



TILL DIG SOM TÄVLAR PÅ TYNGRE CLASSIC V!

Hej!

Välkommen till **Stockholm, Solna** och till **Tyngre Classic!**

Den här tävlingen är till för dig, för att du ska få visa upp din fysik för världen, och för att alla fitness- och byggarfans i Stockholmsområdet ska få ännu en möjlighet att på nära hand kunna uppleva fitness och bodybuilding när den är som bäst. Därför är just din närvaro väsentlig. Utan din ambition att tävla så hade det helt enkelt inte blivit någon tävling. Därför vill vi räcka ut en hand och verkligen tacka dig för att du gör det du gör! Tack som faser! Samtidigt hoppas vi också att du kommer trivas och att alla dina intryck och upplevelser från den kommande helgen är positiva.

Det här mailet är tänkt att ge dig all möjlig information om tävlingarna som du kan tänkas behöva.

INBJUDNA

Tyngre Classic är öppen för alla atleter som innehar en giltig tävlingslicens hos SKKF (Svenska Kroppskulturförbundet). Detta är ett undantagslöst grundkrav. Även IFBB-ansluta atleter från våra nordiska grannländer Norge, Danmark, Finland, Island och Estland välkomna att delta.

REGLER

Tävlingen genomförs enligt IFBBs, EBFFs och SKKFs gällande reglementen, med eventuella tillägg, avdrag eller andra ändringar. All information om detta finns på www.skkf.org. Du som tävlande är skyldig att hålla dig uppdaterad om reglerna. I regelfrågor kan du även kontakta Kenneth Johansson på kenneth.johansson@skkf.org. Mer om regler hittar du här: <http://www.ifbb.com/rules>

ADRESSER

* Registrering sker på *Hotell Park Inn by Radisson, Solna*. Hotellet ligger i Solna Centrum, med adressen *Hotellgatan 11, 171 25 Solna*. Telefonnummer dit: +46 8 470 9100. *Hotell Park Inn by Radisson* är också tävlingarnas officiella hotell. Avståndet från hotellet till arenan är uppskattningsvis 10 minuter om man går till fots.

* Tävlingen äger rum i *Solnahallen, Ankdammsgatan 46, 171 67 Solna*. Telefonnummer dit: +46 8 514 200 50.



REGISTRERING

All registrering sker på Hotell Park Inn by Radisson, Solna, enligt följande ordning och tider:

*Tävlande i WP, BF, BiF & AF: Registrering **fredag den 14 april, kl 19.00***

*Tävlande i BB (inkl par), MP & CBB: Registrering **lördag den 15 april, kl 20.00***

Ta med följande till registreringen:

- * Giltig id-handling
- * Tävlingsdräkt, skor, poseringsbyxor
- * Anmälningavgift (500:- per klass, kontant eller Swish)

Vid registreringen ska du ha din primära tävlingsdräkt på dig, och samtidigt också vara beredd att visa upp eventuella alternativa dräkter/byxor. Du kvitterar också ut din nummerlapp och passerbricka för dig och din coach.

COACH

Alla tävlande har rätt att ha en (1) coach med sig backstage. Du har tidigare uppmanats uppge vem som är din coach, och skulle han/hon inte ha möjlighet att närvara under registreringen så kommer du att få en coachbricka till din coach. Utan denna bricka kommer din coach ej in i lokalen eller i backstageområdet. Du och din coach är såklart välkomna in och se tävlingarna stående även den dagen du inte tävlar – ta i så fall med bricka/band! För en sittplats i publiken krävs biljett, som vid behov köps via Tickster.

BACKSTAGE

Vi har ett ganska generöst backstageområde men då vi har massor av tävlande och coacher så kan det bli trångt ändå. Vi hoppas på ditt överseende med det. Ingen förutom du som tävlande och din coach med bricka har tillträde backstage. Inga kompisar, ingen familj, inga fans! Chef bakom scenen är den rutinerade Eddie Bergkvist. Han kommer att ge dig information om vilka tider som gäller, hur mycket tid du har på dig och var du förväntas vara.

SERVICE TILL DIG BACKSTAGE

Under Tyngre Classic V kommer du som tävlande ha gratis tillgång till en stab av smink- och hårstyler från *Emité Make Up*. Vi kör detta enligt ett klassiskt dropin-system, så först på plats får först hjälp. Du har dessutom fri tillgång till allt på vårt laddningsbord. Detta kommer att digna av allahanda smaskigheter och främst kolhydratpackade godsaker.

TÄVLINGSFÄRG

All färg som kletar av sig och smutsar ner är sedan långt tidigare förbjuden. Därför erbjuder vi spraytanning-tjänster från *Team Ironsport* i backstageområdet. Notera att Team Ironsport har ensamrätt på kommersiell färgapplicering bakom scenen, och att inga andra aktörer kommer att ges tillträde dit.



PRISER

Alla tävlande får medalj, och topp tre i varje klass erhåller prispokaler samt eventuella sponsorpriser. Vi delar dessutom ut overallpriser i Classic Bodybuilding, Body Fitness, Bikini Fitness, Men's Physique och Bodybuilding. Även pris till Bäste Posör (för Women's Physique, Classic Bodybuilding och Bodybuilding) kommer att delas ut. Dessutom kommer vi även att dela ut €100 till varje klassegrare.

INGÅNG TILL ARENAN

När du kommer till arenan ska du inte gå in via huvudingången utan genom *Athletingången*, som ligger till vänster om huvudingången, runt hörnet. Där kommer du och din coach att prickas av, och ni kommer därefter få instruktioner om hur ni tar er till backstageområdet.

TOALETTER OCH OMKLÄDNINGSRUM

Det är dessvärre ont om toaletter där bakom scenen. Du som tävlande kommer därför att anvisas till toaletter i några angränsande omklädningsrum (skyltat). Där kan du också duscha och byta om vid behov.

SCHEMA

Det **preliminära** tävlingsschemat ser ut enligt följande:

LÖRDAG 15 APRIL

Start: 12.00

Women's Physique, rond 1

Athletic Fitness damer, rond 1

Athletic Fitness herrar -180 cm, rond 1

Athletic Fitness herrar +180 cm, rond 1

– *Athletic Fitness, styrkerond (genomförs i C-hallen)*

– *Athletic Fitness, hinderbana (genomförs i C-hallen)*

Women's Physique, rond 2 + 3 (Final)

Prisutdelning Women's Physique

Body Fitness -163 cm, rond 1

Body Fitness -168 cm, rond 1

Body Fitness +168 cm, rond 1

Body Fitness masters, rond 1

Body Fitness -163 cm, rond 2 (Final)

Body Fitness -168 cm, rond 2 (Final)

Body Fitness +168 cm, rond 2 (Final)

Body Fitness masters, rond 2 (Final)

Prisutdelning Body Fitness

Prisutdelning Body Fitness masters

Body Fitness Overall + prisutdelning

PAUS ca 30 min

Athletic Fitness damer, Final

Athletic Fitness herrar -180 cm, Final

Athletic Fitness herrar +180 cm, Final

Prisutdelning Athletic Fitness

Bikini Fitness junior -166, rond 1

Bikini Fitness junior +166, rond 1

Bikini Fitness masters, rond 1

Bikini Fitness junior -166, rond 2 (Final)

Bikini Fitness junior +166, rond 2 (Final)

Bikini Fitness masters, rond 2 (Final)

Prisutdelning Bikini Fitness junior

Bikini Fitness Overall Junior + prisutdelning



Prisutdelning Bikini Fitness masters
PAUS ca 30 min
Bikini Fitness -163 cm, rond 1
Bikini Fitness -168 cm, rond 1
Bikini Fitness +168 cm, rond 1
Bikini Fitness -163 cm, rond 2 (Final)
Bikini Fitness -168 cm, rond 2 (Final)
Bikini Fitness +168 cm, rond 2 (Final)
Prisutdelning Bikini Fitness
Bikini Fitness Overall + prisutdelning
SLUT

SÖNDAG 16 OKTOBER

Start: 12.00

Bodybuilding, -85 kg, rond 1
Bodybuilding, +85 kg, rond 1
Bodybuilding Par, rond 1
Bodybuilding, -85 kg, rond 2 & 3 (Final)
Bodybuilding, -85 kg, rond 2 & 3 (Final)
Bodybuilding Par, rond 2 & 3 (Final)
Bodybuilding – Overall + prisutdelning
PAUS ca 30 min
Men's Physique juniorer, rond 1
Men's Physique -178 cm, rond 1
Men's Physique -182 cm, rond 1
Men's Physique +182 cm, rond 1
Men's Physique juniorer, rond 2 (Final)
Men's Physique -178 cm, rond 2 (Final)
Men's Physique -182 cm, rond 2 (Final)
Men's Physique +182 cm, rond 2 (Final)
Prisutdelning Men's Physique
Men's Physique Overall + prisutdelning
PAUS ca 30 min
Classic Bodybuilding -180 cm, rond 1
Classic Bodybuilding +180 cm, rond 1
Classic Bodybuilding -180 cm, rond 2 (final)
Classic Bodybuilding +180 cm, rond 2 (final)
Classic Bodybuilding – prisutdelning
Classic Bodybuilding – Overall + prisutdelning
SLUT

OBS! Notera att detta endast är ett **preliminärt** schema, och att det kan ske förändringar. I klasser med fler än 16 anmälda sker även en elimineringsrond, och i klasser med färre än 7 anmälda utgår rond 1. *Därför kan schemat ändras.* Ett bra tips är därför att vara på plats bakom scenen så tidigt du kan.

POSERINGSMUSIK

Du som tävlar i bodybuilding, Classic Bodybuilding, Bodybuilding Par, eller Women's Physique har tidigare uppmanats skicka in din poseringsmusik. Sista dag för det är den 1 april 2017! Så här gör du:

1. Säkerställ att musiken är i mp3-format
 2. Döp filen: "Förnamn_Efternamn_Klass_Startpunkt.mp3" (DU anger **INNAN** eller **PÅ** för om du vill att musiken ska starta innan du går på scenen eller när du står där.)
 3. Skicka filen i ett mail till info@tyngre.se
 4. Skriv också till dessa uppgifter i klartext som information i mailet.
- Poseringstiden är *60 sekunder* i bodybuilding, Bodybuilding Par och Classic Bodybuilding, samt här i Sverige *60 sekunder* även i Women's Physique (du får såklart genomföra ett kortare program än så om du vill).



MAT

I Solnahallens restaurang serveras ett antal rätter som just denna helg är lite mer "fitnessbetonade". I närheten finns dessutom både Max, McDonald's och självfallet även hela Solna Centrums utbud.

BILJETTER

All biljettförsäljning sker via Tickster. I dagsläget finns bara ett fåtal kvar. Det finns därmed förutsättningar till att mer än 2600 personer kommer att besöka tävlingarna under helgen.

BOENDE

Officiellt tävlingshotell är [Park Inn by Radisson, Solna](#)

För bokning, ring: **08-470 91 00** eller maila

till info.solna@rezidorparkinn.com och ange "**SOLNAHALLEN**" för specialpris.

OBS! Du som tävlar och använder kroppsfärg rekommenderas att ta med eget linne och handdukar. Detta för att undvika en kostnad på 650:- per rum vid färgkladd på rum, linne eller handdukar.

PARKERING

Antalet parkeringsplatser vid Solnahallen är dessvärre begränsade. Alternativa parkeringsmöjligheter kan hittas i området runt Solna Centrum och kring ICA Supermarket, Sundbyberg.

FRÅGOR PÅ DET?

Är det något vi glömt nämna? Något vi missat? I så fall rättar vi såklart till det bums. Maila undertecknad genast på info@tyngre.se med dina frågor så ska vi se till att göra dig glad och nöjd.

I övrigt – förbaskat mycket välkommen till **Tyngre Classic V 2017!**

mvh

Alex, Andreas & Viktor