****

**Regionsmesterskap 2018**

**Idrettslaget Kraftsport ønsker velkommen til regionsmesterskap**

**i styrkeløft og benkpress utstyrsfritt 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, deretter vil benkpress bli avviklet for alle, og til slutt markløft. Alle som deltar i styrkeløft vil automatisk delta i benkpress enkeltløft. Kafeteria i eget rom i 1 etasje. Vipps og kontant.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Program** | **Kategori** | **Innveiing** | **Start** |
| Lørdag 2. juni | Veteran, herrer. | 08.00 – 09.30 | 10.00 |
| Lørdag 2.juni | Alle damer. | 12.00 – 13.30 | 14.00 |
| Søndag 3.juni | Ungdom/junior. | 08.00 – 9.30 | 10.00 |
| Søndag 3.juni | Åpen Herrer | 12.00-13.30 | 14.00 |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

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

Arrangørkontakt er Lene Granly og Heidi Hille Arnesen. Mailadresse: [ilkraftsport@gmail.com](mailto:ilkraftsport@gmail.com) Mobilnr 41 27 84 32

**Påmelding og startkontingent:**

Påmelding skjer via klubbsiden på [www.styrkeloft.no](http://www.styrkeloft.no) innen **søndag 6.mai.** Etteranmelding godtas mot dobbel startkontingent frem til 20. mai 2018.

**Startkontingent er kr. 400,- og betales inn til kontonr. 1286.25.05849 innen påmeldingsfristens utløp. (6.mai)**

**Stevnested:** Klubblokale til Idrettslaget Kraftsport, Skedsmohallen. Adresse: Leiraveien 2, 2000 Lillestrøm.

**Hotel:** Quality Hotel Olavsgaard Hvamstubben 11 2013 Skjetten

**Telefon:** 63 84 77 00

Lisens må være løst før stevnet iht. NSFs reglement.