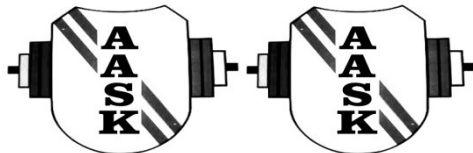


Aalborg Styrkeløfter Klub invitere til AASK-OPEN 2020



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

- Dato:** Lørdag d. 16 og Søndag d. 17 Maj 2020
- Sted:** Aalborg Styrkeløfter klub, Skydebanevej 9, 9000 Aalborg
- Tilmelding:** Senest Søndag d. 25 April 2020 til:
www.styrke.dk, via tilmeldings systemet, 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, betale 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 gange 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.
- Indvejsninger:** **Lørdag d. 16 maj UDSTYR og KLASSISK kl. 0800-0930 stævnestart kl. 10.00**
her kan der komme 2 indvejsninger alt efter hvor mange tilmeldte
- Søndag d. 17 maj KLASSISK kl. 08.00-0930 stævnestart kl. 10.00**
her kan der komme 2 indvejsninger 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*