

Nr. 1
2003

Styrkeldrett

Styrkeldrett - 22. årgang - Organ for Norges Styrkeløftforbund og Nordic Powerlifting Federation



B- og Veteran NM
Trener/leder samling
Ungdomskontakt i klubbene
Informasjon om Ungdomskurs

Redaktøren har ordet

Morten Novum



Velkommen til første utgave av Styrkeldrett på nett!

Det er med en viss ærefrykt man endrer på et blad som har levd sammen med oss styrkeløftere i mer enn 20 år. Men det er også med en visshet om at det var nødvendig å gjøre endringer med Styrkeldrett. Vi hadde synkende inntekter og stigende kostnader, det ble rett og slett for dyrt å opprettholde Styrkeldrett i papirutgave.

Nyhetsseksjonen på styrkeloft.no hadde også tatt over som den viktigste – og raskeste nyhetsformidleren. Trenger vi da Styrkeldrett på nett? Ja, mener jeg. Her kan vi gå bak de korte nyhetsglimtene, her kan vi levere små og store begivenheter fra styrkeløft-Norge, saker som kanskje ikke kvalifiserer til å komme i nyhetsbildet andre steder. På den måten kan Styrkeldrett være limet som binder

styrkeløft-Norge tettere sammen.

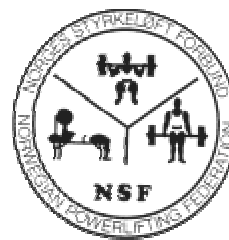
Ny redaktør? Det er forhåpentligvis bare midlertidig. Arne Vidar Stølan var sykemeldt en periode i sin ordinære jobb som journalist. Han ønsket derfor permisjon fra redaktøransvaret en periode. Samtidig ønsket vi å komme i gang med nettutgaven. Løsningen ble altså at jeg i en, forhåpentligvis kortvarig, periode er redaktør.

Det er også et håp for alle som ønsker Styrkeldrett i papirutgave. Vi arbeider fortsatt med et konsept hvor man kan bestille Styrkeldrett direkte fra et trykkeri. Dette vil være en direkte transaksjon mellom den enkelte kjøper og trykkeriet.

Vi vil samle opp stoff gjennom hele årets utgaver og presentere i en samlet årskavalkade ved årets slutt. Her vil det bli plass til alle høydepunktene fra året som gikk.

Velkommen til Styrkeldrett på nett!

Forsidebilde:
Sigve Valentinsen under årets B- og Veteran NM



NSF

Serviceboks 1,
Ullevål Stadion
Sognsveien 75L
0840 OSLO
Telefon: 21 02 98 65
Telefaks: 21 02 98 64
E-post:
styrkeloft@nif.idrett.no

NSFs Styre President

Tone Ingebretsen
toneoyvind@c2i.net

Visepresident

Ann-Christin Johansen
ann-cj@online.no

Styremedlem

Vidar Tangen
vidtang@online.no

Styremedlem

Per Ole Røed
per-ol-r@online.no

Styremedlem

Per Ove Sjøøl
per.ove.sjol@siffer.no

Varamedlem

Anne Sigrid Stiklestad
anne.sigrid.stiklestad@lilleborg.no

Varamedlem

Morten Novum
novum@online.no

B- og Veteran NM

Arnulf Wahlstrøm og Ann-Christin Johansen. Bilder fra Sande KK.

Hvem sier at det alltid regner i Bergen? Det stemmer ihvertfall ikke når det gjelder NM-helga for B og veteranløftere - da sola skinte fra en skyfri himmel begge dagene og bar bud om at våren er i anmars.

Innendørs, i Haukelandshallen, var det mye god løfting å glede seg over, men ingen av de 6 Europarekordene for veteraner som ble slått kunne godkjennes da det ikke var ordnet med dopingkontroll. Men norske rekorder ble det på både Sigve Valentinsen, Rolf Halvorsen, Hans Martin Arnesen, Øivind Karlsen og Truls Kristensen. De to sistnevnte satte også nye nordiske rekorder.

Arrangementet

17 B-løftere og 24 veteraner stilte til start i Haukelandshallen. Det var en svært liten, men dyktig arrangørstab, ledet av Rolf Halvorsen og 2 blad Øren, som sørget for et teknisk bra arrangement selv om rammen rundt mesterskapet var nøkternt til et NM å være. Takket være en rutinert speaker, Arnulf Wahlstrøm, som "opererte" uten hjelp av data, fikk allikevel publikum den informasjonen de trengte. Det brede publikum fant aldri fram til den



Sigve Valentinsen

gymnastikksalen hvor løftingen foregikk, men en liten hard kjerne av supportere heiet løfterne fram med stor entusiasme.

Løftingen

Løftingen fløt fint begge dager og det var mange høydepunkter å glede seg over. I veteranklassen var Sigve nesten tilbake til "gamle høyder". Han satte 3 norske rekorder, og uoffisiell Europarekord i knebøy med 291 kg. Bestemannspremie YV med imponerende 504,663 poeng, stevnets høyeste poengsum uansett kategori.

I eldre veteran var Egil Kroknes bedre enn på lenge, løftet serien 227,5-122,5-240, det var bare siste markløft på 250 som ikke ville helt opp. Bestemannspremie i EV.

I super veteran har vi mange gode løftere – god rekruttering i alle fall i denne aldersklassen!

Rolf Halvorsen, uoffisielle europarekorder i alle 3 benkpress, 3 Norske rekorder.

Hans M Arnesen, norsk rekord i markløft med 212,5 kg. i klasse 82,5.

Arnfinn Skadsem, stevnets eldste på 67 år. Pensjonert rektor som har trent styrkeløft i 2 år. Tok bronsemedalje i 90 kg med 425 kg.

Truls Kristensen løftet opp imot sitt beste. Han er godt i rute til VM. 2 norske rekorder i markløft og sammenlagt, de samme var uoffisiell europarekord Bestemannspremie i SV.

I B-NM satte brødrene Jacobsen fra Florø personlige rekorder i alle løft. Kai trakk det lengste strået igjen. Han ledet med



Sverre Paulsen

5 kg etter benkpress, og fikk også 2,5 kg ekstra i markløft i forhold til Kim som tok sølvet i klassen. Kai er formann i Florø T&lf styrkeløftgruppa.

90 kg var den klassen med flest deltagere, og her var det kamp om plassene til siste slutt. Gullkampen stod mellom klubbkameratene Pål Nilsen og Dag Øivind Madsen fra Oslo. Dag ledet etter 2 øvelser med 12,5 kg. Pål åpnet med 15 kg mer i markløft, og disse 2,5 kiloene her ble avgjørende da ingen av dem fikk godkjent mer enn første markløft.. Dag gjorde et tappert forsøk på 215 i siste løft, men det ble Pål som gikk av med seieren. Bronsekampen

var det også fight om. Her var det Thomas Puzicha fra Halden og Jon Skogli fra Sande som kjempet. Skogli ledet med 5 kg etter KB og benk og hadde også 10 kg mer enn Thomas i første markløft.

Han fikk imidlertid ikke de 2 siste forsøkene på 215 i ML, mens Thomas derimot tok 210 i annet og det avgjørende 217,5 i siste løft og sikret seg dermed bronsemedaljen.

Spennende var det også i 100 kg der Mikael Rødseth vant klassen med 660 kg, men Ronny Weum som tok 2.plass i klassen med 652,5 kg, ble beste senior med poengsummen 412.902 .

Sportssjefen

Har tatt ut følgende løftere for 2003.

Toppidretts-gruppa

Inger Blikra
Roy Brandtzæg
Jørn Høyset
Frode Rui
Tollef Taksdal

Rekrutt-gruppa

Hildeborg Hugdal
Åse Helen Olsen
Line Selvnes
Andreas Hjelmtveit
Trond S. Johansen
Tom K. Jonas
Eirik Jørgensen
Anders Ohm
Jan Gunnar Pedersen
Per Erik Stefferud
Roald Undlien

Utviklings-gruppa

Linda Høiland
Anne-Sigrd Stiklestad
Marius Arnesen
Frode Berentsen
Joakim Bjerke
Carl-O. Christoffersen
Frode Fjogstad
Alexander Kirketeig
Henry O Larsen.
Tor Hermann Omland
Asbjørn Randen
Tor Egil Skogly

Jeg skulle ønske at mulighetene for å sette V/Europarekorder kunne bli tatt mer på alvor. Noen prestasjoner på stevnet hadde fortjent mer enn det de fikk. Norske og Nordiske rekorder er jo meget bra, men V/E-rekorder henger litt høyere mener jeg.

Rolf A. Halvorsen, Odin SK

Resultater B- og Veteran NM

Senior

60,0	1	Henrik Olsen	Odin	142,5	95,0	162,5	400,0
67,5	1	Ove Reiakvam	Florø	195,0	115,0	220,0	530,0
67,5	2	Jonas Billit	Oslo	200,0	105,0	210,0	515,0
75,0	1	Kai Åge Jacobsen	Florø	207,5	130,0	215,0	552,5
75,0	2	Kim Are Jacobsen	Florø	207,5	125,0	212,5	545,0
82,5	1	Bård Idsø	Stavanger	200,0	147,5	220,0	567,5
90,0	1	Pål Nilsen	Oslo	230,0	132,5	220,0	582,5
90,0	2	Dag Ø. Madsen	Oslo	225,0	150,0	205,0	580,0
90,0	3	Thomas Puzicha	Halden	210,0	130,0	217,5	557,5
90,0	4	Jon Skogli	Sande	210,0	135,0	210,0	555,0
90,0	5	Anders Walseth	Nes	212,5	137,5	190,0	540,0
100,0	1	Mikael Rødseth	Ålesund	245,0	155,0	260,0	660,0
100,0	2	Ronny Weum	Sande	252,5	155,0	245,0	652,5
100,0	3	Pål Skogli	Sande	190,0	110,0	190,0	490,0
110,0	1	Lars B. Elvsveen	Oslo	240,0	125,0	255,0	620,0
125,0	1	Vidar Johansen	Askim	235,0	190,0	280,0	705,0
125,0	2	Stig Allergodt	Brumunddal	280,0	155,0	240,0	675,0

Yngre Veteran

67,5	1	Jan Roytvand	Opil	230,0	117,5	225,0	572,5
75,0	1	Bjørn Astad	Oslo	232,5	127,5	200,0	560,0
75,0	2	Lars Midtbø	Sunbyfoss	115,0	135,0	125,0	375,0
82,5	1	Sigve Valentinsen	Sandnes	*291,0	*166,0	*290,0	745,0
82,5	2	Rolf Olsen	Halden	230,0	152,5	260,0	642,5
90,0	1	Tormod Andersen	Fredrikstad	265,0	140,0	265,0	670,0
90,0	2	Jørn Kroken	Brumunddal	202,5	170,0	255,0	627,5
90,0	3	Ole Tørressen	Odin	175,0	125,0	200,0	500,0
100,0	1	Ulf Johansen	Askim	230,0	150,0	265,0	645,0
110,0	1	Rune Johansen	Fredrikstad	240,0	150,0	240,0	630,0
110,0	2	Vegard Røysum	Lørenskog	170,0	110,0	235,0	515,0
125,0	1	Sven Jøran Haugen	Nes	300,0	185,0	282,5	767,5
125,0	2	Vidar Ringvold	Brumunddal	225,0	190,0	200,0	615,0

Eldre Veteran

67,5	1	Sverre Paulsen	Sande	120,0	65,0	140,0	325,0
90,0	1	Egil Kroknes	Fredrikstad	227,5	122,5	240,0	590,0
90,0	2	Ketil Hodne	Brumunddal	200,0	125,0	205,0	530,0
90,0	--	Bjørn Holte	ILK	205,0	0,0	0,0	--
110,0	1	Atle Terøy	Florø	195,0	135,0	190,0	520,0

Super Veteran

67,5	1	Rolf A. Halvorsen	Odin	*141,0	*105,0	*156,0	400,0
82,5	1	Hans M. Arnesen	ILK	180,0	107,5	*212,5	500,0
90,0	1	Øyvind Karlsen	Stavanger	217,5	112,5	215,0	545,0
90,0	2	Øyvind Kvakkestad	Askim	170,0	110,0	180,0	460,0
90,0	3	Arnfinn Skadsem	Gandal	180,0	100,0	172,5	452,5
125,0	1	Truls Kristensen	Fredrikstad	267,5	170,0	265,0	702,5

* = Norsk rekord

NM Styrkeløft 2003.



Oslo 29- 30 Mars 2003.

Oslo Styrkeløftklubb ønsker deg velkommen til NM 2003.

Program:

Fredag 28 mars:

Seminar med Gjesteløftere fra USA.

Toppidrettsenteret Sognsvann kl. 19.00. Se www.Oslosk.org for nærmere info.

Lørdag 29 mars:

Alle dameklasser og herrer tom. 90 kg.

Stevnestart kl. 11.00

Bankett: Rica Victoria hotell, Rosenkrantzgt. Kl.20.00.

Søndag 30 mars:

Herrer fra 100 tom. +125 kg.

Stevnestart kl.11.00

Stevnelokaler: Turnhallen, St. Olavsgt. Oslo

Servering av mat og drikke.

Fri Entre

Vi ønsker alle velkommen til NM i Oslo.

Det tas forbehold om mulige endringer i puljeoppsett.

Se www.Oslosk.org og www.styrkeloft.no

Trener/leder samling

Tone Ingebretsen



Trener/leder samlingen arrangeres parallelt med landslagssamlingen, og det vil derfor bli anledning til å utveksle erfaringer og tanker rundt fremtidige satsningsområder og prioriteringer i Norges Styrkeløftforbund. Programmet er ikke endelig, men det vil være eksterne bidragsytere og foredragsholdere fra MOT, ISF og Antidopingseksjonen i NIF. Trener/leder-rollen er ufattelig viktig for fremtiden i norsk styrkeløftsport. Det nytter ikke å innhente 100 nye utøvere til klubblokalet om ingen har tid eller kompetanse til å ta seg av dem. Andre aktiviteter vil da velges og prioriteres. Faktisk er det avgjørende at klubbens mottaksapparat er av en standard som tiltrekker seg nye utøvere og ivaretar deres interesser på en positiv måte.

Denne samlingen som arrangeres sentralt på Toppidrettssenteret skal bidra til at klubbene omkring i landet skal få kjennskap til den nye 5-kampen, denne aktiviteten som øker vårt aldersperspektiv ned til 12 år, må så forankres i klubbene.

Den skal også bidra til økt kompetanse på motivasjons-delen av det å ha ansvar for utøvere.

Trenere og ledere skal utveksle erfaringer, bidra til nye ideer og faktisk lytte til hva ungdommen selv ønsker.

Grunnlaget for programmet har vakt såpass stor interesse i NIF at NIFs eget magasin Norsk Idrett, kommer for å skrive om Norges Styrkeløftforbund.

Reportasjen vil komme i samme nr. som dekker Idrettstinget, altså mai/juni utgaven.

Dette er veldig positivt for sporten vår, og jeg håper at det er like interessant også for våre egne trenere og ledere.

Så hold av helgen allerede nå.

Programmet blir snart lagt ut på hjemmesiden vår, men det gjenstår noen bekreftelser angående tidspunkt, fra de eksterne bidragsyterne.

Spilleautomater

NSF har fått løyve til utplassering av inntil 10 spilleautomater. Vi har fortsatt noen løyver som vi ikke har fått utplassert. Ta gjerne kontakt med lokale kjøpesentre og lignende for å høre om de har ledig plass.

IPC regler for funksjonshemmede

IPC regler for funksjonshemmede er lagt ut i dokumentarkivet på NSF's websider..

Tilbud fra Sportsshop

Inzer markløftdrakter (1650.-) selges i mars for kr. 1.200.- !!!

Ingen returrett (men bytterett for størrelser).

Har 5 gamle Marathon knebøydrakter i str. 24, disse passer løftere opp til ca. 48 kg.

Disse ønsker jeg å gi bort (mot dekning av porto) dersom det er noen ungdommer/rekrutter som kan benytte dem.

Ungdomskontakt i klubbene

Linda Høiland og Per Ove Sjø

I desember i fjor ble ungdomskomiteen i NSF opprettet. Organisatorisk hører komiteen hjemme under ungdoms- og rekruteringskomiteen i NSF. Denne ledes av Per Ove Sjø.

Leder for komiteen ble Linda Høyland og målsettingene for komiteens arbeid var bl.a:

- Arbeide for styrkløft på ungdommens egne premisser.

- Legge frem forslag til styret i NSF og forbundstinget for hva som må gjøres for styrkeløft og ungdom generelt.

- Økt rekrutering av ungdom, både sportslig og administrativt.

Linda har fått med seg medlemmer i komiteen, men er avhengig av et større kontaktnett for at komiteen skal klare å nå sine målsettinger. Vi går derfor nå ut for å forsøke å etablere kontakt-personer, en såkalt ungdomskontakt, i alle klubbene tilsluttet NSF.

Det er en kjensgjerning at informasjonsflyten er temmelig dårlig i mange klubber. Klarer vi å etablere ungdomskontakter i samtlige klubber vil viktig informasjon kunne gå direkte til de vi ønsker, og

ikke stoppe opp hos klubbstyret. Vi understreker at hensikten ikke er å pålegge ungdomskontaktene et stort og tungt ansvar, det må heller ses på som en mulighet til medbestemmelse. Lykkes vi med dette ser vi for oss at det kan gjennomføres egne samlinger for ungdomskontaktene. Ved god oppslutning kan det på sikt danne grunnlaget for en årlig ungdomshelg, kall det gjerne et ungdomsting.

Ungdommen er fremtiden for styrkeløft-Norge. Vi håper derfor dere ser nytteverdien av ungdomskontakter, og at alle derfor jobber aktivt for å finne en ungdomskontakt i sin klubb.

Dette er et viktig rekruteringstiltak, og rekrutering er et felles ansvar! Det er lite NSF kan gjøre uten et samarbeid med engasjerte klubber!

Navn, adresse, fødselsdato, tlf.nr og e-postadresse for ungdomskontakter meldes til Linda på Linda.Hoiland@student.uib.no

Nye dommere

Vidar Tangen har avholdt dommerkurs i Oslo. Marius Arnesen og Jan Roytvand ble nye kretsdommere. Begge klarte også det teoretiske kravet til forbundsdommergraden. Samtidig benyttet 8 andre dommere anledningen til å gjennomgå repetisjonskurset.

Idrettsregistreringen

Vinner ble Halden S.I.L som hadde en økning på 44 ungdommer. NSF gratulerer klubben med vervepremien, og benytter samtidig anledningen til å takke alle styrkeløftklubber for det arbeidet de nedlegger. Det kan tillegges at vervepremien med all sannsynlighet vil videreføres også til neste år, så fortsett med rekrutteringsarbeidet!

Årsmøter

Mange klubber og kretser avholder årsmøter i disse dager. Vi ber om at alle sender inn oppdaterte adresselister til forbundskontoret sammen med årsmøtereferatet.

Informasjon om Ungdomskurs

Linda Høiland

ISF arrangerer aktivt ungdomskurs flere steder i landet. Kurset gir en innføring i idrettsorganisasjonen, informasjon om hvordan økt medbestemmelse kan oppnås, presentasjonsteknikk, selvtilitt lek og moro. Masse sosialt!!

Det er et tverridrettslig tilbud der jeg har et stort ønske om at styrkeløftungdom skal være med, slik at vi viser idretten vår utad. I tillegg øker vi ungdommens kunnskaper som igjen kan føre til at de har lyst til å være med å bestemme.

Dette er en inngangsport for å få med ungdom i klubbstyrer. Ungdommen er en ressurs som med litt utdanning kan være en stor drivkraft i klubben. Ungdom og rekruttering er den viktigste utfordringen vi har i forbundet og dette kurset er et steg i riktig retning.

ISF Vest-Agder - Aktivt Ungdomskurs

Tid: 21-23 mars
Hvor: Agder kurscenter Søgne
Pris 300,- Inkluderer mat og overnatting
Påmeldingsfrist: 7 mars
Påmelding: Tlf. 38 02 72 49/ 38 04 24 78

ISF Akershus- Aktivt Ungdomskurs

Tid: 4-6 april
Hvor: Viubråtan aktivitetssenter harestua
Pris: Gratis! Med overnatting og mat
Påmeldingsfrist: 4 mars
Påmelding: Tlf. 63 80 54 40 v/Helen

ISF Akershus – Ungdom tar styringa

Tid: 2 april kl 18.00
Hvor: Idrettens hus Strømmen
Pris: 300,-
Påmeldingsfrist: 24 mars
Påmelding: Tlf. 63 80 54 40 v/Helen

Se Idrettens studieforbunds nettside www.idrettskurs.no for mer info. Her kan en gå inn på hver fylkesavdeling og finne informasjon om de aktuelle kursene.

Håper at vi kan stille med minst en representant fra hver klubb i de aktuelle fylkene, det er kanskje kjekkere for deltakerne dersom de er flere. Vær flinke å motiver ungdommen rundt i klubbene til å bli med på kurs!

Vær tidlig ute med påmelding da det er begrenset antall plasser på kursene!

Linda Høiland
Leder av Norges Styrkeløftforbunds ungdomskomite

Sportsshop

Som de fleste har fått med seg er Marathon nå godkjent både i Norge og internasjonalt ut 2003. Marathondrakter er imidlertid ikke å skaffe fra Sportshop. Disse har ikke vært å få de siste 2-3 år verken hos meg eller andre steder.

Titans nye NXG+ stoff ser lovende ut ! Det er mye tykkere enn tidligere, og kan minne mer om Marathons gamle drakter. Disse er nå på lager i typen Centurion knebøy, samt markløft (her er foreløpig ikke alle str. på lager, men de ventes denne uken.)

Belter har lenge vært et problem å skaffe, da vår leverandør hadde varslet at han ville legge ned produksjonen. Han har imidlertid latt seg overtale til å fortsette, men det kommer til å bli en prisoppgang på beltene som jeg i skrivende stund ikke vet hva blir. De som har restordre på belter får disse til gammel pris. Første leveranse er ventet hit denne uken.(Uke 10) **Semskede belter utgår helt av produksjonen, og muligens også de enkle. Disse er det veldig få som bestiller.**

Informasjon om benkpressregel

Arnulf Wahlstrøm (medlem av IPF's tekniske komité)



Stangplasseringen på brystet i benkpress ble diskutert av IPF's tekniske komité i november og det ble bestemt å sirkulere en presisering på *hvor* stangen kan plasseres på brystet.

Bakgrunnen for at dette ble tatt opp, var at noen få løftere har en ekstrem kroppsbue i benkpress som gjør at stangen kan plasseres (stoppes) på *magen* og ikke på brystet før den presses opp igjen. Dette gir en ekstrem kort løftebane og en fordel i forhold til de som ikke har samme teknikk.

IPF's tekniske regler spesifiserer at stangen skal ha en synlig stopp på *brystet* (ikke magen) før den presses opp til strake armer. Spørsmålet blir da å definere hvor brystet fysisk slutter og magen begynner.

I denne sammenhengen, så slutter brystet der *brystbenet* slutter (diafragma). Brystbenet er det benet foran på brystet som ribbebenene er festet

til og som starter omtrent ved halsgropen.

Dommerne og selvsagt også løfterne bør selv gjøre seg opp en mening om hvor grensen går for nedre stangplassering på brystet. En god måte å gjøre dette på, er å legge seg ned på en benk og kjenne med fingeren hvor sitt eget brystben slutter. En finner da ut at dette punktet er ganske langt ned mot magen og det skal en ekstrem kroppsbue til før en løfter vil tjene på å legge stangen nedenfor dette punktet.

En god tommelregel for nedre stangposisjon er å plassere stangen like under brystmuskelen.

Fokus på denne regelen kom etter at noen Japanske og Taiwanske damer i VM-sammenheng spente opp en enorm kroppsbue som gjorde at distansen fra stanga berørte toppen av magen til den ble presset til strake armer bare var noe få cm.

Det er få løftere i Norge som utfordrer denne regelen (plasserer stangen på magen i stedet for på brystet) i dag. Men det er viktig å ha fokus på dette rundt om i klubbene slik at yngre løftere, som gjerne har stor mykhet, ikke trener benkpress med ekstrem stor kroppsbue som igjen kan føre til en ulovlig løftestilling.

Marathon

Styret har dispensert slik at Marathon fortsatt kan benyttes i Norge.

Dispensasjonen gjelder ut 2003. En viktig årsak er at AC ikke klarer å skaffe nok drakter til å dekke etterspørselen hvis alle skal skifte på en gang. Dessuten er en ny drakt fra Titan på trappene. Vi håper at denne både kvalitetsmessig og prismessig skal være konkurransedyktig.

Metal

De finske draktene: Metal Squatter og Metal Deadlifter er nå godkjent av IPF. Benkpressdrakt er til vurdering i IPF.

Sportssko

Fra 010103 er bare innendørs sportssko lovlig på styrkeløftstevner. Militærstøvler o.l. er ikke lenger lovlig utstyr. Regelendringen gjelder både nasjonalt og internasjonalt.

Nye

veterankategorier

Veteranklassene er endret fra og med 01.01.03.

Løfterne blir nå henholdsvis veteran, eldre veteran og superveteran fra 01.01. det året de fyller 40, 50 og 60 år