

23

Aktivitetsplan 2023**1. halvår 2023**

Dato	Aktivitet	Merknad, sted, ansvar
Januar		
26. januar	Regionsstyremøte	Sted: Idrettens Hus, Strømmen Ansvarlig: Vegard Røysum
Februar		
17.-19. februar	Trener 1 del 2	Sted: Skedsmohallen, Lillestrøm Ansvarlig: Regionstrener region Øst/Østafjell
25. februar	RM benk utstyrsfritt	Arrangør: Høland UIL Sted: Hølandshallen, Løken
26. februar	RM benk m/utstyr	Arrangør: Høland UIL Sted: Hølandshallen, Løken
28. februar– 5.mars	EM Styrkeløft Veteran Utstyrsfritt	Arrangør: EPF Sted: Budapest, Ungarn
Mars		
1. Mars	Frist for medlemsklubbene til å søke regionen om støtte.	Fast skjema. Støtte til reise, utstyr og aktivitetsfremmende tiltak.
3. – 5. mars	NM Styrkeløft Utstyrsfritt	Arrangør: Bjørgvin SK Sted: Åsane Arena
11. mars	Regionsting	Arrangør: Styrkeløftregion Øst Sted: Teams
24. – 26. mars	NM Benkpress alle klasser Utstyrsfritt	Arrangør: Drammen SI Sted: Drammenshallen
24. – 26. mars	NM Benkpress alle klasser Utstyr	Arrangør: Drammen SI Sted: Drammenshallen
April		
April	Rapport til Akershus Idrettskrets	Årsregnskap, årsberetning, budsjett, etc. Ansvar: Vegard Røysum
14. – 16. april	NM Styrkeløft Utstyrsfritt Ungdom/junior	Arrangør: Askim SK Sted: Knapstadhallen
21.-23. april	NM Styrkeløft utstyrsfritt Veteran	Arrangør: Lenja AK Sted:
Frist 30. April	Søknad om tilskudd fra Oslo fylke.	Søknad sendes via elektronisk skjema. Ansvar: Vegard Røysum.
Mai		
2.-7. mai	EM Styrkeløft Utstyr ungdom/junior/åpen	Arrangør: EPF Sted: Thisted, Danmark
7. mai	Frist søknad om tilskudd fra Østfold fylke.	Søknad m/handlingsplan, budsjett, regnskap. Ansvar: Vegard Røysum
20.-28. mai	VM benkpress Utstyr/utstyrsfritt ungdom/junior/åpen/veteran	Arrangør: IPF Sted: Sun City, Sør-Afrika
Juni		
Frist 01. Juni	Ettersending av vedlegg til	Årsregnskap, budsjett, årsberetning, etc.

	søknad til OIK.	Ansvar: Vegard Røysum
Frist 1. Juni	Rapport til Lotteritilsynet.	Eget skjema sendes inn elektronisk. Ansvar: Vegard Røysum
11.-17. juni	VM styrkeløft utstyrsfritt Åpen	Arrangør: IPF Sted: Valetta, Malta
17.-18. juni	NM Styrkeløft Utstyr	Arrangør: KK-67 Sted: NM Veka Trondheim
Frist 15. juni	Rapport jan.-juni 2020 til NSF.	Rapport over gjennomførte aktiviteter. Ansvar: Vidar Tangen
2. halvår 2023		
Juli		
5.-9. juli	EM styrkeløft utstyr Veteran	Arrangør: EPF Sted: Pilsen, Tsjekkia
31. juli – 6. august	EM benkpress utstyr/utstyrsfritt ungdom/junior/åpen/veteran	Arrangør: EPF Sted: Merignac, Frankrike
August		
Frist 1. August	Årsrapport 2020 til Regnskapsregisteret.	Fast skjema + årsregnskap, beretninger osv. Ansvar: Vegard Røysum
Frist 15. August	Søknad til NIF og Viken om momskompensasjon.	Brutto driftskostn. Sendes elektronisk til NIF. Ansvar: Vegard Røysum
24. august-3. sept	VM styrkeløft utstyr/utstyrsfritt ungdom/junior	Arrangør: IPF Sted: Cluj-Napoca, Romania
Frist 25 August.	Søknad om bingoløyve. Sendes til Egil Hesland AS.	Eget skjema fylles ut og signeres. Og Ansvar: Vegard Røysum
September		
8.-10 september	WEC, styrkeløft utstyrsfritt/utstyr	Arrangør: EPF Sted: Reykjanesbær, Island
15.-17. september	Nordisk mesterskap	Arrangør: IL Kraftsport Sted: Skedsmohallen, Lillestrøm
24.-25 september	Danube Cup, Styrkeløft utstyr/utstyrsfritt	Arrangør: EPF Sted: Zelina, Slovakia
Oktober		
01. Oktober	Frist for innsending av stevner til NSF.	Klubbene sender approbasjonssøknader direkte til NSF.
01. Oktober	Frist for medlemsklubbene til å søke regionen om støtte.	Fast skjema. Støtte til reise, utstyr og aktivitetsfremmende tiltak.
8. Oktober	Frist godkjenning av terminliste.	Ansvar: Vidar Tangen
8.-15. oktober	VM Styrkeløft Utstyr/utstyrsfritt veteraner	Arrangør: IPF Sted: Ulaanbaatar, Mongolia
10.-15. oktober	EM Styrkeløft utstyrsfritt ungdom/junior	Arrangør: EPF Sted: Budapest, Ungarn
20.- 21. oktober	RM utstyrsfritt	Arrangør: Brumunddal AK Sted: Hamar
22. oktober	RM utstyr	Arrangør: Brumunddal AS Sted: Hamar
28.-29. oktober	Forbundsting	Arrangør: NSF

		Sted: Best Western Plus, Gardermoen
	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 2024.	NSF legger ut komplett terminliste for 2024.
15. November	Frist for regionens rapport Juli -November 2021 til NSF	Rapport over gjennomførte aktiviteter. Ansvar: Vegard Røysum
13.-19. november	VM styrkeløft utstyr Åpen	Arrangør: IPF Sted: Vilnius, Litauen
24.-26. november	NM Styrkeløft Utstyr ungdom/junior/veteran	Arrangør: Sandnes AK Sted: Lurahallen
	Desember	
Frist 01. Desember	Rapport til ØIK om utførte aktiviteter som er grunnlaget for aktivitetsstøtte.	Ansvar: Vegard Røysum
Frist 01. Desember	Søknad om tilskudd fra Akershus fylke. Sendes AIK.	Eget skjema med vedlegg. Ansvar: Vegard Røysum
Desember	Nasjonal tilskuddordning for barn og unge.	Ansvar: Vegard Røysum
6.-10. desember	EM styrkeløft Utstyrsfritt Åpen	Arrangør: EPF Sted: Tartu, Estland

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