

# HVA SKJER I DRAMMEN STYRKEIDRETTSLAG?

## JANUAR

## VI LØFTER SAMMEN

U	Dag	Dato	Kl.	Stevne / aktivitet	Arrangør	Sted	Hva vil du bidra med?	
1								
2	Onsdag	9.	18.30	Styremøte	DSI	Hos Marit	Forslag og innspill til styret	
3	Mandag	14.	17.00	Fellestrening m/de som trener andre steder	DSI	Klubblokalet DSI		
3	Mandag	14.	18.00	Kurs: Stevneprogrammet Powerlifting Live	SRØ / region-trenere	N. Storgate 37		Last ned programmet fra forbundets nettside.
3	Lørdag	19.	?	Benkcup 1 benkpress utstyr og utstyrsfritt alle kategorier	SRØ + Spuvi	Spikkestad grendehus	Lagledere, skivepåsetter (1)	Skriv deg på liste i klubblokalet eller på klubbsida Facebook.
4	Lørdag	26.	11.00	Løfteskole	DSI	Klubblokalet DSI		
5	Onsdag	30.	18.00	Kurs: Lagleder	DSI	?	Deltagelse + innsats seinere	Skriv deg på liste i klubblokalet eller på klubbsida Facebook.

# HVA SKJER I DRAMMEN STYRKEIDRETTSLAG?

## FEBRUAR

## VI LØFTER SAMMEN

U	Dag	Dato	Kl.	Stevne / aktivitet	Arrangør	Sted	Hva vil du bidra med?	
6	Mandag	4.	17.00	Fellestrening m/de som trener andre steder	DSI	DKS		
7	Onsdag	13.	18.30	Styremøte	DSI	Hos Marit	Forslag og innspill til styret	
7	Fredag	15.	18.00	Stevnedugnad	DSI	Klubblokalet DSI	Rigging	Skriv deg på liste i klubblokalet eller på klubbsida Facebook.
7	Lørdag-søndag	16.-17.	08.00	RM styrkeløft utstyrsfritt	SRØ + DSI	Leid sal DKS	Prosjektleder, sekretariat, plattning, rigging, rydding, servering, lagledere	Skriv deg på liste i klubblokalet eller på klubbsida Facebook.
8								
9	Onsdag	28.	18.00	Kurs: Løfteteknikk knebøy	SRØ / region-trenere	Klubblokalet DSI		Skriv deg på liste i klubblokalet eller på klubbsida Facebook.

# HVA SKJER I DRAMMEN STYRKEIDRETTSLAG?

## MARS

## VI LØFTER SAMMEN

U	Dag	Dato	Kl.	Stevne / aktivitet	Arrangør	Sted	Hva vil du bidra med?	
10		6.-10.		EM styrkeløft utstyrsfritt V	EPF	Ungarn		
10	Fredag	8.	18.00	Stevnedugnad	DSI	Klubblokalet DSI	Rigging	Skriv deg på liste i klubblokalet eller på klubbsida Facebook.
10	Lørdag	9.	10.00	Klubbstevne	DSI	Klubblokalet DSI	Prosjektleder, sekretariat, plutting, rigging, rydding, servering, lagledere	Skriv deg på liste i klubblokalet eller på klubbsida Facebook.
11								
12	Tirsdag	19.	18.00	Årsmøte	DSI	Møtestedet Engene 10 Drammen	Deltagelse, forslag	Alt som er viktig for klubben bestemmes på årsmøtet - bli med!
12		23.-24.		NM benkpress utstyr Å	Lenja AK	Fredrikstad	Lagledere	Skriv deg på liste i klubblokalet eller på klubbsida Facebook.
12	Torsdag	21.	?	Fellestrening m/de som trener andre steder	DSI	Klubblokalet DSI		
13	Onsdag	27.	18.00	Styremøte (konstituering nytt styre)	DSI	Hos Marit	Forslag og innspill til styret	