



# Sande Kraftsportklubb

---

## Styrets årsberetning for 2024

06.03.2025



---

<b>Innhold:</b>	
<b>Saksliste</b>	Side 3
<b>Forretningsorden</b>	Side 3
<b>Styrets beretning</b>	Side 4 - 10
<b>Regnskap med noter</b>	Side 11 - 13
<b>Forslag</b>	Side 13-14
<b>Kontrollutvalgets beretning</b>	Side 14 – 15
<b>Budsjett</b>	Side 16 - 17
<b>Valg</b>	Side 18
<b>Styrets signatur</b>	Side 18

---



## Sakliste

1. Godkjenne de stemmeberettigede.
2. Velge dirigent(er).
3. Velge protokollfører(e).
4. Velge to medlemmer til å underskrive protokollen.
5. Godkjenne sakslisten.
6. Godkjenne forretningsordenen.
7. Behandle årsberetningen.
8. Behandle regnskap, styrets økonomiske beretning og kontrollutvalgs beretning.
9. Behandle forslag.
10. Fastsette medlemskontingent og treningsavgift.
11. Behandle og vedta budsjett.
12. Behandle organisasjonsplan.
13. Foreta følgende valg:
  - a) Nestleder
  - b) Kasserer
  - c) Sekretær
  - d) Styremedlem 1 og varamedlem 3
  - e) Kontrollutvalg, leder, ett medlem
  - f) Representanter til ting og møter i de organisasjonsledd idrettslaget har representasjonsrett eller gi styret fullmakt til å oppnevne representantene.
  - g) Valgkomité, leder, 2 medlemmer og 1 varamedlemmer
  - h) Eventuelt øvrige valg i henhold til organisasjonsplan

## Forretningsorden

1. Årsmøtet ledes av den valgte dirigenten.
2. Protokollen føres av den valgte sekretæren.
3. Ingen representant gis rett til ordet mer enn 3 ganger i samme sak. Med unntak for innledningsforedrag settes taletiden til: 5 min. første gang og 3 min. andre gang og 2 min. tredje gang.
4. Dirigent kan forkorte taletiden og sette strek for talerlisten etter behov.
5. Representanter som forlanger ordet til forretningsordenen har 1 min. taletid.
6. Alle forslag må leveres skriftlig til dirigenten, og være undertegnet med representantens navn. Forslag kan bare fremmes i saker som står på sakslisten. Ingen representant har mer enn en stemme, og ingen kan stemme på vegne av andre. Tidligere forslag kan ikke trekkes tilbake og nye forslag ikke settes fram etter at strek er satt, eller saken er tatt opp til votering.
7. Med unntak av lovendringer avgjøres alle vedtak og valg ved flertall av de avgitte stemmer. Blanke stemmesedler teller ikke, og stemmene regnes som ikke avgitt.
8. Valg foregår skriftlig dersom det foreligger mer enn et forslag, eller det fremmes krav om det. Blanke stemmer eller stemmer på kandidater som ikke er foreslått, eller inneholder flere kandidater enn det antall som skal velges, teller ikke, og stemmene anses som ikke avgitt.
9. I protokollen føres det inn hvem som har hatt ordet i sakene, forslag og vedtak med antall stemmer for og imot.



## Styrets beretning

### Styrets sammensetning

Leder	Lena Sjøl
Nestleder	Katrine Sundal Haune
Kasserer	Jan Sjøl
Sekretær	Arild Hushovd
Styremedlem 1	Martin Eriksen
Styremedlem 2	Emma Elise Aas
Varamedlem 1	Egil Husemoen
Varamedlem 2	Eivind Sjøl
Varamedlem 3	Roy Vojacek

### Kontrollutvalg

Leder	Jørn Ove Pedersen
Medlem	Hege Berge

### Valgkomité

Leder:	Per Ove Sjøl
Medl. 1:	Lars Edvin Samnøy
Medl. 2:	Lise Engnes
Vara:	Morten Engnes

### Styremøter

Det har i 2024 blitt avholdt 5 styremøter og 1 årsmøte. Det er behandlet 43 nye saker, samt oppfølging av noen saker fra 2023. Faste poster på styremøter har vært: Post, økonomi og medlemspleie. Alle 5 møtene har vært fysiske møter, et av dem på møterommet i Sandehallen, de andre på Energihuset.

### Presseansvarlig

Eivind Sjøl har fungert som presseansvarlig i 2024. Det er sendt inn saker til Sandeavis fra Nasjonale og Internasjonal deltagelse, samt RM og klubbstevner. Tekst og bilder har blitt publisert i papiravisa, samt noe på nettavisen til Sande Avis. Marte Wæge har gjort en formidabel jobb med bildetaging, disse har blitt benyttet og publisert i avisa.

### Klubblege

Yves Florelius har vært klubblege i 2024 og avtalen ble fornyet for ett år til. Kontakt med klubblege går via e-post og Messenger. Klubblegen har hatt henvendelse fra 4 utøvere i løpet av året, 2 av disse er medlemmer i Juniorgruppa. Kun lisensierte styrkeløftere og benkpressere kan benytte klubblegen, og det skal gjelde idrettsrelaterte skader.

### Webansvarlig

Katrine Sundal Haune har vært webansvarlig. Hun har sørget for å legge ut relevant informasjon på klubbens nettside, og holdt denne oppdatert.



Lena Sjøl, Emma Elise Aas og Marte Wæge har hatt ansvar for Facebook-sidene og Instagram, og har sørget for å legge ut relevant informasjon. På våre nettsider ligger alle relevante dokumenter for klubbens medlemmer, innmeldingsskjema, oppdaterte priser, nyheter mm.

### **Klubbtøy**

Emma Elise Aas har hatt ansvar for klubbtøy. Klubbtøy er kjøpt inn fra Empus i Holmestrand. Vi utvidet klubbtøy kolleksjonen, ved å legge til en overtrekksdress, og et par joggebukser. Dette var en suksess, medlemmene kjøpte 10 joggebukser, 8 overtrekksbukser og 11 overtrekksjakker. Det ble også kjøpt inn mye klubbtøy i 2024, for en totalsum på kr.107.035kr. Det ble laget nye ungdom- og juniorgruppe t-skjorter, og det ble bestilt inn totalt 254 stk. Det ble kjøpt inn 18 klubbgensere og jakker som medlemmene har betalt en egenandel på kr.400.- og klubben dekket resten.

### **Renhold**

Hanne Gunnestad har stått for renholdet i klubblokalene i 2024. Det har vært avtalt rengjøring 2 dager pr uke. Totalt 6 timer pr uke. Dette har fungert bra. Dette er lønnet arbeid og utgjør 0,16 årsverk. I tillegg har det vært hovedrengjøring av vegger og tak to ganger i 2024.

### **Medlemsregister**

Sande KK benytter Norges Idrettsforbunds egenutviklede medlemsregister KlubbAdmin. Her behandles alt av medlemsmasse og fakturautsendelse. Katrine Sundal Haune har hatt ansvaret for dette i 2024, og det har vært håndtert på en utmerket måte. Klubben hadde 734 medlemmer i løpet av året.

### **Klubblokalet**

Klubben disponerer et rikt utstyrt treningslokale på ca. 445 kvm og vi kan arrangere store mesterskap uten å måtte låne inn utstyr. I tillegg har vi en bod på 15 kvm. Det er i 2024 kjøpt inn nytt utstyr, og vedlikeholdt utstyr for kr.169.472

### **Inngang og kameraovervåking**

Karusell ved inngang, hvor hvert medlem har en personlig adgangsbrikke, har fungert bra. Egil Husemoen har hatt ansvar for karusell, adgangsbrikker og kameraovervåking, og det har medført mye arbeid. Det har vært få mislighold. Kameraovervåking som dekker inngang og nødutganger har hatt en preventiv virkning. Disse tilfredsstillt krav fra myndighetene.

### **Treningsveiledning**

Det har i 2024 vært 9 treningsveiledere. Treningsveilederne er til stede i lokalet mandag 18-20. Veilederne har i snitt hatt 5 veiledningsvakter i løpet av året. Ordningen fungerer godt med hjelp til nye medlemmer, rydding i lokalet, samt veiledning av aktive medlemmer..

### **Klubbtrenerne**

Klubben har 8 fungerende klubbtrenerne. De følger opp medlemmer som konkurrerer med treningsprogram. Dette blir honorert med kr 2000.- pr kalenderår pr utøver.

### **Disiplinærstraff**

Ingen medlemmer ble ilagt disiplinærstraff i 2024. Men det har vært nødvendig med noen muntlige påminnelser/advarsler.



### **Antidoping**

Klubben er sertifisert som Rent Idrettslag. Antidopingkontakt har vært Jan Sjøøl. Han har hatt flere henvendelser om bruk av reseptbelagte medisiner. Det ble avholdt et seminar med oppmøte, hvor ingen fra klubben deltok. Klubben har ikke gjennomført Informasjonsmøte med Antidoping Norge i 2024.

ALLE lisensierte løftere har utført e-læringskurset "Ren utøver" årlig. Jan Sjøøl har fulgt opp dette.

### **Utstyr**

Det ble i 2024 oppdatert og ajourført hva klubben har av utstyr.

Verdi på utstyr som nytt, er satt til kr.2.403.530. Noe av dette utstyret levers ikke som nytt lenger, her er det satt en verdi på sammenlignbart utstyr.

Antatt salgsverdi som brukt, er stipulert til kr.910.000.

Alle eiendeler er forsikret i Gjensidige til dagens fullverdi.

### **Nøkkelkort**

201 medlemmer har benyttet nøkkelkort i 2024, Arild Hushovd har organisert dette. Disse er fakturert via KlubbAdmin. Ordningen har fungert bra.

### **Sosialt**

Det ble arrangert Sommerfest etter klubbmesterskapet 8. juni. Lene Thorén og John-Arne Ustad stilte med lokaler, grill og servering på Agnes Brygghus i Stavern. Klubben leide inn minibuss med sjåfør, og i tillegg benyttet noen privatbiler.

Julebord ble avholdt på Stasjonsgården Pub etter Julestevnet. Det var 41 påmeldte, og 40 deltok. Premiering for julestevnet var julepakker, og ble utdelt på julebordet. Det ble satt en egenandel på kr.300.- av en kost på kr.495.- pr kuvert. De som var med og arrangerte Julestevnet betalte ikke egenandel. Det gjorde heller ikke æresmedlemmene som deltok.

### **Økonomi**

Vi har i 2024 benyttet DNB som bankforbindelse. Kasserer Jan Sjøøl og leder Lena Sjøøl har tilgang til, signaturrett, og disponerer klubbens brukskonto. Begge har også tilgang til sparekonto og fondskonto. Klubben har også avtale om VIPPS. Årsregnskapet viser et overskudd på kr.167.525. Klubben har en sunn økonomi. Regnskapet er ført etter kontantprinsippet. Det er ført 405 bilag.

Klubben fikk i 2024 bokettersyn for 2023 av Skatteetaten, grunnet arbeidsgiveravgift. Det ble gitt full tilgang for regnskap, bilag og kontoutskrifter. Og fikk tilbakemelding om at regnskapet var veldig oversiktlig og godt utført.

### **Dugnader og vedlikehold**

Martin Eriksen har vært dugnadsansvarlig.

Det ble avholdt 2 dugnader i 2024. Mange medlemmer har møtt opp og bidratt på dugnaden. Utstyr har blitt vedlikeholdt ved behov av Roy Vojacek og Martin Eriksen..

### **Plattingmannskap**

Lena Sjøøl, har hatt ansvaret for å skaffe skivepåsettere. Det har vært få utfordringer med dette i 2024, og stor velvilje fra de faste. 4 oppgaver pr kalenderår gir fri aktivitetskontingent. Oppgaver som skivepåsetter kan honoreres med kr.300.- pr stevne. Ingen har benyttet seg av disse godene.



Det ble arrangert et plattingsmannskapskurs i klubblokalet den 23. september hvor det var 15 fremmøtte, kurset ble ledet av Per Ove Sjøøl.

### **Servering på egne stevner**

Roy og Lise Vojacek har hatt ansvar for bevertning, med servering av kaffe og kaker.

### **Lagledere**

Lena Sjøøl har hatt ansvaret for å skaffe, melde på og organisere lagledere på RM og NM. Lagledere har fått dekket reiseutgifter og opphold.

### **Påmelding stevner og mesterskap**

Jan Sjøøl har hatt ansvar for lisenser, innbydelser og påmeldingslister. Løfterne har meldt seg på via påmeldingslister på tavla i klubblokalet, via meldinger, FB og e-post. Jan har også hatt en gjennomgang av regler og hvordan stevner avvikles, og hva som må forberedes med hver ny utøver.

### **Varsling**

Klubben har hatt 2 personer som skal håndtere varsling, Silje Pettersen og Terje Sandbo. De har hatt ikke hatt noen henvendelser i løpet av året.

### **Utmerkelser**

Klubben mottok ingen utmerkelser i 2024.

Sverre ble utnevnt til æresmedlem i NSF på 50 års jubileet til forbundet.

Det ble delt ut spesielle hedersbevisninger til Emma Elise Aas, Marte Braar Wæge og Mathias Vojacek for deres spesielt gode innsats som unge representanter for klubben. Stian Engnes Horne fikk også en hedersbevisning for sin innsats med dugnadsarbeid.

### **Årsberetning Ungdomsgruppa Sande KK 2024**

Gruppa vært ledet av Emma Elise Aas.

Gruppa har vært bestående av 16 aktive ungdomsløftere, 14 gutter og 2 jenter. 7 av ungdommene hadde sitt siste år i alderskategorien. Gjengen har masse motivasjon, og god stemning seg imellom. I 2024 har vi sanket flere medaljer, titler og en haug med rekorder blant ungdommene. Vi har flere regionsmestere, norgesmestere og en nordisk mester. I tillegg deltok en løfter på EM hvor han ble europamester.

Alle utøverne har fått tilbud om treningsprogram og egen trener, flere har benyttet seg av dette, trenerne som har vært benyttet er Per Ove Sjøøl, Roy Vojacek, Maren Njøs Kurdøl, Lena Sjøøl, Ruben Gjelsnes, Mathias Vojacek, Silje Pettersen og Emma Elise Aas.

### **Årsberetning Juniorgruppa Sande KK 2024**

Gruppa vært ledet av Emma Elise Aas.

Gruppa har bestått av 7 aktive juniorløftere, 3 jenter og 4 gutter. En super gjeng med mye løfteglede og motivasjon. Gjengen sanket flere medaljer, titler og rekorder. Vi har både regionsmestere, og norgesmestere. Ei deltok på EM og VM, hvor hun tok 2. og 3. plass. Alle utøverne har fått tilbud om treningsprogram og egen trener, flere har benyttet seg av dette, trenerne som har vært benyttet er Per Ove Sjøøl, Roy Vojacek, Lena Sjøøl, Ruben Gjelsnes, Mathias Vojacek og Emma Elise Aas.



## Dommeraktivitet 2024

Dommeransvarlig har vært Jan Sjø

Sande KK hadde i 2024 12 lisensierte dommere, hvorav 5 regionsdommere, 4 forbundsdommere og 3 internasjonale dommer kategori 2. En hadde ingen dommeroppgaver i 2024. Klubben fikk 3 nye Regionsdommere, og en ny Internasjonal dommer kategori 2 i 2024. 1 Regionsdommer utgikk.

Under følger en oversikt over dommerne i klubben. Tallene til høyre er årstall for neste repetisjonskurs, stevner, oppgaver og styrkeløftpuljer.

Kategori	Nummer	Navn	Repetisjonskurs		Stevner	Oppgaver	Styrkeløftpuljer
F	555	<a href="#">Jørn Ove Pedersen</a>	2025		4	7	4
I/2	614	<a href="#">Hege Berge</a>	2027		6	19	14
R	615	<a href="#">Bjørn Grønvold</a>	2025		0	0	0
R	883	<a href="#">Maren Njøs Kurdøl</a>	2025		2	4	3
F	902	<a href="#">Eivind Sjø</a>	2025		4	5	4
F	903	<a href="#">Lena Sjø</a>	2025		4	8	5
I/2	232	<a href="#">Jan Sjø</a>	2027		12	33	7
F	233	<a href="#">Sverre Paulsen</a>	2025		4	8	4
I/2	236	<a href="#">Terje Sandbo</a>	2025		4	8	5
R	1084	<a href="#">Roy Vojacek</a>	2027		3	6	1
R	1082	<a href="#">Emma Elise Aas</a>	2027		4	6	6
R	1086	<a href="#">Marte Braar Wæge</a>	2027		3	5	1





## Representasjon

Sande KK har i 2024 vært representert i følgende forum:

### Region Østafjell

Eivind Sjøøl (leder)

Jan Sjøøl (kasserer)

Terje Sandbo (dommeransvarlig)

Jan Sjøøl (dommerutdanning)

Lena Sjøøl (leder valgkomite)

### Norges Styrkeløftforbund

Varamedlem i styret Lena Sjøøl

Kontrollør protokoller Jan Sjøøl

### Holmestrand Idrettsråd

Ingen har representert for klubben.

Møter med Holmestrand Idrettsråd: Ingen

### Medlemstall og lisenser

Det var 734 medlemmer i Sande KK 2024. Dette var en oppgang på 34 stykker fra året før.

Det ble løst lisens for 51 løftere, dette ble dekket av klubben. 48 av disse deltok i løpet av året i 182 stevner og mesterskap.

### Medlemsoversikt pr 31.12.2024

Alder	0-5	6-12	13-19	20-25	26-	Sum
Kvinner	3	5	38	34	158	238
Menn	1	7	169	81	238	496
Sum	4	12	207	115	396	734

### Arrangement 2024

Morten Engnes har vært ansvarlig for avvikling av egne stevner og mesterskap.

Lise Engnes og Jan Sjøøl har vært speaker. Morten Engnes, Marte Braar Wæge og Emma Elise Aas har vært stevnesekretærer.

Sande KK har i 2024 arrangert følgende stevner:

13.01 Benk Cup runde 1, med og uten utstyr, med 31 løftere.

09.03 Regionmesterskap i styrkeløft med utstyr, med 9 løftere.

08.06 Klubbmesterskap i benkpress og styrkeløft, med og uten utstyr, med 28 løftere.

12.10 Åpent stevne i benkpress og styrkeløft, med og uten utstyr, med 6 løftere.

07.12 Julestevne i benkpress og styrkeløft, med og uten utstyr, med 21 løftere.



### Årets styrkeløfter 2024

Plass	Navn	Poeng
1	Emma Elise Aas	35

### Årets Benkpresser 2024

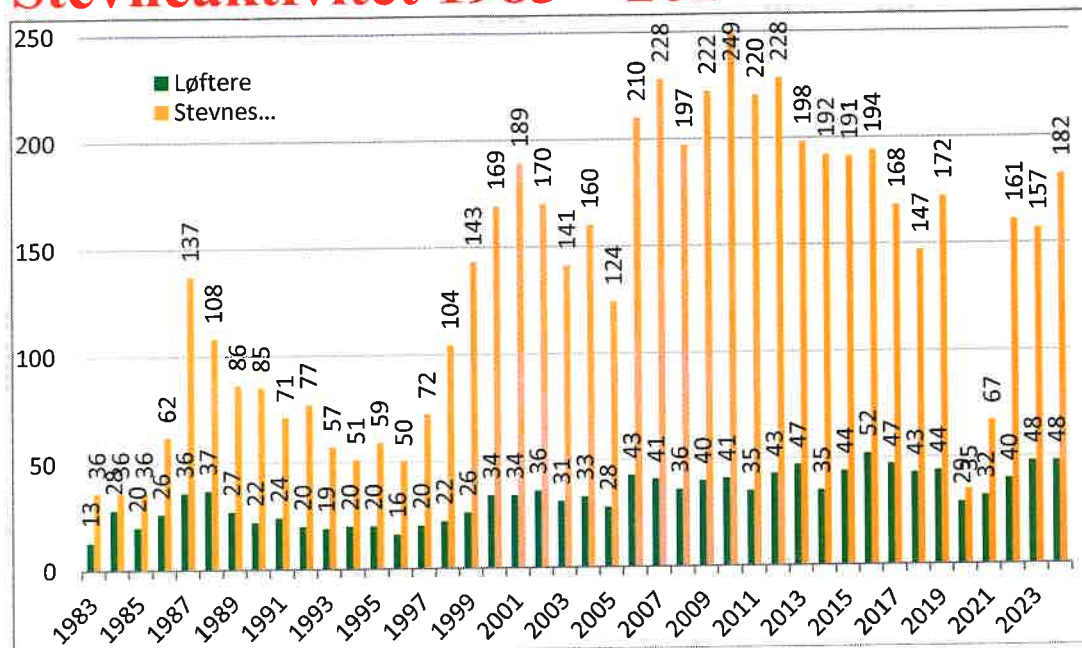
Plass	Navn	Poeng
1	Elias C Røstgård	12
1	Martin Eriksen	12

### Sandecup`n styrkeløft og benkpress 2024

Plass	Navn	Poeng	Stevner
1	Elias Conrad Røstgård	701,76	10
2	Emma Elise Aas	618,75	8
3	Mathias Borgen Vojacek	558,4	8
4	Daniel Werner Trengereid	530,16	9
5	Roy Oddmund Vojacek	494,36	7
6	Martin Stenberg Bratås	475,37	7
7	Hege Berge	419,09	5
8	Anders Hvitstein	385,89	5
9	Stian Engnes Horne	345,18	4
10	Jørgen Jønvåg	325,76	4



## Stevneaktivitet 1983 – 2024



Alle resultater finnes på [Stevner – Norges Styrkeløftforbund \(styrkeloft.no\)](http://Stevner - Norges Styrkeløftforbund (styrkeloft.no))

### Regnskap 2024

Resultatrapport			
SANDE KRAFTSPORTKLUBB			
Organisasjonsnummer: 991740775			
Bruskonto			
Gjelder fra: 01.01.2024- 31.12.2024			
	Resultat 2024	Budsjett 2024	Resultat 2023
Driftsinntekter			
3001 Kontingent, treningsavgift	704708	690000	693693
3911 Grasrotandelen	30692	40000	41898
3921 Momskompensasjon	48150	60000	59591
3931 Sponsorinntekter (3)	0	0	0
3941 Dugnadsinntekter (2)	0	0	0
3951 Salgsinntekter	7400	10000	10817
7401 Tilskudd kommune	42264	25000	21500
7501 LAM-midler	232985	175000	171821
8001 Renteinntekter (1)	71170	30000	(38270)
8801 Uttak fond (4)	50000	0	(80000)
Sum inntekter	1187369	1030000	999320
Driftskostnader			



4002 NM styrkeløft	40071	37000	36089
4010 NM styrkeløft UF	4528	10000	4618
4110 NM benkpress	56183	45000	12310
4120 NM U/Jr/Vet	111576	60000	76113
4131 Internasjonale stevner	19000	20000	4000
4201 Andre stevner	12585	10000	5848
4202 Regionsmesterskap	15125	10000	8470
4800 Klubbtrener	48500	60000	51784
4901 Lisenser	50150	50000	47300
4998 Juniorgruppa	68492	30000	17206
4999 Ungdomsgruppa (5)	63738	30000	30889
5201 Administrasjon (5)	4126	10000	7105
5301 Møter	4034	10000	11538
5601 Julebord, sosialt	41991	50000	24987
5701 Kurs	602	10000	2982
5801 Antidoping	0	5000	0
5901 Utmerkelse, gaver, klubbtoy	21695	35000	27869
6001 Utstyr	163845	200000	115911
6002 Innkjøp nøkkelkort (6)	42433	15000	12821
6101 Vedlikehold	5627	20000	13829
6102 Lønn for renhold	61593	65000	55758
6103 Skattetrekk (8)	55479	30000	27370
6301 Forsikring	12806	13000	9645
6302 Leie av lokaler	115066	120000	0
Sum utgifter	1019245	945000	604442
Årsresultat, uten gebyr	168124	85000	
8701 Ekstraordinære poster, gebyr	-886	-1000	-864
8900 Til sparekonto (7)	(-100000)	0	0
Årsresultat	167238	84000	394014
Øresavrunding (9)	287		
Sum årsresultat	167525		

## Balanserapport

SANDE KRAFTSPORTKLUBB  
991740775

Gjelder periode: 01.01.2023 - 31.12.2023

Ved periodens start    Endring    Ved periodens slutt

EIENDELER  
Omløpsmidler



1900 Kontanter	0	0	0
1903 Sparekonto	1785460	171170	1956630
1904 Renter sparekonto (1)		-71170	
1905 Overført til sparekonto (7)		-100000	
1906 Fond	127273	-83	127190
1920 Bankinnskudd brukskonto	293118	-3562	289556
<b>SUM EIENDELER</b>	<b>2205851</b>	<b>96265</b>	<b>2373376</b>
<b>EGENKAPITAL OG GJELD</b>			
Egenkapital	2205851	96265	2373376
Egenkapital (innskutt og opptjent)			
Annen egenkapital	0	0	0
Udisponert resultat Fond	127273	-83	127190
Sum egenkapital	2205851	167525	2373376
Sum gjeld	0	0	0

#### Noter

1. Renter sparekonto ført inn i regnskap, trukket ut i balanse
2. Ingen inntektsbringende dugnader
3. Ingen sponsorer
4. Uttak av Fond etter styrevedtak
5. Budsjettsprekk grunnet gruppe-T-skjorter
6. Budsjettsprekk grunnet kjøp av programvare
7. Overskudd overført til sparekonto, trukket ut i balanse
8. Budsjettsprekk grunnet arbeidsgiveravgift
9. Regnskap viser et avvik på kr.287, dette har vi mer på bankkonto enn regnskap og balanse viser.

#### Forslag til årsmøtet.

##### 1. Fra styret

Det har ikke kommet inn noen forslag fra medlemmer til behandling på årsmøte.

Klubbens styre har forslag til nye priser forbehandling på årsmøte.

Siste økning i kontingent var i 2021.

Priser for 2026							Student
	-18	-18 fra 1.juli	+18	+18 fra 1. juli	Familie	Familie fra 1.juli	
Kontingent	200	200	300	300	400	400	200
Treningsavgift	1000	700	1700	1000	2200	1400	300
<b>Sum</b>	<b>1200</b>	<b>900</b>	<b>2000</b>	<b>1300</b>	<b>2600</b>	<b>1800</b>	<b>500</b>

Kontingent Sande Videregående skole, som for skoleåret 2025/26 kr.25.000.

Kontingent Sande Ungdomsskole, som for skoleåret 2025/2026 kr. 3000,-



## Kontrollutvalgets beretning for 2024

---

I henhold til NIFs lov § 2-12 avgir herved Kontrollutvalget i Sande Kraftsport sin beretning.

### **Uttalelse om årsregnskapet og klubbens anliggender for øvrig**

Kontrollutvalget skal påse at Sande Kraftsportklubb drives i samsvar med organisasjonsleddets og overordnet organisasjonsledds regelverk og vedtak, og ha et særlig fokus på at klubben har forsvarlig forvaltning og økonomistyring, at dets midler benyttes i samsvar med lover, vedtak, bevilgninger og økonomiske rammer.

Kontrollutvalget skal forelegges alle forslag til vedtak som skal behandles på årsmøte/ting, og avgi en uttalelse til de saker som ligger innenfor sitt arbeidsområde. Kontrollutvalget skal føre protokoll over sine møter, avgi en beretning til årsmøte/ting og foreta regnskapsrevisjon.

### **Vi har utført følgende handlinger:**

For 2024 hadde kontrollutvalget ønske om å delta på styremøter regelmessig for å bli bedre kjent med hvordan styret jobber. Kontrollutvalget har deltatt på to styremøter i 2024, og fått halvårlig status på regnskapet av kasserer.

Vi har gjennomgått protokoll for årsmøtet, styrets protokoller, samt andre dokumenter utvalget har funnet det nødvendig å gjennomgå. Vi har fått alle opplysninger som vi har bedt om fra klubbens styre. Vi har gjennomgått styrets årsberetning for 2024 og det styrebehandlete årsregnskapet for 2024.

Vi har foretatt et gjennomsyn av regnskapet, kontrollert resultatregnskap, balanse og hovedbok. Kontrollerte kostnader og inntekter gjelder for inneværende regnskapsår. Regnskapet viser et årsresultat på kr 167.525,-, mot budsjettert kr 84.000,-. På inntektssiden viser regnskap høyere inntekt enn budsjettert, da først og fremst inntekter fra tilskudd fra kommune og LAM-midler. Regnskapet viser noe høyere utgifter enn budsjettert på postene 4120 NM U/Jr/Vet, 4998 juniorgruppa, 4999 ungdomsgruppa og post 6002 Innkjøp nøkkelkort. Ved årsoppgjør 2024 utgjør klubbens egenkapital inkludert årsresultat kr 2.373.376,-

### **Kontrollutvalget har følgende merknader til det fremlagte regnskapet:**

Kontrollutvalget har gått igjennom regnskapet for bilagskontroll og utsjekk av regnskapsføring for 2024. Regnskapet er i tråd med gjeldende regelverk og god regnskapskikk.

Kontrollutvalget minner om at et idrettslag er en ideell organisasjon som skal drives uten profittformål. Klubbens økonomi skal først og fremst sikre et best mulig aktivitetstilbud til medlemmene, og eventuelle overskudd skal komme fellesskapet til gode gjennom investeringer i drift, anlegg og aktivitet. Det er likevel viktig at styret fører en ansvarlig og nøktern økonomistyring for å håndtere uforutsette utgifter og sikre en bærekraftig drift over tid. I lys av dette vurderer kontrollutvalget budsjett for 2024 som realistisk, med et mål om et lite overskudd for å styrke lagets økonomiske robusthet.

Budsjettsprekk på poster for ungdom og juniorgruppa har styret redegjort for. Kontrollutvalget finner det naturlig at disse postene sprekker og anbefaler en økning for budsjett 2025 som samsvarer med klubbens satsning på ungdom og junior. Medlemsmassen



i gruppene har økt med 43,75% sammenlignet med utgangen av 2023. Økte utgifter knyttet til stevnedeltakelse NM/U/Jr synes også kunne knyttes til økt deltakelse fra ungdom og junior. Budsjettsprekk på post 6002 innkjøp nøkkelkort er redegjort for av styret og faller innunder uforutsette utgifter. Derav behov for avsatte midler for slike formål.

Det er ikke gjort investeringer utover mandatet gitt av årsmøtet i 2024. Det er gjort mindre innkjøp enn budsjettet. Kontrollutvalget erfarer at innkjøp også er i tråd med formålet om å være en styrkeløftklubb, men også med plass til mosjonisten.

Styret fører regnskap i NIF-excel ark og har færre bilag enn 600 per år. NIF anbefaler bruk av elektronisk regnskapssystem, og dette har vært kontrollutvalgets anbefaling ved de tre siste årsmøtene. Kontrollutvalget stiller seg fortsatt bak NIF's oppfordring om å ta i bruk elektronisk regnskapssystem. Dette vil møte krav om, og automatisere bilagskontroll og dokumentasjon. Dette vil også lette medlemmenes muligheter til å registrere reiseregninger og utgifter knyttet til utlegg m.m for klubben som har direkte integrasjon med regnskapssystemet.

Dersom klubben viderefører dagens system for regnskapsføring, ønsker Kontrollutvalget tettere oppfølging med kvartalsvis møter med styret for regnskapsstatus og gjennomgang av bilag.

Kontrollutvalget har ingen øvrige merknader til det fremlagte regnskapet. Sande kraftsportklubb har en solid økonomi, mye grunnet god økonomi styring og styrets forståelse av å drive idrettslag.

#### **Kontrollutvalget har følgende kommentarer til forvaltningen av Sande Kraftsportklubb:**

Sande Kraftsportklubb har økt sitt medlemstall i 2024, samtidig som antall utøvende styrkeløftere opprettholdes fra 2024 nivå. Klubben har bemerket seg både nasjonalt og internasjonalt med gode plasseringer, og har et godt omdømme i lokalmiljøet og i styrkeløftmiljøet.

Klubben har satt gode rekrutteringstiltak i system med både sportslige og sosiale aktiviteter som fremmer fellesskapsfølelse og et inkluderende miljø. Sande kraftsportklubb tar med dette et viktig samfunnsoppdrag på alvor og bidrar til inkludering og mangfold i idretten. Det oppleves positivt med særlig satsning gjennom ungdom og junior-gruppene, med oppfølging av egen trener, og økonomisk intensiver som ligger i deltakelse på stevner/mesterskap.

Kontrollutvalget er kjent med at styret har et særlig fokus for medlemmenes helse og sikkerhet i lokalene. Det er anskaffet hjertestarter som er tilgjengelig i klubbens lokaler. Ordning med treningsveiledning er til god treningsfaglig støtte for nye medlemmer som skal i gang med trening. Utstyret blir regelmessig kontrollert og oppgradert, og ødelagt utstyr blir reparert og/erstattet innen rimelig tid. Det er gjennomført plattingsmannskapskurs som styrker nye i rollen, og sikkerheten for løfterne.

Kontrollutvalget har kommet med ønske om en grundigere beredskapsplan knyttet til forhold og ansvar rundt ulykker, skader, trakassering, ansvar ved stevner og treninger m.m. Denne er fortsatt ikke utarbeidet i sin helhet, og styret oppfordres til å prioritere dette og gjøre denne lett tilgjengelig for klubbens medlemmer.

Styret har fulgt opp sitt mandat gitt av årsmøtet. Dette vitner om et godt sammensatt styre som arbeider systematisk med tilbakemeldinger til det bedre for klubbens medlemmer. Det er kort vei mellom styret og klubbens medlemmer og tiltak følges opp innen rimelig tid.



Kontrollutvalget opplever at styret legger til rette for et godt grunnlag til å drive styrkeløft i klubben og bygger dermed oppunder NSF visjon: «Vi løfter sammen og skaper rene vinnere».

Kontrollutvalgets erfaringer etter fem år, vitner om god dialog og samarbeid med styret.

### **Konklusjon**

Kontrollutvalget anbefaler at styrets beretning og klubbens årsregnskap for 2024 godkjennes av årsmøtet. Kontrollutvalget ønskes invitert inn på første styremøte etter årsmøte 2025.

*Sted, dato*

Drammen 05.03.2024

*Jørn Ove Pedersen*

Sign  
Leder kontrollutvalg

*Hege Berge*

Sign  
Medlem kontrollutvalg





Kontoklasse	Budsjett brukskonto			
3001	Kontingent, treningsavgift, nøkkelkort	700000		
3911	Grasrotandelen	30000		
3921	Momskompensasjon	45000		
3931	Sponsorinntekter	0		
3941	Dugnadsinntekter	0		
3951	Salgsinntekter	10000		
7401	Kulturmidler kommune	40000		
7501	LAM midler, NIF	225000		
8001	Renteinntekter	(50000)		
8801	Fond	0		
3-7- 8	<b>Inntekter og tilskudd</b>	1100000		<b>1100000</b>
4002	NM styrkeløft	35000		
4010	NM Styrkeløft UF	15000		
4110	NM benkpress	40000		
4120	NM U/Jr/Vet	60000		
4131	Internasjonale stevner	25000		
4201	Andre stevner	10000		
4202	Regionmesterskap	10000		
4800	Klubbtrenerne	60000		
4901	Lisenser	50000		
4998	Juniorgruppe	35000		
4999	Ungdomsgruppe	45000		



4		<b>Stevner og aktiviteter</b>	405000		<b>405000</b>
5201		Administrasjon	10000		
5301		Møter	10000		
5601		Julebord, sosialt	50000		
5701		Kurs	10000		
5801		Antidoping	5000		
5901		Utmerkelser, gaver, klubbtoy	35000		
5902		<b>Administrasjon</b>	120000		<b>120000</b>

6001		Utstyr	150000		
6002		Innkjøp nøkkelkort	15000		
6101		Vedlikehold, renhold	20000		
6102		Lønn renhold	65000		
6103		Skattetrekk	30000		
6104		Arbeidsgiveravgift	13000		
6301		Forsikring	13000		
6302		Leie	600000		
6		<b>Idrettsanlegg</b>	366000		<b>366000</b>
8701		Gebyr	-1000		
		<b>Resultat</b>	228000		<b>248000</b>
8900		Overføring til sparekonto	250000		



## Valg

### Valgkomiteens innstilling for styret 2025

Valgkomiteens innstilling til styre og kontrollutvalg til årsmøtet i Sande KK for 2024

#### Dagens styre:

Leder Lena Sjøøl  
Nestleder Katrine Sundal Haune  
Kasserer Jan Sjøøl  
Sekretær Arild Hushovd  
Styremedlem 1 Martin Eriksen  
Styremedlem 2 Emma Aas  
Varamedlem 1 Egil Runar Husemoen  
Varamedlem 2 Eivind Sjøøl  
Varamedlem 3 Roy Vojacek

#### Forslag til nytt styre:

Lena Sjøøl (ikke på valg)  
Katrine Sundal Haune (gjenvalg for 2 år)  
Jan Sjøøl (gjenvalg for 2 år)  
Egil Runar Husemoen (ikke på valg)  
Martin Eriksen (gjenvalg for 2 år)  
Emma Aas (ikke på valg)  
Eivind Sjøøl (ikke på valg)  
Roy Vojacek (ikke på valg)  
Stian Engnes Horne (velges for 2 år)

#### Dagens kontrollutvalg:

Medlem Jørn Ove Pedersen  
Medlem Hege Helseth Berge

#### Forslag nytt kontrollutvalg:

Jørn Ove Pedersen (gjenvalg 1 år)  
Hege Helseth Berge (gjenvalg 1 år)

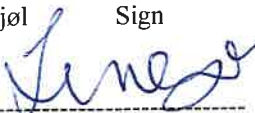
#### Styrets forslag til valgkomite

Leder: Per Ove Sjøøl, gjenvalg  
Medlem 1: Lise Engnes, gjenvalg endret funksjon  
Medlem 2: Morten Engnes, gjenvalg endret funksjon  
Varamedlem: Lars Edvin Samnøy, gjenvalg, endret funksjon

#### Representanter til Ting og møter

Styret ber årsmøte om fullmakt til å utnevne representanter til Ting og årsmøter.


Lena Sjøøl

-----  
Lena Sjøøl Sign  
Sign  
Leder 

Katrine Sundal Haune

-----  
~~Katrine Sundal Haune~~  
Katrine Sundal Haune  
Nestleder


Arild Hushovd

-----  
Sign Arild Hushovd  
Sekretær 

Jan Sjøøl

-----  
Jan Sjøøl Sign  
Kasserer 

Martin Eriksen

-----  
Martin Eriksen Sign  
Styremedlem 1 

Emma Elise Aas

-----  
Emma Elise Aas Sign  
Styremedlem 2 