

Dale IL vektløftergruppa, årsmelding 2013.



Organisasjon.

Styret i vektløftergruppa bærer preg av at vi er ei lita gruppe, og i 2013 hadde vi denne samansettinga: Leiar – Svein Åge Holstad

Nestleiar – Aksel Strand

Skrivar – Vemund Holstad.

Trenar – Svein Åge Holstad (frå 01.08.13 tok Stein Inge Holstad over)

Sportsleg aktivitet.

Vi var aktive på trening i første halvdel av 2013 med tre treningar pr veke. Pga jobb måtte eg trekke meg som trener frå første juni men vi fekk inn Stein Inge frå 01.08.13, han har god erfaring innan vektløfting frå tida i Tambar. Vi fekk likevel tid til å delta på vm, nm-vektløfting og nm- 5 kamp.

Sportslege resultat.

Vestlandsmesterskap ungdom Tysvær 19.01.13

Vemund Holstad 1 plass i 69 kg klassen med 63 kg i rykk og 73 kg i støt

Aksel Strand 2 plass i + 94 kg klassen med 56 kg i rykk og 76 kg støt

NM ungdom Vigrestad 06.04.13.

Vemund Holstad 2 plass i 69 kg klassen med 65 kg i rykk og 88 kg i støt

NM 5-kamp Vigrestad 14.09.13

Vemund Holstad 1. plass i 69 kilos klassen med 65 kg rykk, 82 kg i støt, 7,75m i trehopp, 9,45m i baklengs kule og 6,56 sek i 40m sprint med liggende start.

Svein Åge Holstad

Leiar.