

**Til alle regionens klubber**

**Innbydelse til Østlandsmesterskapet 2020**

**Sted** Spydeberghallen, Snarveien 1, Spydeberg.

**Tid** Lørdag 25. januar kl. 10.00 og søndag 26. januar kl. 10.00.

**Innveiing** Spydeberghallen, kl. 08.00–09.00.

**Påmelding** Påmelding på vedlagte skjema via egen klubb.

**Påmeldingsfrist** 1. januar 2020

**Kontaktperson** Johan Thonerud - [johan@gymthonerud.no](mailto:johan@gymthonerud.no)

**Startkontingent** Kr 300,- per løfter, betales samtidig med påmelding. Betales til Spydeberg Atletens konto merket klubb + Østlandsmesterskapet 2020

**Kvalifisering** Det er ingen kvalifiseringskrav til Østlandsmesterskapet.

**Regler** Det blir konkurrert og premiert etter NVFs lover og regler.  
Alle løftere skal bruke reglementert antrekk.

Sannsynligvis kommer dette til å bli et stort stevne. Vi trenger derfor hjelp fra andre klubber for å dekke alle funksjonæroppgavene. Klubben vil sette stor pris på om dere i påmeldingen kan oppgi hvilke funksjonærer dere kan stille med.

Spydeberg Atletene ønsker alle hjertelig velkommen til Spydeberg og en spennende vekløfterkonkurranse.

Med vennlig hilsen

Johan Thonerud

Leder Spydeberg Atletene

**Påmeldingsskjema til Østlandsmesterskapet**

**Sendes til Spydeberg Atletene,** [**johan@gymthonerud.no**](mailto:johan@gymthonerud.no)

Klubb **:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Kontaktperson **:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Telefon **:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

E-mail **:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Navn** | **Fødselsdato og år** | **Klasse** | **Rykk** | **Støt** | **Sammenlagt** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

Påmeldingsskjemaet sendes [johan@gymthonerud.no](mailto:johan@gymthonerud.no), innen 01. januar 2020

Startkontingent, kr 300,- per løfter, betales samtidig med påmelding.

Samlet startkontingent kr \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Settes inn på konto**:** 1135 04 77340.

|  |  |
| --- | --- |
| Navn, funksjonær | Funksjon |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

Sted:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Signatur**:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_