

# ÅRSBERETNING 2010





# **ÅRSMØTE 2010**

## **SANDE KRAFTSPORTKLUBB**

### **SAKSLISTE:**

- 1. GODKJENNE DE STEMMEBERETTIGEDE**
- 2. GODKJENNE INNKALLELSE OG SAKSLISTE**
- 3. VALG AV DIRIGENT OG MØTESEKRETÆR  
VALG AV TO REPRESENTANTER TIL Å  
UNDERSKRIVE PROTOKOLL**
- 4. BEHANDLE ÅRSBERETNINGEN**
- 5. BEHANDLE REVIDERT REGNSKAP FOR 2010**
- 6. FASTSETTE MEDLEMSKONTINGENT OG  
TRENINGSAVGIFT FOR 2012**
- 7. BEHANDLE INNKOMNE FORSLAG**
- 8. VEDTA BUDSJETT FOR 2011**
- 9. VALG**
- 10. EVENTUELT**

## STYRET

Styret i Sande KK har i 2010 bestått av følgende personer:

Leder	Lise Engnes
Nestleder	Geir Gregersen
Sekretær	Hege Berge
Kasserer	Per Ove Sjøøl
Styremedlem 1	Rolf Stenberg
Styremedlem 2	Flemming Vestergaard
Varamedlem 1	Morten Engnes
Varamedlem 2	Jan Sjøøl
Ungdomskontakt	Fredrik Sørbø
Revisor	Sverre Paulsen
2 revisor	Geir Korvald
Valgkomité	Leder - Ronny Weum Medl. 1 - Bjørn Grønvold Medl. 2 – Per Steffen Røine Varamedlem – Lars Edvin Samnøy
Sportslig leder	Lars Edvin Samnøy

Siden forrige årsmøte er det avholdt 9 styremøter. De viktigste sakene har vært arrangør av NM 2010, maling av lokalene og innkjøp av nytt utstyr. Teknisk arrangør av RM i samarbeid med kretsen. Klubbmesterskap m/grillfest og Julestevne m/julebord.

## REPRESENTASJON OG VERV

Sande KK har i 2010 vært representert i følgende forum.

<b>Forbundstinget:</b>	<b>Kretstinget i Region Østafjell:</b>
Ikke avholdt 2010	Lise Engnes Sverre Paulsen Bjørn Grønvold

### Årsmøte Sande Idrettsråd:

Rolf Stenberg  
Lise Engnes  
Per Ove Sjøøl

## VERV

### Norges Styrkeløftforbund:

Jan Sjøøl (medlem kontrollkomité)  
Lise Engnes (medlem domsutvalg)  
Per Ove Sjøøl (medlem valgkomite)

### Region Østafjell:

Morten Engnes (sekretær, kasserer)  
Heidi Vestergaard (nestleder)  
Hege Berge (styremedlem)  
Sverre Paulsen (revisor)  
Lars Edvin Samnøy (regionstrener)

### Sande Idrettsråd:

Rolf Stenberg (styremedlem) Lise Engnes (vara valgkomiteen)

## **Dommeroppgaver 2010**

232 Internasjonal kat. 2 Jan Sjøøl, 6 stk, herav 2 NM og 1 WEC  
233 Forbundsdommer Sverre Paulsen, 7 stk. herav 3 NM  
327 Kretsdommer Per Ove Sjøøl, 1 stk.  
512 Forbundsdommer Kent Tunstrøm, strøket  
515 Kretsdommer Morten Engnes, 6 stk.  
553 Kretsdommer Ronny Weum, 2 stk.  
554 Forbundsdommer Geir Korvald, 3 stk.  
555 Forbundsdommer Jørn Ove Pedersen, 2 stk.  
614 Forbundsdommer Hege Berge, 3 stk.  
615 Kretsdommer Bjørn Grønvold, 12 stk.  
679 Kretsdommer Roger Stenberg, 3 stk.  
732 Kretsdommer Thomas Steinnes Nordquist, 2 stk.

Pr. d.d. har Sande KK 11 aktive dommere  
1 internasjonal dommer kategori 2  
4 forbundsdommere  
6 kretsdommere

## MEDLEMSTALL

Medlemsmassen i Sande KK fordeler seg over aktive løftere, mosjonister, utøvere av andre idretter og støttemedlemmer. Vedlegget som følger senere i beretningen viser at andelen aktive løftere har gått opp fra 40 i 2009 til 41 i 2010. Antall stevnestarter har gått opp fra 222 i 2009 til 249 i 2010 noe som er det høyeste i klubbens historie. Se vedlegget til årsberetningen som skjematisk fremstiller stevneaktivitet og antall aktive.

Medlemsoversikt, med fordeling i forhold til kjønn og alder viser følgende:

Alder	0-5	6-12	13-19	20-25	26+	Totalt
Damer	3	4	46	18	56	127
Herrer	<u>2</u>	<u>9</u>	<u>122</u>	<u>20</u>	<u>104</u>	<u>257</u>
Totalt	<u>5</u>	<u>13</u>	<u>168</u>	<u>38</u>	<u>160</u>	<u>384</u>

Antallet betalende medlemmer har hatt en liten tilbakegang i 2010, fra 402 til 384. inntektene på innbetalingene fra medlemmene har derimot hatt en liten økning. Tallene danner grunnlaget for klubbens rapportering av antall medlemmer pr. 311210 til Norges Idrettsforbund og til Sande Kommune i forbindelse med søknad om offentlige tilskudd

## KLUBBLOKALE OG TRENINGSFORHOLD

Klubben disponerer et rikt utstyrt treningslokale på ca. 400 m<sup>2</sup>. I høst malte vi lokalet noe som har gjort lokalet mye lysere.

Vi har bra med utstyr for både konkurranseløfterne og mosjonistene. Vi har også utstyr nok til å arrangere store mesterskap uten å låne inn utstyr. Det ble kjøpt inn nytt utstyr i forbindelse med NM, et tilbud fra Eleiko. Ball og matter er nærmest forbruksvare og må stadig kjøpes inn. I tillegg er det kjøpt inn ett sett med hantler fra 20 kg og oppover til 55 kg.

Det ble i 2004 montert nøkkelkort, noe som gjør at medlemmer med kort kan disponere treningslokalet alle dager fra 10.00 til 21.00. Per i dag er det ca 80 stk som disponerer kort. Vi har treningsveileder på torsdager fra 18.00 til 21.00. Denne oppgaven blitt fordelt på fem personer som tar hver sin torsdag. Dette tilbudet er viktig for nye som trenger veiledning og ikke minst for de som ønsker å begynne å konkurrere i styrkeløft.

## **AKTIVITET**

### **STEVNEDELTAGELSE**

Mesterskap hvor Sande KK har deltatt med løftere presenteres i eget vedlegg.

Et sammendrag for 2010 viser at:

- 12 av våre løftere deltok i internasjonale stevner.
- Vi fikk 13 norgesmestere, tok 10 sølv og 5 bronsemedaljer i hhv. NM, Vet-NM, U/Jr-NM og NM benkpress.
- På Syd Norsk ble det 6 gull i styrkeløft og 3 gull i benkpress.

### **STEVNEARRANGØR**

Klubben har i 2010 arrangert NM. 2 stevner i Vestfold SK's benkpress cup. Vi var også teknisk arrangør av RM, RM benkpress. Når det gjelder egne stevner så har vi arrangert Klubbmesterskap, 3 åpne stevner og et julestevne i løpet av året.

### **KURS OG TRENINGSSAMLINGER**

Det har vært avholdt to treningssamlinger i regi av region og regionstrener Lars Edvin Samnøy.

På Ungdoms og aktivitetsleder kurs avholdt av Lar Edvin Samnøy deltok Morten Engnes, Lise Engnes, Geir Gregersen, Jan Sjø, Per Steffen Røine og Lena Sjø.

På dommerkurs ble Thomas Nordquist ny kretsdommer. Sverre Paulsen og Bjørn Grønvold tok repetisjonskurs.

### **MILJØTILTAK**

Klubbmesterskapet 2010 ble arrangert 19 juni. Deltagelsen på klubbmesterskapet var 22 stykker. Grillfesten ble avholdt i kantina i Sandehallen etterpå. Årets klubbmester ble Lars Kirkebøen. Årets klubbmester i benkpress ble Sverre Diesen.

Klubben hadde stand på idrettsgallaen som idrettsrådet arrangerer. Ungdommene våre viste løft i alle øvelser. Theo Grønvold fikk folkets pris.

Julestevne ble arrangerte 11 desember etterfulgt av julebord med premieutdeling. Deltagelsen på stevnet var 26 stykker. Deltagelsen på julebordet var på ca. 35 stk. Vi avholdt julebordet i kafeterian, noe som fungerte bra og arrangementet ble vellykket. Denne tradisjonen med julestevne og julebord på samme dag ser ut til å ha kommet for å bli.

Årets løfter i klubben for 2010 ble delt ut og gikk til Hege Berge.

Klubbens fest arrangementer i forbindelse med klubbmesterskapet og julestevnet er et viktig miljøtiltak som vi legger vekt på å få så vellykket som mulig.

## Årsberetning Ungdomsgruppa Sande KK 2010

Ungdomsgruppa har i løpet av året hatt til sammen 16 medlemmer. 2 av medlemmene er jenter, 14 er gutter. 6 medlemmer løftet benkpress, 2 av disse var rekrutt og 8 løftet styrkeløft. 14 av medlemmene har deltatt i konkurranser. 2 løftere meldte seg ut i løpet av året. 3 løftere ble juniorløftere ved årets slutt.

Ressurspersoner i Ungdomsgruppa har vært leder og administrator Jan Sjøøl, trener Lars Edvin Samnøy og klubblege Yves Florelius. Tillitsvalgt representant for utøverne var Fredrik Sørbø. Han har også vært medlemmenes representant i Sande KK sitt styre.

Hver av medlemmene hadde en planleggingssamtale som ble lagt til grunn for deltagelse i stevner og mesterskap. Denne er også lagt til grunn ved utarbeidelse av treningsprogram. Og alle gjenværende medlemmer har hatt en evalueringssamtale i slutten av året. Alle medlemmene har satt seg personlige idrettslige mål.

Det ble avholdt 3 temakvelder i løpet av året, med varierende fremmøte. De planlagte løfteskolenes ble ikke gjennomført. Det ble avholdt 18 oppfølgingstreninger i løpet av året. Disse skulle avtales med leder. Dette har ikke fungert tilfredsstillende. Mellom Klubbmesterskapet og høstens skolestart var det ingen oppfølging. Det samme gjaldt høstferien, vinterferien og påskeferien.

Ungdomsgruppas løftere hadde 106 deltagelser i stevner og mesterskap, med 26 førsteplasser, 12 andreplasser og 9 tredjeplasser.

9 løftere klarte kvalifiseringskravet til NM Benkpress for Ungdom, 6 løftere deltok. 7 løftere kvalifiserte seg til NM Styrkeløft for Ungdom og 4 løftere deltok. 1 løfter klarte kvalifiseringskravet for NM Styrkeløft åpen klasse og deltok. 4 løftere deltok i Nasjonalt Mesterskap. 4 løftere deltok i Ungdomslandskamp i England.

I Regionens Benk Cup, ble det førsteplass i Rekrutt og de 6 første plassene i Ungdom til Ungdomsgruppas medlemmer.

I NM Benkpress Ungdom ble det 1 gull, 3 sølv og 2 bronse.

I NM Styrkeløft Ungdom ble det 1 gull, 1 fjerdeplass og 2 femteplasser.

I NM Styrkeløft Åpent ble det en 13. plass

2 nye løftere mottok en Sande KK profileringsdress for å ha kvalifisert seg og deltatt på NM. De opparbeidet seg til sammen kr.31.000 i bonuser som kunne benyttes til kjøp av personlig utstyr, og det ble av dette benyttet kr.14.937.- Resten, kr.21189.- overføres til 2011.

Alle medlemmene av Ungdomsgruppa fikk 2 T-skjorter merket "Sande KK", "Ungdomsgruppa" og "Sande KK satser på meg".

I Benkpress har 9 løftere klart kravet til Bronsemerket, 6 løftere kravet til Sølvmerket, 3 løftere kravet til Gullmerket og 1 løfter kravet til Elitemerket ved utgangen av året.

I Styrkeløft klarte 7 løftere kravet til Bronsemerket, 4 løftere kravet til Sølvmerket og 1 løfter kravet til Gullmerket ved utgangen av året.

1 medlem av gruppa har deltatt på Ungdoms og Aktivitetslederkurs. 3 medlemmer har deltatt på trener 1 Kurs. 1 medlem av gruppa har avlagt dommerprøve, og er kretsdommer. 1 av medlemmene har løftet mer enn 50 stevner og kvalifisert seg til Bøtteklubben.

Alle medlemmene har fått tilbud om individuelle treningsprogram, de fleste har benyttet seg av dette.

2 medlemmer av gruppen har benyttet seg av klubblegen i løpet av året.

6 av medlemmene har benyttet seg av nøkkelkort.

Ungdomsgruppa har sin egen link på Sande KK sin hjemmeside.

Kontakt mellom medlemmer, leder og trener i gruppa har foregått på e-post, telefon og personlige treff, møter og via link på Sande KK sin hjemmeside.

2010 har vært en suksess for Ungdomsgruppa.

## **UTMERKELSER**

Sande KK ble årets klubb i forbundet 2010

Per Ove Sjøøl fikk Idrettsrådets pris som årets idrettsutøver for 2010.

Rolf Stenberg ble årets ressursperson i region 2010.

Hege Berge ble årets løfter i region 2010.

Sande KK ble årets klubb i region 2010.

Hege Berge ble årets løfter i klubben 2010.

Helen Madsen fikk 50 styrkeløftstevner i 2010.

Jan Sjøøl fikk 50 styrkeløftstevner i 2010.

Geir Korvald fikk 50 benkpresstevner i 2010.

Theo Grønvold fikk 50 benkpresstevner i 2010.

Bjørn Grønvold fikk 100 benkpresstevner i 2010.

Jan Sjøøl fikk plakett for 50 dommeroppgaver i 2010.

## **DUGNADER**

Sande KK er en aktiv klubb som arrangerer mange stevner. For å kunne arrangere stevnene er vi helt avhengig av hjelp fra medlemmene. Det er ikke alltid like lett å skaffe skivepåsettere, lagledere, dommere osv. når de fleste er aktive og er med og løfter selv. Det er alltid ett problem å få nok folk til å hjelpe til på stevnene. Dette ser vi på som klubbens store dugnad, å hjelpe til på stevner. Mosjonistene i klubben føler nok ikke samme ansvar for dette og ser på oss som et kommersielt helsestudio.

Vi har avholdt to dugnader i forbindelse med maling av lokalet. Veldig bra innsats fra flere, særlig Morten og Rolf, gjorde at denne jobben ble gjennomført greit. Det er avholdt en rydde dugnad.

Klubben er heldigvis i den situasjon at vi ikke er avhengige av inntektsbringende dugnader.

For styret i Sande KK 2010

Lise Engnes  
leder

## Plasseringer i serier 2010

### Lagserien

#### Åpen klasse

Sande KK 2. plass

#### Junior

Sande KK 2. plass

### Benkpresserien

#### Åpen klasse

Sande KK 6. plass

#### Junior

Sande KK 3. plass

#### Veteran

Sande KK 1. plass

## Styrkeløftregion Østafjell Benkpress-cup 2010

### Damer Rekrutt

Lena Sjøøl 1. plass

### Damer senior

Hege Berge 1. plass

Heidi Vestergaard 2. plass

### Damer yngre veteran

Lise Engnes 1. plass

### Ungdom

Fredrik Sørnbø 1. plass

Theo Grønvold 2. plass

Geir Andre Stubberud 3. plass

Thomas S. Nordquist 4. plass

Eivind Sjøøl 5. plass

Lars-Erik Dalheim 6. plass

### Senior

Per Ove Sjøøl 1. plass

### Yngre Veteran

Sverre Diesen 1. plass

Bjørn Grønvold 3. plass

Viggo Holtan 6. plass

### Eldre veteran

Truls Nygård 1. plass

Rolf Stenberg 2. plass

Jan Sjøøl 3. plass

Jan Helge Rustan 4. plass

Sverre Paulsen 5. Plass

## Sande KK Stevneaktivitet 2010

### EM Veteraner Tsjekkia 24 juni

Geir Gregersen	Sande KK	kl. 90	YV	697,5	kg	2. plass
Rolf Stenberg	Sande KK	kl. 110	EV	677,5	kg	2. plass

### Nordisk Mesterskap Bergen 28 august

Heidi Vestergaard	Sande KK	kl. 56	S	340	kg	4. plass
Hege Berge	Sande KK	kl. 60	S	405	kg	2. plass
Per Ove Sjøøl	Sande KK	kl. 125	S	840	kg	2. plass

### Nordisk Mesterskap Benkpress Bergen 28 august

Sverre Diesen	Sande KK	kl. 90	YV	215	kg	2. plass
---------------	----------	--------	----	-----	----	----------

### Landskamp Ungdom England 2 oktober

Thomas S. Nordquist	Sande KK	kl. 75	U	422,5	kg	2. plass
Eivind Sjøøl	Sande KK	kl. 75	U	405	kg	3. plass
Geir Andre Stubberud	Sande KK	kl. 100	U	542,5	kg	1. plass
Fredrik Sørbo	Sande KK	kl. 125	U	662,5	kg	1. plass

### ER Equipment benkpress Danmark 29 januar

Fredrik Sørbo	Sande KK	kl. 125	U	185	kg	10.plass
Ronny Weum	Sande KK	kl. 100	S	190	kg	9.plass
Per Ove Sjøøl	Sande KK	kl. 125	S	215	kg	7.plass
Sverre Diesen	Sande KK	kl. 90	YV	222,5	kg	4.plass
Geir Gregersen	Sande KK	kl. 90	YV	192,5	kg	11.plass
Bjørn Grønvold	Sande KK	kl. 125+	YV	232,5	kg	5.plass

**Sande KK ble Norges beste lag!**

### NM Sande 4 juni

Heidi Vestergaard	Sande KK	kl. 56	S	335	kg	1. plass
Hege Berge	Sande KK	kl. 60	S	395	kg	1. plass
Geir Gregersen	Sande KK	kl. 90	YV	720	kg	1. plass
Jan Sjøøl	Sande KK	kl. 90	EV	625	kg	7. plass
Sverre Diesen	Sande KK	kl. 90	YV	000	kg	uplassert
Fredrik Sørbo	Sande KK	kl. 110	U	630	kg	13. plass
Per Ove Sjøøl	Sande KK	kl. 125	S	852,5	kg	1. plass
Lars Kirkebøen	Sande KK	kl. 125+	S	875	kg	4. plass

### U/jr. og Veteran-NM Moss 20 november

Lise Engnes	Sande KK	kl. 75	YV	325	kg	2. plass
Thomas S. Nordquist	Sande KK	kl. 75	U	442,5	kg	4. plass
Eivind Sjøøl	Sande KK	kl. 75	U	425	kg	5. plass
Geir Andre Stubberud	Sande KK	kl. 100	U	525	kg	5. plass
Fredrik Sørbo	Sande KK	kl. 125	U	685	kg	1. plass
Roger Berget	Sande KK	kl. 90	JR	000	kg	uplassert
Geir Gregersen	Sande KK	kl. 90	YV	707,5	kg	1. plass
Sverre Paulsen	Sande KK	kl. 82,5	EV	390	kg	2. plass
Jan Sjøøl	Sande KK	kl. 90	EV	615	kg	2. plass
Rolf Stenberg	Sande KK	kl. 110	EV	687,5	kg	1. plass
Jan H. Rustan	Sande KK	kl. 125+	EV	447,5	kg	1. Plass

### NM Benkpress Askim 28 mars

Hege Berge	Sande KK	kl. 56	S	77,5	kg	1. plass
Heidi Vestergaard	Sande KK	kl. 56	S	70	kg	2. plass
Lise Engnes	Sande KK	kl. 75	YV	85	kg	1. plass
Theo Grønvold	Sande KK	kl. 67,5	U	115	kg	1. plass
Eivind Sjøøl	Sande KK	kl. 67,5	U	90	kg	3. plass
Thomas S. Nordquist	Sande KK	kl. 75	U	100	kg	2. plass
Magnus Helgesen	Sande KK	kl. 90	U	130	kg	2. plass
Lars-Erik Dalheim	Sande KK	kl. 90	U	112,5	kg	3. plass
Geir Andre Stubberud	Sande KK	kl. 100	U	115	kg	2. plass
Sverre Diesen	Sande KK	kl. 90	S	217,5	kg	2. plass
Lars Edvind Samnøy	Sande KK	kl. 100	S	205	kg	3. plass
Per Ove Sjøøl	Sande KK	kl. 125	S	000	kg	uplassert
Geir Gregersen	Sande KK	kl. 90	YV	200	kg	2. plass
Viggo Holtan	Sande KK	kl. 100	YV	115	kg	4. plass
Geir Korvald	Sande KK	kl. 100	YV	000	kg	uplassert
Bjørn Grønvold	Sande KK	kl. 125+	YV	210	kg	1. plass
Sverre Paulsen	Sande KK	kl. 82,5	EV	92,5	kg	3. plass
Jan Sjøøl	Sande KK	kl. 90	EV	165	kg	3. plass
Rolf Stenberg	Sande KK	kl. 110	EV	182,5	kg	2. plass
Jan H. Rustan	Sande KK	kl. 125+	EV	115	kg	1. plass

### Nasjonalt Stevne Ungdom og Junior Elnesvågen 19 juni

Andreas Sørbrø	Sande KK	kl. 67,5	U	350	kg	1. plass
Thomas S. Nordquist	Sande KK	kl. 75	U	397,5	kg	2. plass
Geir Andre Stubberud	Sande KK	kl. 90	U	512,5	kg	5. plass
Fredrik Sørbrø	Sande KK	kl. 125	U	645	kg	1. plass

### Syd-Norsk Askim 9 oktober

Hege Berge	Sande KK	kl. 60	S	425	kg	1. plass
Lars Edvind Samnøy	Sande KK	kl. 100	S	600	kg	1. plass
Per Ove Sjøøl	Sande KK	kl. 125	S	845	kg	1. plass
Lars Kirkebøen	Sande KK	kl. 125+	S	000	kg	uplassert
Sverre Paulsen	Sande KK	kl. 82,5	EV	410	kg	1. plass
Rolf Stenberg	Sande KK	kl. 110	EV	700	kg	1. plass
Truls Nygaard	Sande KK	kl. 125	EV	570	kg	1. plass
Jan H. Rustan	Sande KK	kl. 125+	EV	000	kg	uplassert

### Syd-Norsk Benkpress Askim 10 oktober

Theo K. Grønvold	Sande KK	kl. 67,5	U	117,5	kg	1. plass
Viggo Holtan	Sande KK	kl. 110	YV	130	kg	4. plass
Bjørn Grønvold	Sande KK	kl. 125+	YV	235	kg	1. plass
Truls Nygaard	Sande KK	kl. 125	EV	241	kg	1. plass

### Regionmesterskap Styrkeløft Sande 27 februar

Hege Berge	Sande KK	kl. 56	S	352,5	kg	1. plass
Heidi Vestergaard	Sande KK	kl. 56	S	232,5	kg	2. plass
Eivind Sjø	Sande KK	kl. 67,5	U	377,5	kg	1. plass
Thomas S. Nordquist	Sande KK	kl. 75	U	385	kg	1. plass
Kristoffer Land	Sande KK	kl. \82,5	U	415	kg	1. plass
Geir Andre Stubberud	Sande KK	kl. 90	U	495	kg	1. plass
Lars Kirkebøen	Sande KK	kl. 125+	S	000	kg	uplassert
Geir Gregersen	Sande KK	kl. 90	YV	000	kg	uplassert
Sverre Diesen	Sande KK	kl. 90	YV	000	kg	uplassert
Sverre Paulsen	Sande KK	kl. 75	EV	355	kg	1. plass
Jan Sjø	Sande KK	kl. 100	EV	600	kg	1. plass
Rolf Stenberg	Sande KK	kl. 110	EV	685	kg	1. plass
Jan H. Rustan	Sande KK	kl. 125+	EV	335	kg	1. plass

### Regionmesterskap Benkpress Sande 27 februar

Lena Sjø	Sande KK		R1	26	rep	1. plass
Hege Berge	Sande KK	kl. 56	S	70	kg	1. plass
Heidi Vestergaard	Sande KK	kl. 56	S	55	kg	2. plass
Lise Engnes	Sande KK	kl. 75	YV	85	kg	1. plass
Theo Grønvold	Sande KK	kl. 67,5	U	110	kg	1. plass
Eivind Sjø	Sande KK	kl. 67,5	U	87,5	kg	2. plass
Thomas S. Nordquist	Sande KK	kl. 75	U	97,5	kg	1. plass
Ilya Grønvold	Sande KK	kl. 75	U	72,5	kg	2. plass
Kristoffer Land	Sande KK	kl. 82,5	U	125	kg	1. plass
Geir Andre Stubberud	Sande KK	kl. 90	U	115	kg	2. plass
Lars-Erik Dalheim	Sande KK	kl. 90	U	110	kg	3. plass
Fredrik Sørbo	Sande KK	kl. 125	U	180	kg	1. plass
Lars Kirkebøen	Sande KK	kl. 125+	S	215	kg	1. plass
Sverre Diesen	Sande KK	kl. 90	YV	225	kg	1. plass
Geir Gregersen	Sande KK	kl. 90	YV	000	kg	uplassert
Viggo Holtan	Sande KK	kl. 100	YV	115	kg	3. plass
Geir Korvald	Sande KK	kl. 110	YV	205	kg	1. plass
Bjørn Grønvold	Sande KK	kl. 125+	YV	207,5	kg	1. plass
Sverre Paulsen	Sande KK	kl. 75	EV	75	kg	2. plass
Jan Sjø	Sande KK	kl. 100	EV	150	kg	1. plass
Tore-Gunnar Olsen	Sande KK	kl. 100	EV	135	kg	2. plass
Rolf Stenberg	Sande KK	kl. 110	EV	175	kg	1. plass
Jan H. Rustan	Sande KK	kl. 125+	EV	70	kg	1. plass

### Klubbmesterskap Sande 19 juni

Hege Berge	Sande KK	S	447,6	p.	1. plass
Heidi Vestergaard	Sande KK	S	403,3	p.	2. plass
Helen Madsen	Sande KK	S	217,8	p.	3. plass
Eivind Sjø	Sande KK	U	308,1	p.	1. plass
Lars Kirkebøen	Sande KK	S	493,8	p.	1. plass
Jon Skogli	Sande KK	YV	353,3	p.	1. plass
Jan Sjø	Sande KK	EV	402,9	p.	1. plass
Sverre Paulsen	Sande KK	EV	288,9	p.	2. plass
Jan H. Rustan	Sande KK	EV	285,0	p.	3. plass
Tore-Gunnar Olsen	Sande KK	EV	000	p.	uplassert

### Klubbmesterskap Benkpress Sande 19 juni

Lena Sjø	Sande KK	R2	21	rep.	1. plass
Hege Berge	Sande KK	S	97,9	p.	1. plass
Heidi Vestergaard	Sande KK	S	83,6	p.	2. plass
Helen Madsen	Sande KK	S	57,6	p.	3. plass
Theo Grønvold	Sande KK	U	91,3	p.	1. plass
Eivind Sjø	Sande KK	U	67,1	p.	2. plass
Ilya Grønvold	Sande KK	U	53,4	p.	3. plass
Lars-Erik Dalheim	Sande KK	U	00	p.	uplassert
Lars Kirkebøen	Sande KK	S	124,8	p.	1. plass
Sverre Diesen	Sande KK	YV	137,2	p.	1. plass
Bjørn Grønvold	Sande KK	YV	113,5	p.	2. plass
Jon Skogli	Sande KK	YV	86,3	p.	3. plass
Viggo Holtan	Sande KK	YV	63,7	p.	4. plass
Jan Sjø	Sande KK	EV	96,3	p.	1. plass
Tore-Gunnar Olsen	Sande KK	EV	87,3	p.	2. plass
Morten Engnes	Sande KK	EV	75,1	p.	3. plass
Jan H. Rustan	Sande KK	EV	72,6	p.	4. plass
Sverre Paulsen	Sande KK	EV	63,4	p.	5. plass

## Julestevne Sande 11 desember

\* = uten utstyr

Kat.	Vekt	Klasse	Navn	knebøy	Benkpress	Markløft	Sammenlagt	Poeng	Poeng benk
U	66,5	67,5	Elin Johannessen *	60 kg	ut	87,5 kg		0	
S	55,5	56	Heidi Vestergaard	60 kg	-	-		0	
S	59,3	60	Hege Berge	170 kg	92,5 kg	155 kg	417,5 kg	469,72925	104,07175
YV	71,6	75	Lise Engnes	110 kg	80 kg	140 kg	330 kg	323,301	78,376
U	70,7	75	Eivind Sjøl	155 kg	100 kg	175 kg	430 kg	319,791	74,37
U	68,9	75	Lasse S, Nordqvist *	90 kg	62,5 kg	120 kg	272,5 kg	206,7185	47,4125
U	68,1	75	Theo K, Grønvold	-	127,5 kg	-	127,5 kg		97,614
U	72,2	75	Thomas Steinnes Nordquist	-	110 kg	-	110 kg		80,542
U	67,7	75	Ilya Grønvold	-	70 kg	-	70 kg		53,844
U	77,5	82,5	Magnus Ruud	185 kg	117,5 kg	180 kg	482,5 kg	336,25425	81,88575
U	79,1	82,5	Lars-Erik Dalheim *	-	80 kg	-	80 kg		55,008
U	96,2	100	Geir Andre Stubberud	215 kg	127,5 kg	225 kg	567,5 kg	351,0555	78,8715
U	118,9	125	Fredrik Sørbø	-	195 kg	-	195 kg		112,359
U	115,7	125	Jørgen Kværndal Olsen	-	110 kg	-	110 kg		63,811
S	112,6	125	Per Ove Sjøl	300 kg	225 kg	300 kg	825 kg	482,13	131,49
S	159,9	125+	Lars S, Kirkebøen	355 kg	230 kg	350 kg	935 kg	512,6605	126,109
YV	90,2	100	Sverre Diesen	-	ut	-			
Yv	101,8	110	Viggo Holtan *	-	90 kg	-	90 kg		54,396
YV	146,7	125+	Bjørn Grønvold *	-	200 kg	-	200 kg		111
EV	77,1	82,5	Sverre Paulsen	160 kg	90 kg	160 kg	410 kg	286,713	62,937
EV	88,2	90	Morten Engnes	-	162,5 kg	-	162,5 kg		104,82875
EV	91,5	100	Jan Sjøl	165 kg	160 kg	225 kg	550 kg	348,205	101,296
EV	104,5	110	Rolf Stenberg	265 kg	185 kg	260 kg	710 kg	425,006	110,741
EV	126,7	125+	Jan Helge Rustan	130 kg	135 kg	200 kg	465 kg	264,2595	76,7205
Rekrutt 2			Lena Sjøl	24 rep.					
Rekrutt 2			Jørgen Sørbø	43 rep.					

# Stevneaktivitet Sande KK 1983-2010

