



## ER Open 2016

ER Equipment inviterer i regi af DSF til det 15. åbne bænkpresstævne i udstyr og 2. 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:** 29. og 30. januar 2016

**Tidsplan:** **Fredag 29. januar:** Mænd i vægtklasserne: 105 kg, 120 kg og 120+ kg både udstyr og RAW.

**Lørdag 30. januar:** Kvinder alle klasser og resterende mænd, både udstyr og RAW.

**Tilmelding:** Tilmelding skal ske senest d. 8. januar via online-tilmeldingen på [www.styrke.dk](http://www.styrke.dk).

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

**Yderlige oplysninger:**

Kontakt Erik Rasmussen på tlf. 20 89 41 68 eller på mail: [mail@er-equipment.dk](mailto:mail@er-equipment.dk)

Dansk Styrkeløft Forbund

