Til alle klubber tilsluttet Østlandet vektløfterregion

Styret i ØVR har gleden av å invitere til Regionsmesterskapet i vektløfting:

**Sted: Crossfit Fredrikstad**F, Gressvikveien 32, 1621 Gressvik

**Tid:** Lørdag 17. oktober kl. 0900

**Innveiing:** Første omgang 0700 – 0800

Andre omgang 1300 – 1400

**Påmelding:** Påmelding i vedlagte skjema innen **05.10.2020**

**Avgift:** 300 kroner

Betales av utøvere til klubben, som betaler samlet til regionens konto.  
 I år går pengene til utgifter ifb leie av lokaler, transport av utstyr og smittevernsutstyr. Det som måtte bli til overs blir fordelt på klubbene som bidrar.

**Ren Utøver:** Bør være gjennomført av alle, unntak for de født etter 31.12.2005.  
Link til Ren Utøver:  
<https://www.renutover.no>

**Koronavett:** Vi ber alle om å fremlegge kursbevis fra idrettens koronavettkurs til [vektloftingost@gmail.com](mailto:vektloftingost@gmail.com)  
Lenke til kurset finner du på regionens hjemmeside  
https://vektloftingost.no/korona/smittevernskurs-for-utover-e-kurs/  
**TA MED EGET MAGNESIUM OG MUNNBIND**

**Overnatting:** Stevnet vil foregå på en dag, med opprigg dagen før.

Den enkelte klubb eller utøver bestiller selv overnatting dersom det trengs

Det konkurreres og premieres etter NVFs Lover og reglement som innbefatter bla at alle konkurrerer i reglementert antrekk!  
Koronaunntaket er at vi setter opp to puljer, for å klare innveiing i tråd med smittevernshensyn.  
I tillegg ber vi om minimal bruk av garderobe, kom helst ferdig påkledd til konkurranse.

Østlandet vektløfterregion ønsker Antidoping Norge, NVF, klubber, løftere, ledere, funksjonærer og supportere hjertelig velkommen til RM.

Vennlig hilsen på vegne av styret  
Christian Lysenstøen  
Stevneansvarlig

**Påmelding til NM Junior 2020**

Påmeldingsfrist **lørdag 14. August**

Sendes til:

Christian Lysenstøen: Kopi til e-post:  
[holoveien70](mailto:holoveien70)@gmail.com [vektloftingost@gmail.com](mailto:vektloftingost@gmail.com)

Klubb og kontaktperson:

Klubb: E-post:

Vi ber klubbene sjekke sine utøvere med tanke på Ren Utøver og koronavettkurset.

Melder på følgende løftere:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Oppfylte krav til deltakelse | | | |
|  | Navn | Født | Vektklasse | Rykk/ støt (kg) | Korona-kurs | Ren Utøver |
| 1 |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  |  |  |

Samlet startkontingent kroner er satt inn på konto 1503.35.84781.

Fra vår klubb blir følgende personer med som frivillige, funksjonærer og dommere:

Smittevernsveileder for Regionsmesterskapet i vektløfting ved Østlandet vektløfterregion

Dersom stevnet avvikles med god distanse mellom friske utøvere i oppvarmingsrommet, og at alle holder avstand, tar imot korreksjoner fra funksjonærer og påser god håndhygiene anser vi det som aet trygt arrangement. Vi har vært i kontakt med kommunelegen som har ansvar for smittevern i Fredrikstad kommune, som oppfordrer til normal aktivitet med de oppgitte og nødvendige smittevernstiltakene.

Det vil alltid være en fare for at noen tar med seg smitte inn på enhver sosial sammenkomst. Det er viktig at du holder deg hjemme, avlyser oppmøte og sier ifra dersom du føler deg syk, har symptomer eller vet om problematiske forhold i forbindelse med deltakelse.

Vi forbeholder oss retten til å forvise folk fra arrangementet, det kan derfor hende at du får beskjed om å forlate lokalet dersom vi ser at det er nødvendig.

Det er av smittevernshensyn tatt en avgjørelse om to innveiinger, en fra 0700 til 0800, og en fra 0800 til 0900. For å forhindre kødannelse ber vi om at de som får angitt innveiing fra klokken 0800 ikke kommer til lokalet før tidligst 0750. Vi tar kontakt med de klubber og utøvere det gjelder.

På linje med NVFs styre anbefaler vi at arrangementet blir avholdt uten tilskuere.

Vi ber utøvere som ikke trenger trener tilstede ved oppvarming klare seg selv denne dagen, at du tar med deg egen magnesium og munnbind.

**Styrevedtak per 25.09.2020**

RM avvikles etter mye arbeid i Fredrikstad på Crossfit Fredrikstad. Stevneleder og ØVRs stevneansvarlig planlegger i tett samarbeid med eier av lokalet hvordan stevnet skal avholdes for å ivareta smittevernshensyn. Styret i ØVR oppdaterer seg daglig med tanke på smittesituasjonen, og har mandat til å avlyse RM helt frem til samme dag dersom det skjer en utvikling som krever ny beslutning.