



**STERK, BLID OG  
DOPINGFRI !**

**Regionmesterskap Styrkeløft Utstyr og Utstyrsfritt  
Styrkeløftregion Øst  
Hamar 20.-22. oktober 2023**

Stevnearena: Birkebeinervegen 21 Hamar (BAKs klubblokale)

Ankomst med buss B 25, til Martodden. NB denne bussen går ikke på søndager.

[https://innlandstrafikk.no/regtopp/pdf/periode\\_Z/025\\_B25\\_Martodden%20-%20Arstad\\_23-07-17\\_24-06](https://innlandstrafikk.no/regtopp/pdf/periode_Z/025_B25_Martodden%20-%20Arstad_23-07-17_24-06)

**Hotell:**

Scandic Hamar Sentrum: Her har vi avtale til de som booker, de får da 20% rabatt av gjeldende flex-  
pris når de booker. [Scandic Hamar 20.-22.10](#)

Thon/Victoria Hamar sentrum Telefon 62 02 55 00

(<https://www.thonhotels.no/hoteller/norge/hamar/victoria-hotel-hamar/> )

Clarion Hamar sentrum Telefon 62 70 70 00 ([cc.astoria@strawberry.no](mailto:cc.astoria@strawberry.no) )

**Påmelding:**

Påmelding via klubbsiden til NSF.

Alle lagledere skal meldes på via klubbsiden til NSF.

**Påmeldingsfrist: 10. september.**

**Påmeldingsfrist for lagledere: 24. September.**

**OBS: Gjesteløftere tillates ikke.**



**Påmeldingsavgift:**

**Kr. 500.-**

**Faktura blir sendt til klubbene etter påmeldingsfristens utløp. Vi ber om samlet betaling fra klubbene. Merk betalingen med klubbnavn. Påmeldingsavgift refunderes ikke. Klubbene faktureres for antall påmeldte ved fristens utløp og er selv ansvarlig for kvalitetssikring av egne påmeldinger.**

**Tidsskjema:**

**Fredag 20.10.23. ungdom/veteraner utstyrsfritt innveiing kl. 13:00 og løfting kl. 15:00**

**Lørdag 21.10.23. junior/åpen utstyrsfritt innveiing kl. 08:00 og løfting kl. 10:00**

**Søndag 22.10.23. ungdom/Junior/åpen/veteraner utstyr innveiing kl. 08:00 og løfting kl. 10:00**

**Puljeoppsett og innveiingstidspunkter for de ulike klassene kommer en uke etter påmeldingsfristens utløp. Gjør oppmerksom på at tidsskjemaet kan bli endret når endelig påmeldingsliste for de ulike klassene er klare.**

**Arrangørkontakt: Roger Eriksen**

**[post@brumunddal.no](mailto:post@brumunddal.no)**