

**Regionsmesterskap 2018**

**Lenja Atletklubb ønsker velkommen til regionsmesterskap**

**i styrkeløft og benkpress med utstyr 2018.**

**Informasjon:**

Styrkeløft og benkpress vi bli arrangert sammen. Innveiingen foregår ved at deltakerne i styrkeløft veies inn i første pulje og deretter de som deltar kun i benkpress. I konkurransen vil knebøy bli avviklet først og deretter vil benkpress bli avviklet for alle og til slutt markløft. Alle som deltar i styrkeløft vil automatisk delta i benkpress enkeltløft.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Program** | **Kategori** | **Innveiing** | **Start** |
| Lørdag 3. februar | Ungdom/junior/åpen herrer. | 08.00 – 09.30 | 10.00 |
| Lørdag 3, februar | Alle damer. | 12.00 – 13.30 | 14.00 |
| Søndag 4. februar | Veteran herrer.  | 09.00 – 10.30 | 11.00 |

**\*Det tas forbehold om mulige endringer i innveiing og starttidspunkt for de ulike kategorier.**

Arrangørkontakt er Rune Johansen, tlf 482 60 905, runjoha8@online.no, eller Runar Saxegård, tlf 97414820, r-osa@online.no

**Påmelding og startkontingent:**

Påmelding skjer via klubbsiden på [www.styrkeloft.no](http://www.styrkeloft.no) innen søndag 31.desember 2017. Etteranmelding godtas mot dobbel startkontingent frem til 7. januar 2018.

Startkontingent er kr. 400,- og betales inn til kontonr. 0540 08 93103 innen påmeldingsfristens utløp.

**Stevnested:** Stevnet avvikles i Lenja Aks treningslokaler. Adresse: Storveien 92 B, 1621 Gressvik. Anbefales å parkere på venstre side ca 200m før lokalet.

Lisens må være løst før stevnet iht. NSFs reglement.