

Aalborg Styrkeløfter Klub inviterer til AASK-OPEN 2019



*“Only for the strong and proud, Squat-Bench-Deadlift
Equipped and RAW”*

- Dato:** Lørdag d. 18 og Søndag d. 19 Maj 2019
- Sted:** Aalborg Styrkeløfter klub, Skydebanevej 9, 9000 Aalborg
- Tilmelding:** Senest søndag d. 21 april 2019 til:
www.styrke.dk, via tilmeldingssystemet, HUSK via din klub!!!
- Dommere:** VIGTIGT! Da AASK-OPEN er et "privatstævne" er vi afhængige af, at klubberne stiller dommere til rådighed Vi kan ikke tilbyde kørselsgodtgørelse – men fri forplejning fra vores "franske køkken"
Hvis ikke der er dommere som stiller sig til rådighed, kan det i yderste konsekvens medføre aflysning.
- Deltagergebyr:** Kr. 300,00 pr. deltager, betales ved tilmelding eller på konto
REG: 9314 KONTO: 2140026673 eller på MOBILPAY 78773, senest 10. maj
- DER SKAL BETALTES VIA KLUB OG IKKE INDIVIDUELT**
- Licens:** Opkræves af DSF 2 gang årligt.
- Kategorier m. udstyr:** Alle kategorier. Medaljer til de 3 bedste i hver vægtklasse samt pokal til bedste løfter overall
Både for mænd og kvinder,
- Kategorier Open RAW:** Alle kategorier. Medaljer til de 3 bedste i hver vægtklasse samt pokal til bedste løfter overall
Både for mænd og kvinder.
- Indvejninger:** Lørdag d. 18 maj UDSTYR og KLASSISK kl. 0800-0930 stævnestart kl. 10.00
her kan der komme 2 indvejninger alt efter hvor mange tilmeldte
- Søndag d. 19 maj KLASSISK kl. 08.00-0930 stævnestart kl. 10.00
her kan der komme 2 indvejninger alt efter hvor mange tilmeldte
- Være forberedt på at skulle løfte begge dage, da planen først kan gøres klar efter tilmeldingen er slut, der kan IKKE tages individuelle hensyn.
- Forplejning:** Der vil som altid være mad og drikke til rimelige priser.

V i forbeholder os ret til at foretage ændringer i ovenstående program i forhold til antal af tilmeldinger eller mangel på dommere.

Yderlig info fås hos Jan "Vagn" 40457872,