektløfterklubb	F	*	2	2	1	1
Larsen	Arne	Tambarskjelvar IL	F	1	5	5	1	1
Lian	Eskil	Trondheim AK	F	8	10	5	4	1
Lilleborgen	Thomas	National	R	8	9	3	1	1
Lind	Henriette	Tromsø AK	F	*	*	*	*	1
Lund	Kevin	Hitra VK	F	1	1	1	3	1
Matnisdal	Ronny	Vigrestad IK	F	3	2	1	1	1
Mendis	Adrian	Aasgard FVK	F	*	*	*	*	1
Moldestad	Robert Andre	Breimsbygda IL	F	14	16	8	6	1
Nilsen	Lars Joachim	National	F	*	1	1	0	1
Nilsen	Emelie Førstemann	Oslo Atletklubb	F	4	1	3	0	1
Oma	Jostein	Tambarskjelvar IL	F	2	5	2	3	1
Rand	Victoria	Hitra VK	F					1
Rasmussen	Rune	Vigrestad IK	F	12	8	3	0	1
Reksten	Mathias	Breimsbygda IL	F					1

Roset	Håkon Hjelle	IL Brodd	F	3	2	2	0	1
Ross	Kristian	Elverum AK	F					1
Skiffjeld	Lars Kåre	Grenland AK	R	2	2	3	0	1
Skjoldheim	Roald	Flaktveit IK	F	2	4	4	5	1
Stavnheim	Leif Eilif	Vigrestad IK	F	1	5	2	3	1
Sverkesen	Alexander	Tysvær VK	F					1
Szigeti	Juraj	Hafersfjord VK	F	*	*	4	3	1
Sæland	Vidar	Vigrestad IK	F	3	3	2	2	1
Tiffin	Rebecca	Oslo Atletklubb	F	3	10	4	2	1
Uthaug	Helene Relevo	Trondheim AK	F	*	*	2	6	1
van Eck	Nicholas Oscar	Kvadraturen VK	F					1
Vold	Aud Marit Osnes	Vigrestad IK	F	4	2	1	2	1
Waksvik	Karl-Magnar	Grenland AK	R	5	5	4	1	1
Winger	Marius Lie	Leangen AK	F	6	6	2	2	1
Årdal	Jørund	IL Brodd	F	3	0	3	4	1
Aas	Kristina	Tromsø AK	F	*	*	*	*	1
Johansen	Geir	T&IL National	F	3	4	6	6	1
Wedø	Steinar	Nidelv IL	F	*	*	*	*	1
Lind	Rune	Trondheim AK	F	*	*	1	1	1
Kanstad Halvorsen	Ørjan	Trondheim AK	F	*	*	1	0	1

20.9 Mistet dommerkortet i 2021:

Forbundsdommere som ikke har vært aktive, dvs. har dømt, vært sekretær eller stevneleder, på stevner på 2 år blir automatisk regiondommere og må avlegge ny prøve for å bli forbundsdommer igjen. Dersom dommeren ikke har vært aktiv på 5 år mister han/hun også regiondommergraden. Jfr. Tingvedtak 2003. I 2022 er følgende ikke lengre dommere.

MISTET DOMMERKORT 2021			Historiske dømte stevner siste 5 år.					
			Grad	2017	2018	2019	2020	2021
Helleren	Magnar	Vigrestad IK	R	0	0	0	0	0
Fevåg	Ronny	Trondheim AK	R	0	0	0	0	0
Bjerke	Terje	Oslo Atletklubb	R	0	0	0	0	0
Larsen	Oddgeir	Flaktveit IK	R	0	0	0	0	0
Snildal	Joakim	Tambarskjelvar	R	0	0	0	0	0
Dang	Philip Mirzai	Oslo Atletklubb	R	0	0	0	0	0
Debek	Boguslaw	Spydeberg AT	R	0	0	0	0	0
Heidenberg	Kenneth	T&IL National	R	0	0	0	0	0
Sørensen	Elias Brattli	Nidelv IL	R	0	0	0	0	0
Odland	Roy Inge Ped.	Tysvær VK	R	0	0	0	0	0

21. STYRETS BERETNING 2021

21.1 Styremøter 2021:

Styremøte 1: ZOOM Torsdag 14 januar.

President Stian Grimseth
 Visepresident Børge Aadland
 Styremedlem Tryggve Duun
 Styremedlem Asta Fjærli Rønning
 Styremedlem Randi Schei
 Varamedlem Kristin Solbakken
 Varamedlem Kjell Olav Lundberg
 Ansatte: Generalsekretær Arne Grostad

Styremøte 3: ZOOM Tirsdag 02 februar.

President Stian Grimseth
 Visepresident Børge Aadland
 Styremedlem Tryggve Duun
 Styremedlem Asta Fjærli Rønning (forfall)
 Styremedlem Randi Schei
 Varamedlem Kristin Solbakken (forfall)
 Varamedlem Kjell Olav Lundberg
 Ansatte: Generalsekretær Arne Grostad

Styremøte 5: ZOOM Søndag 28 februar.

President Stian Grimseth
 Visepresident Børge Aadland
 Styremedlem Tryggve Duun
 Styremedlem Asta Fjærli Rønning
 Styremedlem Randi Schei
 Varamedlem Kristin Solbakken
 Varamedlem Kjell Olav Lundberg (forfall)
 Ansatte: Generalsekretær Arne Grostad
 Utviklingsansvarlig: Rebekka Helen Fremstad

Styremøte 7: ZOOM Torsdag 06 mai.

President Stian Grimseth
 Visepresident Børge Aadland
 Styremedlem: Hilde Næss
 Styremedlem Tryggve Duun (forfall)
 Styremedlem Tinna Ringsaker
 Varamedlem Randi Schei
 Varamedlem Bendik Dalen
 Ansatte: Generalsekretær Arne Grostad
 Utviklingsansvarlig: Rebekka Helen Fremstad

Styremøte 9: TEAMS Torsdag 12 august.

President Stian Grimseth
 Visepresident Børge Aadland
 Styremedlem: Hilde Næss
 Styremedlem Tryggve Duun
 Styremedlem Tinna Ringsaker
 Varamedlem Randi Schei
 Varamedlem Bendik Dalen
 Ansatte: Generalsekretær Arne Grostad
 Utviklingsansvarlig: Rebekka Helen Fremstad

Styremøte 2: ZOOM Torsdag 21 januar.

President Stian Grimseth
 Visepresident Børge Aadland
 Styremedlem Tryggve Duun
 Styremedlem Asta Fjærli Rønning
 Styremedlem Randi Schei
 Varamedlem Kristin Solbakken (forfall)
 Varamedlem Kjell Olav Lundberg
 Ansatte: Generalsekretær Arne Grostad

Styremøte 4: ZOOM Torsdag 18 februar.

President Stian Grimseth
 Visepresident Børge Aadland
 Styremedlem Tryggve Duun
 Styremedlem Asta Fjærli Rønning
 Styremedlem Randi Schei
 Varamedlem Kristin Solbakken
 Varamedlem Kjell Olav Lundberg
 Ansatte: Generalsekretær Arne Grostad
 Utviklingsansvarlig: Rebekka Helen Fremstad

Styremøte 6: ZOOM Torsdag 22 april.

President Stian Grimseth
 Visepresident Børge Aadland
 Styremedlem: Hilde Næss
 Styremedlem Tryggve Duun
 Styremedlem Tinna Ringsaker
 Varamedlem Randi Schei
 Varamedlem Bendik Dalen
 Ansatte: Generalsekretær Arne Grostad
 Utviklingsansvarlig: Rebekka Helen Fremstad

Styremøte 8: ZOOM Tirsdag 01 juni.

President Stian Grimseth
 Visepresident Børge Aadland
 Styremedlem: Hilde Næss
 Styremedlem Tryggve Duun
 Styremedlem Tinna Ringsaker (forfall)
 Varamedlem Randi Schei
 Varamedlem Bendik Dalen
 Ansatte: Generalsekretær Arne Grostad
 Utviklingsansvarlig: Rebekka Helen Fremstad

Styremøte 10: TEAMS Tirsdag 7 september.

President Stian Grimseth
 Visepresident Børge Aadland
 Styremedlem: Hilde Næss
 Styremedlem Tryggve Duun
 Styremedlem Tinna Ringsaker
 Varamedlem Randi Schei
 Varamedlem Bendik Dalen
 Ansatte: Generalsekretær Arne Grostad
 Utviklingsansvarlig: Rebekka Helen Fremstad

Styremøte 11: TEAMS Søndag 31 oktober.

President Stian Grimseth
 Visepresident Børge Aadland
 Styremedlem: Hilde Næss
 Styremedlem Tryggve Duun
 Styremedlem Tinna Ringsaker
 Varamedlem Randi Schei
 Varamedlem Bendik Dalen
 Ansatte: Generalsekretær Arne Grostad
 Utviklingsansvarlig: Rebekka Helen Fremstad

Styremøte 12: TEAMS Tirsdag 16 november.

President Stian Grimseth
 Visepresident Børge Aadland
 Styremedlem: Hilde Næss
 Styremedlem Tryggve Duun
 Styremedlem Tinna Ringsaker
 (forfall)Varamedlem Randi Schei
 Varamedlem Bendik Dalen
 Ansatte: Generalsekretær Arne Grostad
 Utviklingsansvarlig: Rebekka Helen Fremstad

Styremøte 13: TEAMS Tirsdag 15 desember.

President Stian Grimseth
 Visepresident Børge Aadland
 Styremedlem: Hilde Næss
 Styremedlem Tryggve Duun
 Styremedlem Tinna Ringsaker(forfall)
 Varamedlem Randi Schei
 Varamedlem Bendik Dalen
 Ansatte: Generalsekretær Arne Grostad
 Utviklingsansvarlig: Rebekka Helen Fremstad

Styrets møter i 2021 har alle vært online møter. Dette har fungert bra men styret ser et behov for å møtes noen ganger i løpet av et kalender år.

21.2 Norges vektløfterforbund kontor og daglige drift

Generalsekretær: Midtre Flatåsveg 8. 7099 Flatåsen.
 Utviklingsansvarlig: Ullevål Stadion
 Sportssjef : Hjemmekontor
 Landslagstrener: Hjemmekontor

21.3 Ansatte pr 31 desember 2021

Utviklingsansvarlig: Rebekka Helen Fremstad 60%
 Generalsekretær Arne Grostad i 80% stilling.
 Landslagstrener Zygmunt Smalcerz i 100 stilling.
 Sportsligsjef: Stian Grimseth i 15% stilling.

22. Regnskap

22.1 Regnskapsfører i 2021

I 2021 er dette ført av Erling Benjaminsen, Vestlandet idrettskrets.

22.2 Revisor

Revisor for regnskapsåret 2021 har vært statsautorisert revisor Hans Magnar Hansen
Firda Revisjon & Rådgiving AS. Postboks 212, 6801 Førde

22.3 Resultat 2021

Revisor har revidert regnskapet 2021. Resultatet er inkl. gevinst kr 67 919,37 ved salg av fond (267').
De er avsett under disponeringer til Aksel Haugseths Ungdomsfond» slik at resultatet til / fra egenkapital blir et underskudd.

Viser til note 11 regnskapsrapporten:

	Egenkapital
Egenkapital pr 01.01.21	1 701 684,-
Årets resultat til annen egenkapital	-199 675,-
Egenkapital pr 31.12.21	1 502 009,-

22.4 Prosjektregnskap 2021

NORGES VEKTLØFTERFORBUND RESULTATREGNSKAP OG BUDSJETT 2021

	Regnskap 2020	Regnskap 2021	Budsjett 2021
INNTEKTER	2020	2021	2021
Drift/administrasjon			
Salg merker/statuetter	250,00		500,00
Sponsor		90 272,00	80 000,00
Post 2 Grunntilskudd særforbund	2 063 201,00	2 027 551,00	2 075 315,00
Støtte NIF Internasjonal kandidatur		35 000,00	
Tilskudd IWF/EWF		53 811,00	53 000,00
Momskompensasjon	236 590,00	281 535,00	235 000,00
VO midler	16 314,24	6 840,00	12 000,00
Lisenser	69 200,00	170 300,00	150 000,00
lagserien	23 750,00	25 750,00	23 000,00
5-kampserien	900,00	3 750,00	3 000,00
Gebyr stevner		3 700,00	
Div. inntekter	110 489,70	182 628,56	45 000,00
Sum adm.inntekter	2 520 694,94	2 881 137,56	2 676 815,00
Aktiv idrett inntekt			
Toppidr.senter	108 000,00	90 000,00	110 000,00

Toppidrettsatsning	-	225 086,15	70 000,00
Sum aktiv idrett	108 000,00	315 086,15	180 000,00
Utdanning/utvikling - Post 3			
POST 3	1 197 307,00	1 133 482,00	1 133 842,00
Ikke brukt 2021	-	129 428,49	
SUM Utdanning/utvikling - Post 3	1 197 307,00	1 004 053,51	1 133 842,00
Inntekter stevner			
Norske mesterskap		56 169,00	
Nordisk Senior	16 604,00	37 000,00	
Nordisk J/U		111 500,00	
EM senior	146 636,27	39 000,00	110 000,00
EM Junior/EM u23		25 000,00	
EM u 17år og EM 15		17 500,00	
VM senior		30 000,00	
VM Junior			
VM Youth		80 000,00	
Sum stevneinntekter	163 240,27	396 169,00	110 000,00
SUM INNTEKTER	3 989 242,21	4 596 446,22	4 100 657,00

KOSTNADER**Drift/administrasjon**

Personal	405 000,00	504 639,17	440 000,00
Driftskostnader	302 405,46	247 525,73	176 000,00
Regnskap/revisjon	49 517,91	88 650,03	50 000,00
Datakostnad	23 500,00	43 767,05	50 000,00
Streaming- dømmeanlegg	218 773,89	64 654,85	50 000,00
Gaver/Utm.	6 207,00	10 696,50	5 000,00
Int.forbund	15 198,96	14 596,97	15 000,00
Forsikring		35 400,00	40 000,00
Styrets møteutg.	10 477,00	2 990,00	50 000,00
NVF's Ting	15 198,96		3 000,00
IWF/EWF Representasjon		12 287,63	30 000,00
div. møter	18 166,00	8 396,80	38 000,00
Div.kostnader Internasjonalt kandidatur		11 344,39	
Sum drift/administrasjon	1 064 445,18	1 044 949,12	947 000,00

Aktiv idrett kostnad

Lønn trener + sportssjef		394 883,58	400 000,00
Driftskostnader		69 996,40	100 000,00
Driftstilskudd Regioner	100 000,00	100 000,00	100 000,00
Instruktørutviklingskurs, Andre			
Toppidr.senter	108 000,00	90 000,00	110 000,00
Toppidrettsatsning, Senior/ungdom	1 173 976,89	848 139,24	500 000,00
Sum aktiv idrett	1 381 976,89	1 503 019,22	1 210 000,00

Utdanning/utvikling - Post 3

Lønn Utviklingskonsulent		376 029,13	400 000,00
Klubb/lederutv. Post 3	87 542,89	990,00	
Utbet. Post 3 Region		295 000,00	300 000,00
Trenerkurs, Post 3	133 169,00	266 034,38	418 482,00
Dommerkurs, Post 3	157 500,00	5 000,00	
Instruktørutviklingskurs, Post 3	10 000,00	61 000,00	
Paraidrett, Post 3			15 000,00
SUM Utdanning/utvikling - Post 3	388 211,89	1 004 053,51	1 133 482,00

Stevneutgifter

Norske mesterskap	126 799,43	138 380,85	150 000,00
Nordisk Senior	52 691,87	163 250,43	125 000,00
Nordisk J/U	130 092,04	161 218,18	130 000,00
EM senior	-	202 954,98	190 000,00
EM Junior/EM u23	5 073,00	161 136,76	70 000,00
EM u 17år og EM 15	3 370,00	128 996,24	55 000,00
VM senior	-	126 930,62	60 000,00
VM Junior	-	-	25 000,00
VM Youth		161 947,50	
Sum stevneutgifter	318 026,34	1 244 815,56	805 000,00

SUM KOSTNADER 3 152 660,30 4 796 837,41 4 095 482,00

Renteinntekter	746,00	1 080,93	1 000,00
Gevinst salg fond		267 594,40	
Bankkostnader	- 6 070,50	- 364,77	- 6 000,00
Sum finans	- 5 324,50	268 310,56	- 5 000,00

Årsresultat 831 257,41 67 919,37 175,00

Disponering av årets resultat			
Til/fra egenkapital	831 257,41	199 675,03	
Avsetning			
– Aksel Haugseths ungdomsfond		-267 594,40	
Sum disponering	831 257,41	67 919,37	

23. INTERNETT - SOSIALE MEDIA.

NVFs internettside er: www.vektlofting.no.

NVF er også aktive på de andre sosiale mediene som Instagram og Facebook

23.1 NVF Live streaming

Det ble i 2021 fortsatt Livestreamet større mesterskap.

Dette har gitt mange positive tilbakemeldinger.

NVFs «livestream» ansvarlig er Tryggve Duun som har bidratt med stor innsats i 2021.

23.2 Instagram

Her følger NVFs utviklingsansvarlig Rebekka Helen Fremstad opp

24. Gjennomføring av større mesterskap.

Ved større stevner er det etter hvert et omfattende arbeide med å koble opp systemet som «kjører» mesterskapet.

Hans Hagenes har bidratt med god innsats også i 2021, ofte sammen med Torbjørn Ødegård.

I tillegg har Arne H. Pedersen bidratt betydelig med ved flere større mesterskap som protokoll fører.

25. Vedlegg

25.1 NVFs regnskap økonomi resultat rapporten 2021

25.2 Revisors beretning 2021

25.3 Kontrollutvalg beretning 2021


Stian Grimseth
President


Børge Aadland
Visepresident


Hilde Nass
Styremedlem


Tryggve Duun
Styremedlem


Tinna Ringsaker
Styremedlem


Arne Grostad
Generalsekretær