

# Å-Lyftet i Eskilstuna

I samband med Å-Festen i Eskilstuna den 12-14 Augusti arrangerar vi ASK Eskilstuna en tyngdlyftningstävling för den absoluta Sverigeeliten.



**Plats:** Strömsholmen i Eskilstuna (inne på festområdet)

**Tid:** Tävlingsstart kl 13.00, Lördagen den 14:e Augusti  
Tävlingarna slutar ca. 15.00.

**Deltagare:** Josefin Brander, Gävle KK  
Lena Berntsson, Mossebergs AK  
Angelica Roos, Mossebergs AK  
Elin Wikström, Eskilstuna TK  
Carita Hansson, Visby AK

Per Hordnes, AK Björgvin, Norge  
Erik Nilsson, Örebro KK  
Gunnar Lögdahl, ASK Eskilstuna  
Hewa Sadi, ASK Eskilstuna  
Peter Seberg, ASK Eskilstuna

**Tävlingsform:** Stångens ökande belastning styr lyftordningen.  
Tävlingen avgörs enl sinclairtabellen där lyftarens resultat i kilo och lyftarens kroppsvikt räknas om till en poäng. Detta gör bästa lyftare kan koras oavsett kroppsvikt.  
Pris till bästa dam och bästa herrlyftare.  
Tävlingen kommer att dömas av förbundsdomare eller högre för ev. svenska rekord.

**Schema:** Ryck Damer, Ryck Herrar, paus 10 minuter, Stöt Damer, Stöt Herrar

**Prispengar:** Vi kommer att dela ut prestationsbaserade premier enl följande lista.

Världsrekord: 20.000:-  
Europarekord: 10.000:-  
Svenskt Seniorrekord: 1.000:-  
Personligt rekord: 250:-

Beloppen gäller ryck, stöt och sammanlagt. Endast bästa delgrensresultatet och högsta rekordnivån räknas. Dvs om du rycker Svenskt rekord utbetalas 1000:- men inte 250:- för personbästa. Om du t.ex slår personligt rekord i ryck, svenskt rekord i stöt och sammanlagt utbetalas 2250:-

**Invägning:** 11.00 - 12.00 i ASK´s lokaler, Munktellaréan.

**Kontakt:** ASK Eskilstuna, tel: 016-51 62 95  
sport@ask-eskilstuna.se