



Til alle regionens klubber

## Innbydelse til Østlandsmesterskapet 2020

<b>Sted</b>	Spydeberghallen, Snarveien 1, Spydeberg.
<b>Tid</b>	Lørdag 25. januar kl. 10.00 og søndag 26. januar kl. 10.00.
<b>Innveiing</b>	Spydeberghallen, kl. 08.00–09.00.
<b>Påmelding</b>	Påmelding på vedlagte skjema via egen klubb.
<b>Påmeldingsfrist</b>	1. januar 2020
<b>Kontaktperson</b>	Johan Thonerud - <a href="mailto:johan@gymthonerud.no">johan@gymthonerud.no</a>
<b>Startkontingent</b>	Kr 300,- per løfter, betales samtidig med påmelding. Betales til Spydeberg Atletens konto merket klubb + Østlandsmesterskapet 2020
<b>Kvalifisering</b>	Det er ingen kvalifiseringskrav til Østlandsmesterskapet.
<b>Regler</b>	Det blir konkurrert og premiert etter NNFs 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 funksjonær oppgavene. 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: \_\_\_\_\_