

WPC/AWPC Európa-bajnokság Erőemelés, Fekvenyomás & Felhúzás 2019

RAW - Classic RAW – Single ply – Multiply

Időpont: 2019. június 10-16. (hétfőtől-vasárnapig)

Helyszín: THE GREAT NATIONAL SOUTHERN HOTEL LIMERICK.

Rendező: Irish Powerlifting Organisation ipopowerlifting.ie WPC Ireland

Mérlegelés

Mérlegelés mindig a versenyt megelőző napon van!

Első mérlegelési nap: 2019. június 10.

Mérlegelés naponta: 9 – 10.30 és 16 – 17.30

A legújabb szabályok szerint a verseny napján már nem lehet arra a napra mérlegelni!

AWPC verseny menete

06. 10. Hétfő = A keddi versenyzők mérlegelnek!

06. 11. Kedd = Erőemelés Raw, összes nő és férfi

06. 12. Szerda = Powerlifting Classic Raw összes nő és férfi + EQ, összes nő és férfi

06. 13. Csütörtök = Fekvenyomás + felhúzás, összes nő és férfi

WPC verseny menete

06. 14. Péntek = Erőemelés Raw, összes nő és férfi

06. 15. Szombat = Erőemelés Classic Raw + EQ összes nő és férfi.

06. 16. Vasárnap = Fekvenyomás + felhúzás, összes nő és férfi

Ez csak egy előzetes ütemterv, és változhat. A részletes időbeosztást a nevezési határidő lejáta után teszik közzé, de lehetséges, hogy a verseny hétfőn 10-kor kezdődhet!

Nevezési határidő: 2019. április 18. csütörtök - a csatolt nevezési lapon.

AWPC – nevezési díjak

Első nevezés:

Powerlifting/Erőemelés – €90

Benchpress/ Fekvenyomás – €90

Deadlift/Felhúzás – €90

Minden további nevezés €45 - nevezésenként!

WPC – nevezési díjak

Első nevezés:

Powerlifting/Erőemelés – €80

Benchpress/Fekvenyomás – €80

Deadlift/Felhúzás – €80

Minden további nevezés €40 – nevezésenként!

Késői vagy helyszíni nevezést nem fogadnak el!!!

Helyszín: The Great National South Court Hotel Limerick

Szállásfoglalás

Online foglalás esetén 10 % kedvezmény/éjszaka.

Online kód: “**europeans19**”

<https://www.southcourthotel.com/>

Airports & Transport

Shannon international airport, csak 20 percre van a szállodai helyszíntől & Limerick city center.

<https://www.shannonairport.ie/gns/passengers/home.aspx>.

Dublin airport 2 órára van autóval, vagy 2.5 órára busszal - Limerick city.

<https://www.dublinairport.com>

Buszok a Dublin repülőtérrel: [City Link](#)

Látványosságok

<https://www.shannonheritage.com/KingJohnsCastle/>

<https://www.shannonheritage.com/BunrattyCastleAndFolkPark/>

<https://www.wildatlanticway.com/home>

<https://killarney.ie>

Információ: Shane.brodie@yahoo.ie

Shane Brodie

President IPO AIPO WPC Ireland / Promoter WPC AWPC Europeans

[Event Details](#)