

Årshjul 2023 - Roskilde atlet klub:

Januar:

21.1 Division-stævne DSF
- Arbejdsdag i klubben ?

Februar:

Roskildes stærkeste lægges op som begivenhed
Regnskab året 2022 og budget for 2023 sendes til
Revisorerene.

Workshops i RAK ?

Marts:

DM udstyr DSF 4.3+5.3

Åbenthus armwrestling RAK 12.3 kl 11-13.30

Afholdelse af årlige generalforsamling i RAK

Workshops i RAK ?

April:

1-2.4 DM klassisk styrkeløft v/DSF

DSF dommeruddannelse i RAK 29.4 – 9.00-15.00

Workshops "stærkmand mod RSM"

Maj:

DSF træneruddannelse i RAK 14.5 9-17.00

- Arbejdsdag i klubben

Workshops "stærkmand mod RSM"

Juni:

(DM ugen)

DM Open klassisk styrkeløft v/DSF

Workshops “stærkmand mod RSM”

Mock-meet Roskilde.AK armwrestling

17.6 Division 2. Styrkeløft v/DSF

Juli:

Workshops “stærkmand mod RSM”

August:

Uge 32 – 12.8 afholdes Roskildes stærkeste

19-20.8 SM i styrkeløft v/DSF (styrkeløftergruppen deltager)

Mock meet for styrkeløftere 20.8 v Regin Stergakis

September:

20-21.9 DM klassisk bænkpres v/DSF

Workshops i RAK ?

30.9 træner.udd level 2 DSF – afholdes i RAK 9-17.00 og derfor er RAK lukket fra 8.30 – 17.30

**Hold division armwrestling i RAK – 27.9-2023 kl 18-20,
RAK podiet er lukket 17.30 – 20.00**

Oktober:

1/10 Esbjørn legat kan søges/indstilles til

Uge 41/42 – 14.10 DM kæmpe græskar Tivoli.

Stærkmand/styrkeløftergruppen hjælper til.

Workshops i RAK ?

21.10 Division 3. Styrkeløft v/DSF

November:

5.11 afholdelse i RAK af “ Masters styrkeløft squat + dødløft” v/DSF

DM Open armwrestling - ABD (armwrestler-gruppen deltager)

17-19.11 TSK Cup – DSF (styrkeløfter gruppe deltager)

December:

Esbjørn-Legat uddeles

RAK Cup 30.12

– stævne & fællesskab fejres for medlemmer

“Fed skrift ved aktiviteter i RAK – hvor RAK er lukket for træning imens”.

Årshjul 2024:

Januar :

Februar:

Marts:

**Holddivision armwrestling i RAK - 6/3-2024 –
17.30-21.00 er podiet lukket i RAK**