



ER Open 2015

ER Equipment inviterer i regi af DSF til det 14. åbne bænkpresstævne i udstyr og
1. åbne bænkpresstævne RAW

Holdkonkurrence:

Der er præmier til de tre bedste klubber i en samlet holdkonkurrence, der afgøres ud fra Wilks point. Et hold består af op til 6 løftere, evt. af begge køn.

I holdkonkurrencen kæmper udstyrsløftere og RAW-løftere på samme vilkår.

Præmien til bedste klub bliver sponsoreret af ER Equipment, og er et IPF-godkendt ER Equipment squat/benchpress rack.

Præmier til anden og tredje bedste klub bliver sponsoreret af Titan Denmark.

Sted: Kongsholmcentret, Liljens Kvt. 2, 2620 Albertslund

Dato: 30. og 31. januar 2015

Tidsplan: **Fredag 30. januar:** Mænd i vægtklasserne: 105 kg, 120 kg og 120+ kg både udstyr og RAW.

Lørdag 31. januar: Kvinder alle klasser og resterende mænd, både udstyr og RAW.

Tilmelding: Tilmelding skal ske senest d. 9. januar via online-tilmeldingen på www.styrke.dk.

Bedste løft indenfor sidste 13 måneder bedes angives ved tilmeldingen.

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.

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

Licens: For atleter, der ikke har betalt licens for 2015, skal der betales yderligere kr. 200. Beløbet indbetales på DSFs bankkonto: 3201 11359167.

Yderlige oplysninger:

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

Dansk Styrkeløft Forbund

