

ER Equipment inviterer i regi af DSF til det 13. åbne bænkpresstævne

Sted: Kongsholmcentret, Liljens Kvt. 2, 2620 Albertslund.

Dato: 24. og 25. januar 2014

Indvejrningstider:

Fredag 24.1.: Mænd fra 105 kg op til og med 120+. 15.00-16.30. Start 17.00.

Lørdag 25.1.: Kvinder alle klasser: 09.00-10.30. Start kl. 11.00.

Mænd: 59 kg-74 kg: 10.30-12.00. Start kl. 12.30.

Mænd: 83 kg-93 kg: 12.00-13-30. Start kl. 14.00.

Tilmelding: Sendes til Dansk Styrkeløft Forbund, Idrættens Hus, 2605 Brøndby, så den er fremme **senest fredag den 3. januar 2014**. Ved tilmelding **på mail** bruges følgende adresse:
kontor@styrke.dk - Venligst påfør jeg jeres bedste løft inden for de sidste 13 mdr.

Der gøres opmærksom på, at tilmelding er bindende. Tilmeldingsliste kan findes på forbundets hjemmeside.

Samtidig med tilmeldingen overføres startgebyr (se nedenfor) og eventuel licens for deltagerne til DSF's bankkonto. En tilmelding regnes kun for rettidig, hvis også startgebyr og evt. licens er overført rettidigt. - Eftertilmeldinger accepteres kun, hvis de ikke volder problemer for arrangøren eller forbundet, og kun mod indbetaling af dobbelt startgebyr, som betales samtidig med eftertilmeldingen. Hvis det dobbelte startgebyr ikke er indbetalt samtidig med eftertilmeldingen, kan den pågældende forenings eftertilmeldte løfter(e) ikke starte ved stævnet. Eftertilmeldinger kan ikke finde sted efter deltagerlistens udsendelse.

Startgebyr: Kr. 225.- indsættes på Erik Rasmussens konto: Reg. nr. 4434. Kontonr. 3623021696 samtidig med tilmeldingen til forbundet. **Husk** at opgive navn og licensnummer.

Licens: For atleter, som mangler at betale licens for 2014, skal der betales yderligere kr. 200. Beløbet indbetales på DSF's bankkonto: **3201 11359167** *. Husk at opgive **navn og licensnummer**.

Dommere: Klubber, som gerne vil stille med dommere ved stævnet, skal i god tid kontakte dommerudvalget v/Klaus Brostrøm. Med tre indvejringer om lørdagen, får vi brug for mange dommere. – Husk, at der er kontrol af udstyr.

Holdkonkurrence:

Holdkonkurrencen afgøres ud fra Wilks points. Et hold består af op til 6 løftere, evt. af begge køn. Præmie til bedste klub: IPF-godkendt ER Equipment Rack

Yderlige oplysninger:

Kontakt forbundskontoret eller Erik Rasmussen på tlf. 20 89 41 68 (mail@er-equipment.dk).

Dansk Styrkeløft Forbund

