



Melhus Styrkeløftklubb har gleden av å invitere til NM i styrkeløft på Quality Hotel Panorama i Trondheim 20. - 22. mai 2016

PROGRAM

DATO	KLASSE	INNVEIING	STEVNESTART
Fredag 20. mai	Herrer 59 – 93 kg	Kl. 09.00	Kl. 11.00
Fredag 20. mai	Herrer 105 kg	Kl. 15.00	Kl. 17.00
Lørdag 21. mai	Damer 47 – 63 kg	Kl. 07.00	Kl. 09.00
Lørdag 21. mai	Damer 72 – 84+ kg	Kl. 12.00	Kl. 14.00
Søndag 22. mai	Herrer 120 – 120+ kg	Kl. 09.00	Kl. 11.00

Vi tar forbehold om endringer i det oppsatte tidsskjemaet etter påmeldingsfristens utløp.

STEVNEARENA/-HOTELL

Quality Hotel Panorama

Ivar Lykkes vei 1

7075 Tiller

Tlf. +47 72 90 05 00

<https://www.nordicchoicehotels.no/quality/quality-hotel-panorama/>

Pris pr rom pr natt inkl. frokost:

Enkeltrom: kr. 980,-

Dobbelrom: kr. 1180,-

Tillegg for ekstra seng pr natt: kr. 200,-

Prisene gjelder for alle som bestiller innen **18.03.16** (forutsatt ledige rom)

Bestilling skjer via tlf. 72900500 eller epost: q.panorama@choice.no

Referansenummer: 1167 må opplyses ved bestilling.

Frokost serveres fra: fredag - 06.00, lørdag – 07.00, søndag – 07.00

Om hotellet/ankomst:

Quality Hotel Panorama ligger ca. 7 km. syd for Trondheim Sentrum, like ved E6. Hotellet ble bygget i 1982 men fremstår som nytt og stilrent i dag.

Med 122 rom i 14 etasjer er hotellet lett synlig like ved E6. Gratis parkering og gå - avstand til

kjøpesentrene City syd, Tiller Torget og Stormsentret.

BANKETT

Lørdag kl:20.00 holdes det bankett.

Her serveres en buffet av varme og kalde retter samt dessertbord inkl. kaffe.

Pris: 310,- pr. pers.

NB! Bankett bestilles og betales sammen med påmeldingen.

PÅMELDING OG STARTKONTINGENT

Påmeldingsfristen er 10.april. Startkontingent 900,- per deltager. Innbetaling av startkontingenten må gjøres innen påmeldingsfristens utløp til kontonummer: **4230.58.00419**. Alle påmeldinger og innbetalinger skal komme samlet fra klubben. Påmelding skjer kun via innlogging på forbundets sider: www.styrkeloft.no . Etteranmelding godtas ikke.

ARRANGØRKONTAKT

Rune Øritsland: 48897699

rune@smartstand.no

KVALIFISERINGSKRAV

For å kunne delta på norske mesterskap, skal utøveren ha vært registrert i NSF i minimum 3 måneder før mesterskapet. Lisens for 2016 må være betalt senest dagen før mesterskapet. Kvalifiseringsperioden er fra forrige års mesterskap til påmeldingsfristens utløp. De som har oppnådd kvalifiseringskravet kan stille i den klassen han/hun ønsker.

Utøveren må stille med godkjent utstyr i henhold til IPFs regler.

Det er klassefaste påmeldinger, dvs. at man må stille i den vektklassen man er påmeldt.

Kvalifiseringskrav:

Herrer	Kval. Kg	Damer	Kval. Kg
59 kg	415	47 kg	235
66kg	455	52 kg	255
74 kg	500	57 kg	275
83 kg	535	63 kg	295
93 kg	570	72 kg	325
105 kg	600	84 kg	355
120 kg	625	84 + kg	385
120 + kg	635		

Vi ønsker alle løftere hjertelig velkommen og gleder oss til å arrangere NM!

Hilsen

Melhus Styrkeløft