



NM i styrkeløft utstyrsfritt 2016

Christiania Atletklubb og Nes Styrkeidrettslag har gleden av å invitere til
NM i styrkeløft utstyrsfritt 2016!



Program

Dato	Klasse	Innveing	Stevnestart
Fredag 7. oktober	Herrer 59-83 kg	Kl. 09.00	Kl. 11.00
Fredag 7. oktober	Herrer 93 kg	Kl. 13.00	Kl. 15.00
Lørdag 8. oktober	Damer 47-63	Kl. 08.00	Kl. 10.00
Lørdag 8. oktober	Damer 72-84+	Kl. 12.00	Kl. 14.00
Søndag 9. oktober	Herrer 105 kg	Kl. 08.00	Kl. 10.00
Søndag 9. oktober	Herrer 120-120+	Kl. 12.00	Kl. 14.00

Det må påregnes endringer i tidsskjemaet etter påmeldingsfristens utløp!

Stevnearena

Oppsal Arena.

Vetlandsveien 49, 0671 Oslo. [KART](#).

Det er gratis parkering i forbindelse med hallen.

Se [veibeskrivelse](#).

For kollektivt se www.ruter.no. T-bane 3 mot Mortensrud (fra sentrum) stopper på Godlia. Der i fra tar det 10 min å gå til Oppsal Arena.

Stevnehotell

[Smarthotel](#) Oslo sentrum.

St. Olavs Gate 26

0166 Oslo, Norway

Pris per natt inkludert frokost:

Enkeltrom: 730,- pr natt

Dobbeltrom: 830,- pr natt

Superiorrom: 930,- pr natt (2-4 personer)

Alle bestillinger, avbestillinger og endringer skjer direkte til hotellet post.oslo@smarthotel.no

Bookingkode: NM styrkeløft 2016

Rom må bookes innen 21. september! Ved avbestillinger og/eller endringer ankomstdag, ring Smarthotels resepsjon på Tlf.: 415 36 500.

Bankett

Lørdag 8. oktober kl. 20.00 holdes det bankett på [Lawo](#) i Oslo sentrum, Universitetsgata 26 (gangavstand fra stevnehotellet). Her serveres buffet av meget god kvalitet (se meny på siste side av innbydelsen).

Pris: 350,- pr. pers.

NB! Bankett bestilles og betales sammen med påmeldingen.

Påmelding og startkontingent

Påmeldingsfristen er søndag 28. august. Startkontingent 900,- per deltager. Innbetaling av startkontingenten må gjøres samlet fra hver enkelt klubb innen påmeldingsfristens utløp til kontonummer: 9001.25.59738.

Påmelding skjer kun via innlogging på forbundets sider: www.styrkeloft.no . Etteranmelding godtas ikke.

Arrangørkontakt

Anne Marie Hveding: amh@christianiaak.no eller post@christianiaak.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 betalt senest dagen før mesterskapet. Kvalifiseringsperioden er fra 7. oktober 2015. 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 klassefast påmelding. Det betyr at utøveren ikke kan endre vektklasse etter påmeldingsfristens utløp.

Se kvalifiseringskravene (kg) her:

Herrer		Damer	
Klasse	Krav	Klasse	Krav
59	400,0	47	230,0
66	437,5	52	247,5
74	480,0	57	262,5
83	515,0	63	285,0
93	547,5	72	315,0
105	577,5	84	345,0
120	600,0	+84	370,0
+120	612,5		

Meny bankettbuffet

Brød og aioli

Tomat og løk salat

Tomat, løk og basilikum

Potetsalat

Med kapers, løk og oliven

Dampede blåskjell

Hvitvin og løk

Laks sashimi

Sukkersaltet laks og pepperrot

Risottosalat

Med pølse og grønnsaker

Hete kyllingvinger

Grillet kyllingvinger med het glace

Glaseret svin

Aprikos & koriander krem og sennep

Sjokolade pannacotta

Sjokolade krum og marengs