

20

Aktivitetsplan 2024**1. halvår 2024**

Dato	Aktivitet	Merknad, sted, ansvar
Januar		
20. januar	RM benk utstyrsfritt	Arrangør: Moss SIK Sted: Øreåshallen, Moss
21. januar	RM benk utstyr	Arrangør: Moss SIK Sted: Øreåshallen, Moss
21. januar	Regionsstyremøte	Sted: Moss Ansvarlig: Styrkeløftregion Øst
Februar		
10. – 11 februar	Dommerkurs/rep.kurs	Sted: Christiania Atletklubb Ansvarlig: Styrkeløftregion Øst
11. februar	Velkomstsamling regionslag	Sted: Ansvarlig: regionstrenerne
12.- 18. februar	EM Styrkeløft Veteran Utstyrsfritt	Arrangør: EPF Sted: Malaga Spania
24. februar	Regionsting	Arrangør: Styrkeløftregion Øst Sted: Scandic Brennemoen, Askim
24. februar	Kurs i Powerlifting live	Arrangør: Styrkeløftregion Øst Sted: Scandic Brennemoen, Askim
Mars		
1. mars	Søke Lotteritilsynet	Tillatelse bingo 2025 Ansvarlig: Vegard Røysum
1. – 3. mars	NM Benkpress alle klasser utstyr/utstyrsfritt	Arrangør: Alta AK Sted: Alta
8. mars	Ungdom/junior/åpen samling	Sted: Ansvarlig: regionstrenerne
10. mars	Viken idrettskrets	Søke om midler Ansvarlig: Vegard Røysum
12. – 17. mars	EM Styrkeløft utstyrsfritt	Arrangør: EPF Sted: Velika Gorica, Kroatia
22. – 24. mars	NM Styrkeløft Utstyrsfritt	Arrangør: Oslo SK Sted: Domus Atletica
April		
April	Rapport til Akershus idrettskrets	Årsregnskap, årsberetning, budsjett etc. Ansvar: Vegard Røysum
11. – 14. april	NM Styrkeløft Utstyrsfritt Ungdom/junior	Arrangør: Odin SK Sted: Laksevåg Idrettshall
19.-21. april	NM Styrkeløft utstyrsfritt Veteran	Arrangør: Bjørgvin SK Sted: Åsane Arena
Frist 30. April	Søknad om tilskudd fra Oslo fylke.	Søknad sendes via elektronisk skjema. Ansvar: Vegard Røysum.
Mai		
1.-4. mai	EM Styrkeløft Utstyr veteran	Arrangør: EPF Sted: Hamm, Luxemburg

7. mai	Frist søknad om tilskudd fra Østfold fylke	Søknad m/handlingsplan, budsjett, regnskap Ansvarlig: Vegard Røysum
7. – 12. mai	EM Styrkeløft Utstyr ungdom/junior/åpen	Arrangør: EPF Sted: Hamm, Luxemburg
21. mai - 1. juni	VM benkpress Utstyr/utstyrsfritt ungdom/junior/åpen/veteran	Arrangør: IPF Sted: Austin Texas, USA
Juni		
Frist 01. Juni	Ettersending av vedlegg til søknad til OIK.	Årsregnskap, budsjett, årsberetning, etc. Ansvar: Vegard Røysum
Frist 1. Juni	Rapport til Lotteritilsynet.	Eget skjema sendes inn elektronisk. Ansvar: Vegard Røysum
251.-23. juni	Sommercamp	Sted: Brumunddal AK Ansvarlig: regionstrenerne
16.-23. juni	VM styrkeløft utstyrsfritt Åpen	Arrangør: IPF Sted: Vilnius, Litauen
Frist 15. juni	Rapport jan.-juni 2020 til NSF.	Rapport over gjennomførte aktiviteter. Ansvar: Vidar Tangen
2. halvår 2023		
Juli		
August		
Frist 1. August	Årsrapport 2020 til Regnskapsregisteret.	Fast skjema + årsregnskap, beretninger osv. Ansvar: Vegard Røysum
5. – 11. august	EM benkpress Utstyr/utstyrsfritt alle klasser	Arrangør: EPF Sted: Istanbul, Tyrkia
Frist 15. August	Søknad til NIF og Viken om momskompensasjon.	Brutto driftskostn. Sendes elektronisk til NIF. Ansvar: Vegard Røysum
28. august-8. sept	VM styrkeløft utstyr/utstyrsfritt ungdom/junior	Arrangør: IPF Sted: Valetta, Malta
Frist 25 August.	Søknad om bingoløyve. Sendes til Egil Hesland AS.	Eget skjema fylles ut og signeres. Og Ansvar: Vegard Røysum
September		
1.-3. september	Nordisk mesterskap	Arrangør: NPF Sted: Danmark
8.-10 september	WEC, styrkeløft utstyrsfritt/utstyr	Arrangør: EPF Sted: Reykjanesbær, Island
14.-15. september	NM Styrkeløft Utstyr	Arrangør: Sandnes AK Sted:
14.- 15. september	Jubileumsfest NSF 50 år	Arrangør: Sandnes AK Sted:
Oktober		
01. Oktober	Frist for innsending av stevner til NSF.	Klubbene sender approbasjonssøknader direkte til NSF.
01. Oktober	Frist for medlemsklubbene til å	Fast skjema. Støtte til reise, utstyr og

	søke regionen om støtte.	aktivitetsfremmende tiltak.
6.- 13. oktober	EM styrkeløft utstyrsfritt ungdom/junior	Arrangør: EPF Sted: Pilsen, Tsjekkia
8. Oktober	Frist godkjenning av terminliste.	Ansvar: Vidar Tangen
13. – 20. oktober	VM styrkeløft utstyr/utstyrsfritt veteran	Arrangør: EPF Sted: Sun City, Sør-Afrika
	November	
01. November	Frist for innsending av stevner til NSF.	Klubbene sender approbasjonssøknader direkte til NSF.
01. November	Frist for søknad til NSF om utdannings- og aktivitetsmidler.	Søknad med tiltak i prioritert rekkefølge. Ansvar: Vidar Tangen
01. November	Terminliste 2025.	NSF legger ut komplett terminliste for 2024.
2. november	Samling ungdom/junior	Sted: Ansvarlig: regionstrenerne
9. november	RM styrkeløft utstyrsfritt	Arrangør: Høland IUL Sted: Hølandshallen
10. november	RM styrkeløft utsyr	Arrangør: Høland IUL Sted: Hølandshallen
15. November	Frist for regionens rapport Juli -November 2023 til NSF	Rapport over gjennomførte aktiviteter. Ansvar: Vegard Røysum
11.-17. november	VM styrkeløft utstyr Åpen	Arrangør: IPF Sted: Reykjavik, Island
15.-17. november	NM Styrkeløft Utstyr ungdom/junior/veteran	Arrangør: Moss SIK Sted: Øreåshallen, Moss
	Desember	
Desember	Nasjonal tilskuddordning for barn og unge.	Ansvar: Vegard Røysum

Gulmerkede aktiviteter initieres og/eller håndteres av regionsstyret.

Blåmerkede er for klubbene som må huske å sende inn søknad for utstyrsstøtte.

Grønmerkede aktiviteter håndteres av regionstrenerne.

Rødmerkede aktiviteter utgår.

Gråmerkede aktiviteter er avsluttet

Brunmerkede aktiviteter er RM

Fiolettmerkede er Norgesmesterskap

Oransjmerkede er Internasjonale mesterskap