



PM Norrlandsmästerskapen

Välkommen till Borlänge och Maserhallen för att tävla på Norrlandsmästerskapen i styrkelyft och bänkpress. Här är lite info inför tävlingen:

DATUM	13-14 april 2024
ARRANGÖR	Södra Norrlands Styrkelyftförbund och Borlänge AK
PLATS	Maserhallen, Masergatan 22 Borlänge
TIDER	Första invägning lördag kl.8.00, första invägning söndag kl. 7.00, i övrigt se startlistan
REK. BOENDEN	Quality Hotell Galaxen, Jussi Björlings väg 25 (1,6 km gångväg) Scandic Borlänge, Stationsgatan 21 (1,8 km gångväg) Best Western Gustaf Wasa Hotell, Tunagatan 1 (1,8 km gångväg)
UTR.KONTROLL	Ingen fullständig utrustningskontroll kommer att utföras, utrustning kommer att kontrolleras genom stickprov av domare under uppvärmningen och av den tekniska kontrollanten innan lyft.
MEDALJER	Medaljer delas ut i alla klasser oavsett antal deltagare
BÄNK	Vi kommer tävla på ER-bänken
MAT, FIKA	Vi kommer sälja fika och matportioner i lokalen Det finns även en lunchrestaurang i Maserhallen; Alias Kök
TOALETTER	Finns i omklädningsrummen och i gymmet. Finns även utanför B-hallen där tävlingen hålls.
BASTU	Vi har tyvärr inte tillgång till bastu i Maserhallen
PARKERING	Gratis parkering på stora parkeringen till höger om Maserhallen. (Det finns även en mindre parkering utanför badet, den är inte gratis)
SJUKVÅRD	Det kommer att finnas sjukvårdskunnig person med väst och första hjälpen-utrustning på plats
UTRYMNING	Utrymningsansvarig person kommer ha väst
FRÅGOR	Besvaras av tävlingsledare Carin Gustafsson carin@konsultcarin.se