

Invitation til DM Bænkpres 2026

Arrangør: Københavns Styrkeløft Klub.

Sted: Københavns Styrkeløft Klub – Hvidkildevej 64, 2400 København NV. Klubben er placeret i stuen i Grøndalscentret. **Der er 4 timers parkering.**

Dato: Lørdag d. 28. november 2026.

Indvejning og stævnestart planlægges i forhold til antal deltagere. Dette kan følges på DSF's hjemmeside under "Stævner" og "Plan" for stævnet.

Tilmelding: Via forbundets tilmeldingsmodul på www.styrke.dk (se under "Stævner").

Tilmelding skal være afgivet **senest torsdag d. 29. oktober 2026**. Den er bindende, og licens skal betales, selv om man melder fra til stævnet.

Eftertilmelding: Er ikke mulig.

Startgebyr: Kr. 300 pr. deltager – indbetales **SAMLET** via klubben med angivelse af antal deltagere til konto **1551 9446877** (Det er en betingelse for deltagelse, at startgebyr er betalt rettidigt).

Licens: Licens er påkrævet og opkræves af forbundet efter gældende regler.

Forplejning: Der vil være salg af mad og drikkevarer i Grøndalscentret.

Opvarmningslokale: Der vil ikke være adgang for familie og venner. Der vil være begrænsning på antal hjælpere pr. klub. Antal trænere i hver løftergruppe i opvarmningen og forberedelsesområdet: 1 løfter = 2 trænere, 2 løftere = 4 trænere, 3 løftere = 5 trænere, 4 løftere = 6 trænere, hvilket er det maksimale antal tilladte trænere.

Medaljer/pokaler: Gives til medajleceremoni på dagen. Ingen eftersending.

Yderligere oplysninger:

Emil Therkelsen, tlf: 23 70 03 76, e-mail: emil-therkelsen@hotmail.com

Københavns Styrkeløft Klub og D.S.F ønsker alle et godt stæ

