

**Regionsmesterskap 2019.**

**Askim styrkeløftklubb ønsker velkommen til regionsmesterskap i styrkeløft og benkpress, utstyrsfritt.**

**Informasjon:**

Styrkeløft og benkpress vil arrangeres sammen.

Innveiingen foregår slik at deltakerne som deltar i styrkeløft i puljen blir veid først, deretter de som deltar i benkpress. Det blir ingen egen pulje for benkpress, men man deltar i den puljen man er oppsatt i.

Det vil bli kiosk i stevnelokalet, hvor man tar både kontant, kort og vipps!

**Stevneansvarlig:**

**Arild Kolshus**. E-post: askimstyrkeloftklubb@gmail.com

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Program** | **Kategori** | **Innveiing** | **Start** |
| **Lørdag 5. oktober** | **Ungdom/junior** | **08:00-09:30** | **10:00** |
| **Lørdag 5. oktober** | **Åpen damer** | **12:00-13:30** | **14:00** |
| **Søndag 6. oktober** | **Veteran** | **08:00-09:30** | **10:00** |
| **Søndag 6. oktober** | **Åpen herrer** | **12:00-13:30** | **14:00** |

**\*Det tas forbehold om mulige endringer i innveiingstider, starttidspunkt samt puljeoppsett for de ulike kategoriene etter påmeldingsfristens utløp. Er det praktisk umulig å gjennomføre stevnet med 4 innveiinger, vil det også kunne bli løfting fredag kveld. Endelig oppsett kommer kort tid etter påmeldingsfristens utløp.**

**Stevnested:**

Klubblokale til Askim styrkeløftklubb: Askim treningssenter, Osloveien 35 Askim.

**Hotell, dersom det er ønskelig med overnatting:**

Alternativ 1:

Scandic hotell Brennemoen: Brennemoveien 20, Mysen

(dette alternativet er det nærmeste fra stevnelokalet, men det går ikke noe kollektivtransport til/fra. Det ligger ca. 10 min med bil unna lokalet)

Tlf.: 64 87 90 00

Alternativ 2:

Thon Hotell Ski: Jernbaneveien 8 Ski

(dette er et godt alternativ dersom man reiser kollektivt, togturen til Askim tar ca. 40 min. Også ca. 10 min gange fra togstasjonen til stevnelokalet)

Tlf.: 64 85 35 00

**Påmelding og startkontigent:**

Påmelding skjer **kun** via klubbsiden på www.styrkeloft.no innen **søndag 8. september 2019.**

**Startkontingent: Kr. 400,- .**

**Etteranmelding godtas frem til 22.9.2019, da mot dobbelt startkontingent.**

**Påmeldingsfristens utløp**: 8. september

Startkontingent faktureres klubbene ved påmeldingsfristens utløp og må være betalt innen forfall (1 uke).

**Lisens** må være løst senest dagen før stevnestart.