

Invitation til A.K. Nordland Cup - udstyrsfrit styrkeløftstævne

Dato og sted: Lørdag d. 18. juni 2011 – Helsingforsgade 24, 8200 Århus N

Første indvejning: Klokken 9.00 - 10:30.

Anden indvejning: Klokken 13.00 - 14.30

Stævnestart: Klokken 11:00 for første gruppe og klokken 15.00 for anden gruppe.

Såfremt tilmeldingerne igen i år sætter rekord, kan indvejningstidspunkterne og stævnestarten fremrykkes, hvilket vil blive meddelt, når deltagerlisten sendes ud. Konkurrencen foregår udendørs i et stort partytelt.

Pokaler: Der er pokaler til de 3 bedste herre- og dameløftere på point efter Wilks-tabellerne samt medaljer til de tre bedste løftere i hver vægtklasse. Endvidere er der pokal til bedste junior- og masterløfter.

Stævnegebyr: 200,00 kr. pr. deltager, som indsættes på kontonummer 3283 3658 103512 i Danske Bank - altså ikke på DSFs girokonto - senest fredag d. 3. juni 2010 med angivelse af klubnavn.

Tilmeldingstalonon med angivelse af tilmeldte løftere og vægtklasse skal være arrangøren *Søren Lind Jensen* i hænde senest lørdag d. 4. juni 2010 på adressen: *Langdammen 5 – Grumstrup, 8732 Hovedgård*.

Tilmelding kan også ske via email-adressen: slslsl@post6.tele.dk

Inddelingen i grupper á højst 14 løftere foretages efter vægtklasser. Der løftes i én samlet kategori.

De af DSF vedtagne stævne regler følges til A.K. Nordland Cup, hvor eneste deltagelseskrav er, at DSFs regler i forbindelse med licenslisten - 3 månedersreglen - og betaling af årslicens er overholdt.

Følgende er tilladt: bælte, t-shirt, vægtløftnings/styrkeløftssko eller alm. sportssko, håndledsbind, ”knækogere” og trikot. Dog skal det nævnte følge IPFs regler vedrørende stævne påklædning. Knæbind, squat- og dødløftsdragter samt bænkprestøjer er imidlertid **IKKE** tilladt. - ”Knækogere” og trikot skal atleten selv enkeltvis kunne iføre sig på under et halvt minut. Ved indvejningen kan dommerne i tvivlstilfælde forlange, at atleten selv ifører sig den pågældende genstand inden for et halvt minut.

Der kan ikke sættes officielle danske rekorder for løft uden udstyr. Derimod findes en **uofficiel udstyrsfri A.K. Nordland Cup rekordliste** for de enkelte vægtklasser på DSFs hjemmeside under linket **Danske Rekorder**. Den gamle rekordliste er blevet fastlåst, efter at nye vægtklasser blev indført pr. 1/1-2011.

Følgelig laves der en ny rekordliste med de nye vægtklasser. På nævnte link findes endvidere en opdateret ”Alle Tidens Nordland Point Rangliste” for både damer og herrer udregnet efter Wilks-tabellerne. Denne vil blive videreført uforandret. Som følge af indførelsen af de nye vægtklasser har stævnearrangørerne besluttet at lave én udstyrsfri juniorrekordliste samt en tilsvarende rekordliste for masterløftere.

De løftere, trænere og hjælpere, som måtte være interesserede i et traktement efter stævnet, bedes sende en mail til mig herom på adressen: slslsl@post6.tele.dk – Jeg vil udvælge et billigt, men godt spisested i Århus midtby. Af hensyn til restauranten bliver jeg nødt til at informere dem om et cirka antal spisende.

I løbet af dagen kan der foruden mad købes fadøl, sodavand, kaffe og kakaomælk til rimelige priser.

For yderligere og uddybende information ring til Søren Lind Jensen på 20 26 08 17 eller Rune Glud Olsen på 29242433 eller send en mail på adresserne: slslsl@post6.tele.dk eller rune_glud@hotmail.com

Vel mødt til et sjovt og anderledes styrkeløftstævne!

Søren Lind Jensen, Formand for A.K. Nordland,
Nordland
Ågade 10 – Farre, 7323 Give

Rune Glud Olsen, Sekretær A.K.
Langdammen 5 - Grumstrup, 8732 Hovedgård