



RM Benkpress

Lørdag 21. oktober 2023

Region Østafjell inviterer til RM i Benkpress og RM i Benkpress Utstyrsfritt. Mesterskapene avvikles som separate mesterskap samme dag og har separate påmeldingslister.

Stevnedato: Lørdag 21. oktober

Stevnested: Hos Spuvi, Spikkestad

Innveiing: kl 10 med forbehold om endringer.

Stevnestart: kl 12.00 med forbehold om endringer

Startkontingent: 400,- kr pr. løfter. Påmelding på forbundssidene..

Premiering: Bestemannspremier i hver kategori
Medaljer deles ut i alle klasser
Diplomer til alle med tellende resultat

Påmelding via forbundssiden styrkeloft.no innen 12. oktober

Hver klubb også stille med minst en skivepåsetter, gi beskjed til arrangørklubben i god tid om hvem de kan regne med..

Forbehold om endringer i oppsettet avhengig av hvor mange som skal løfte med og uten utstyr.

Vi oppfordrer til å melde på i god tid før fristen av hensyn til vertsklubbens behov for planlegging av arrangementet.

Styrkeløftregion Østafjell

