



## Invitasjon til Regionsmesterskap i Styrkeløft og Benkpress 2016

**30.-31. januar 2016**

Styrkeløft og benkpress vil bli arrangert sammen. Innveingen foregår ved at deltakerne i styrkeløft veies inn i første i 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.

**Sted:** Klubblokalet. Fystikkbakken 7, 0673 Oslo.  
[Kart stevnehall](#)

**Startkontingent:** Kr. 350,-

**Påmeldingsfrist:** **Søndag 10. januar 2016** (Etteranmelding tom. søndag 17. januar mot dobbel startavgift)

Startkontingenten blir betalt samlet av deltakernes klubb til Christiania Atletklubbs konto innen påmeldingsfristen. Kontonummer sendes ut sammen med påmeldingsbekreftelsen.

Lisens må være løst og godkjent av NSF senest fredag 29. januar (dagen før mesterskapet).

**Påmelding:** [Resultatservice](#) via klubbsiden.

**E-post:** [post@christianiaak.no](mailto:post@christianiaak.no)

**Kontaktperson:** Linn Langeng

Tidsskjema

| Dato              | Innveing        | Stevnestart | Kategori              |
|-------------------|-----------------|-------------|-----------------------|
| Lørdag 30. januar | Kl. 08:00-09:30 | Kl. 10:00   | Alle damer            |
| Lørdag 30. januar | Kl. 13:00-14:30 | Kl. 15:00   | Herrer junior/åpen    |
| Søndag 31. januar | Kl. 10:00-10:30 | Kl. 12:00   | Herrer ungdom/veteran |

**OBS! Tider kan endres etter påmeldingsfristen!**

**Velkommen til Regionsmesterskap hos oss i Christiania Atletklubb!**

