Et bilde som inneholder sirkel, Grafikk, logo, Font

Automatisk generert beskrivelse

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

Et bilde som inneholder tekst, sirkel, logo, Font

Automatisk generert beskrivelse

|  |  |
| --- | --- |
| **Stevnearena** | **Porsnes videregående skole** Porsnesbakken 12, 1777 Halden  Inngang: 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 kroner  Etteranmeldingsfrist: **28. desember 2024**  Startavgift etteranmelding: 800 kroner  Det 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 25.01.2025  Utstyrsfritt | Veteraner  Ungdom og junior  Åpen klasse | 09:00 – 10:30  10:00-12:30  13:00-14:30 | 11:00  13:00  15:00 |
|  | Lørdag 25.1.2025  Utstyr | 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](mailto: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> |