****

**ØSTLANDSMESTERSKAPET 2024**

Til alle lag på Østlandet

**Innbydelse til Østlandsmesterskapet 2024**

Spydeberg Atletene har gleden av å invitere til Østlandsmesterskapet 2024

Tid: Lørdag 20. januar og 21. januar 2024

Sted: Spydeberghallen, Snarveien 1, 1820 Spydeberg

**Stevneavvikling:** Innveiing og tider kan endres frem til 2 dager etter at påmeldingen er

klar.

**Lørdag**: Innveiing kl. 08:00 til kl. 09:00 i Spydeberghallen

Stevnestart kl. 10:00. Lørdag løfter ungdom, junior og veteran herrer

og damer, samt seniorklassene opp til 64 kilo for damer og 81 kilo for herrer.

**Søndag**: Innveiing kl. 08:00 til kl. 09:00 i Spydeberghallen

Stevnestart kl. 10:00. Søndag løfter de resterende dame-og herreklassene.

**Påmelding:**  Påmelding gjøres på vedlagt skjema innen **31.12.2023**

**Startkontingent:**  Betales innen én uke etter påmelding, kr 300 pr. deltaker.

For at arrangør skal klare å gjennomføre ØM på en god måte, trenger vi hjelp fra andre klubber på Østlandet. Notér i vedlagt skjema hvilke funksjonæroppgaver dere kan bidra med.

Spydeberg Atletene ønsker løftere, ledere, funksjonærer og entusiaster velkommen til gode vektløfterdager i Spydeberghallen.

Mvh

Spydeberg Atletene

Johan Thonerud

**Påmelding til Østlandsmesterskapet 2024**

**Til** Spydeberg Atletene

e-post: [johan@gymthonerud.no](mailto:johan@gymthonerud.no)

Klubb:

Adresse:

Kontaktperson: Tlf:

E-post:

Melder på følgende løftere:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | NAVN | FØDSELSDATO | VEKTKLASSE |
| 1 |  |  |  |
| 2 |  |  |  |
| 3 |  |  |  |
| 4 |  |  |  |
| 5 |  |  |  |
| 6 |  |  |  |
| 7 |  |  |  |
| 8 |  |  |  |
| 9 |  |  |  |
| 10 |  |  |  |
| 11 |  |  |  |
| 12 |  |  |  |
| 13 |  |  |  |
| 14 |  |  |  |
| 15 |  |  |  |

Samlet startkontingent på kr \_\_\_\_\_\_\_\_\_ er satt inn på Spydeberg Atletene´s konto (**1135 04 77340**) innen **fredag 07.01.2024**, merk innbetalingen med startkontingent ØM 2024 og hvilken klubb det er fra.

Dato: Sted: Signatur:

**Funksjonæroppgaver**

*Skriv navn og kryss av for hvilke funksjonæroppgaver medlemmer av din klubb kan bidra med*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| NAVN | Dommer | Tidtaker | Skivepåsetter | Chief Marshall |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |