

## Halden Styrkeidrettslag og Styrkeløftregion Øst

ønsker dere velkommen til  
**RM i benkpress** med og uten utstyr  
 25. og eventuelt 26. januar 2025.

<b>Stevnearena</b>	<b>Porsnes videregående skole</b> Porsnesbakken 12, 1777 Halden  Inngang: idrettshallen i 1. etg.
<b>Påmelding</b>	Påmelding kan kun skje via klubbsiden på <a href="http://www.styrkeloft.no">www.styrkeloft.no</a>  <u>Påmeldingsfrist: 14. desember 2024</u>  <u>Startavgift: 400 kroner</u>  <u>Etteranmeldingsfrist: 28. desember 2024</u>  <u>Startavgift etteranmelding: 800 kroner</u>  Det er klassefast påmelding.  Faktura blir sendt til klubbene etter påmeldingsfristens utløp og denne må betales innen 1 uke. Vi ber om samlet betaling fra klubbene. Merk betalingen med klubbnavn.

Tidsskjema	Dato	klasse	Innveing	Stevnestart
	Lørdag 25.01.2025 Utstyrsfritt	<u>Veteraner</u>	<u>09:00 – 10:30</u>	<u>11:00</u>
		<u>Ungdom, junior, åpen</u>	<u>11:30-13:00</u>	<u>13:30</u>
	Lørdag 25.1.2025 Utstyr	<u>Alle klasser</u>	<u>15-16:30</u>	<u>17:00</u>

**OBS. Tidsskjemaet kan endres etter påmeldingsfristens utløp.  
 Utstyrsløftingen kan bli flyttet til søndag.**

<b>Arrangørkontakt</b>	Arnulf Wahlstrøm <a href="mailto:arnwah@online.no">arnwah@online.no</a>
<b>Lagledere</b>	<b>Alle lagledere skal meldes på via klubbsiden på styrkeløft.no</b> Påmeldingsfristen for disse er 11.01.2025
<b>Dopingkontroll</b>	Utøvere under 18 år må ta med seg et utfylt samtykkeskjema: <a href="#">klikk her for skjema</a>