



Halden Styrkeidrettslag

Adr.: Grimsrødhøgda 25, 1786 Halden.
Postgiro: 0532.12.14683. Bankgiro: 1030.07.71330
E-mail: arnwah@online.no
Form.: Arnulf Wahlstrøm. Tlf.: 9085



Invitasjon til RM klassisk (utstyrsfritt) i Styrkeløft og Benkpress 2012

Lørdag 8. desember 2012

Styrkeløft og benkpress vil bli arrangert sammen.

Innveilingen foregår ved at deltakerne i styrkeløft veies inn i første pulje og deretter de som deltar kun i benkpress.

I konkurransen vil knebøy bli avviklet først og deretter vil benkpress bli avviklet for alle og til slutt markløft.

Premieutdeling til slutt.

De som deltar i styrkeløft kan også delta i benkpress for enkeltløft. De må da betale ekstra startkontingent.

Sted: Skippergata treningssenter (tilfluktsrom) , Skippergata 11, Halden.
For kartreferanse, se link: <http://www.haldensi.no> - Treningslokalet

Innveiling: kl. 09:00 – 10:30

Stevnestart: kl. 11:00 (Tidpunkt for innveiling og start kan endres etter påmeldingsfristen)

Startkontingent for styrkeløft eller benkpress: Kr. 300,-

Startkontingent for den som deltar i både styrkeløft og benkpress: Kr. 400,-

Påmeldingsfrist: lørdag 17. november

Etteranmelding: senest lørdag 24. november mot dobbel startkontingent.

Startkontingenten innbetales til Halden SI's kto: **0532 121 4683** innen påmeldingsfristen.

Påmelding sendes til: Halden SI, Grimsrødhøgda 25, 1786 Halden

E-post: arnwah@online.no

Kontaktperson: Arnulf Wahlstrøm. Tlf. 9085 7177

Lisens må være løst senest 1 uke før mesterskapet.

Salg av pølser, kaker, brus og kaffe.

Velkommen til RM klassisk i Halden!

Hilsen

Halden Styrkeidrettslag