

***Halden Styrkeidrettslag*** og ***Styrkeløftregion Øst***ønsker dere velkommen til
**RM i benkpress** med og uten utstyr
25. og eventuelt 26. januar 2025.

 

|  |  |
| --- | --- |
| **Stevnearena** | **Porsnes videregående skole**Porsnesbakken 12, 1777 HaldenInngang: idrettshallen i 1. etg. |
| **Påmelding** | Påmelding kan kun skje via klubbsiden på [www.styrkeloft.no](http://www.styrkeloft.no)Påmeldingsfrist: **14. desember 2024**Startavgift: 400 kronerEtteranmeldingsfrist: **28. desember 2024**Startavgift etteranmelding: 800 kronerDet er klassefast påmelding.Faktura blir sendt til klubbene etter påmeldingsfristens utløp og denne må betales innen 1 uke.Vi ber om samlet betaling fra klubbene.Merk betalingen med klubbnavn. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tidsskjema** | Dato | klasse | Innveiing | Stevnestart |
|  | Lørdag 25.01.2025Utstyrsfritt | VeteranerUngdom og juniorÅpen klasse | 09:00 – 10:3010:00-12:3013:00-14:30 | 11:0013:0015:00 |
|  | Lørdag 25.1.2025Utstyr | Alle klasser | 16:30-18:00 | 18:30 |

**OBS. Tidsskjemaet kan endres etter påmeldingsfristens utløp.
 Utstyrsløftingen kan bli flyttet til søndag.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Arrangørkontakt** | Arnulf Wahlstrøm arnwah@online.no  |
| **Lagledere** | **Alle lagledere skal meldes på via klubbsiden på styrkeløft.no**Påmeldingsfristen for disse er 11.01.2025 |
| **Dopingkontroll** | Utøvere under 18 år må ta med seg et utfylt samtykkeskjema:<https://s3.eu-west-1.amazonaws.com/anitidoping/Samtykkeskjema-for-dopingkontroll-15.09.2022.pdf?mtime=20220915130507&focal=none> |