



Tonserklub 2010

Hermed indbydes til 12. udgave af det interne AAIG Tonserarrangement. Vind retten til titlen Tonser, som du kan smykke dig med i hele 2011. Arrangementet er med fysisk udfordring, god mad og drikke i hyggeligt selskab.

Konkurrencebetingelser:

Liggende på ryggen, stemmes vægtstangen fra overarm i vandret position, til strakt arm. Mænd: 20 x 50 kg. (1 ton) Kvinder: 20 x 30 kg (dispensation) Der må gerne bruges større vægt, med færre løft, men ikke omvendt. Der må hviles ubegrænset med vægtstangen i strakt arm. Vægtstangen skal være i balance under øvelsen, og må ikke tabes for, at udnytte opspringet.

Aflæggelse af prøve:

Arrangeør vil være til disposition mandag og torsdag efter løb. Øvelsen skal godkendes af arrangeør, eller 2 pålidelige vidner fra deltagerlisten. Prøven kan først aflægges efter optagelse på listen. Sidste chance for godkendelse er 31.12.10. kl. 15.00 i vægtlokalet.

Tilmelding:

Opslag på klubbavlen, ved træning, på 74666661, sms 21711348, hi@telesikring.dk, eller hvis du tør vente, i vægtlokalet 31.12.10. kl. 15.00, hvor vidner vil tælle højt for dig ;-)

Tonserfest:

Afholdes efter nærmere aftale januar / februar på Bolderslevskovvej 76, 6230 Rødekro, hvor diplomer til Tonsere og Microtonsere udleveres. Det forudsættes, at du står på deltagerlisten, og har krydset af for festdeltager. Pris ca. 100 kr. incl. mad og diverse drikkevarer efter gl. tradition.

Eksklusivmedlemmer (VIP's)

Deltagere, der var med sidste gang, er allerede påført listen, og skal således melde fra, og ikke til.

Arrangeør:

Henrik Ilsøe, 74666661, 21711348, hi@telesikring.dk