

# NM benkpress 2025

Kraftsportklubben Haugesund har gleden å invitere til NM i benkpress utstyr og utstyrsfritt for alle alderskategorier 21.-23. februar 2025 i Maritim Hall i Haugesund sentrum!

## Velkommen til Haugesund!

### Om arrangementet

Vi legger opp til løfting fredag og lørdag. Ved mange påmeldte vil det også kunne bli løfting søndag. Vi skal løfte på den siste benken fra Eleiko. Dette stevnet blir siste kvalifiseringsstevne før uttak til VM i benkpress i Drammen i mai 2025!

#### Stevnehotell og arena

Stevnet arrangeres i Maritim Hall på [Quality hotel Maritim](#) i Haugesund sentrum. Dette er også stevnehotellet. Hotellet har til info blitt kåret til å ha Rogalands beste frokost flere ganger!

Adresse: Åsabygata 3, 5528 Haugesund

#### Romreservasjon NM i benkpress 2025

Priser for standard enkeltrom kr. 1150,- per person inklusive frokost. Kr. 200,- tillegg for ekstra person i dobbeltrom.

Rom og priser gjelder til 20. januar.

Avbestillingsfrist 14. februar 2025. Etter denne dato belastes fullt beløp av kjøp.

#### Bankett

Bankett arrangeres på stevnehotellet kl. 19.30 lørdag. Det vil bli servert god mat og underholdning. Påmelding skjer via klubbsiden sammen med påmelding av løftere.

Menyen består av Kraftburger med ost, bacon og potetbåter og sjokoladefondant til dessert.

450kr per person.

#### Øvrige bestillinger

Haugesund lufthavn Karmøy ligger ca. 15 minutter unna stevnehotellet. Det er dessverre ingen flybuss som går mellom sentrum og flyplassen. Det er relativt begrenset og dyrt med parkering i sentrum. Leiebil kan med andre ord bli dyrt, og man trenger ikke transport mellom hotell og løftearena. KKH vil derfor sette opp tilbud om transport til og fra flyplassen de aktuelle dagene. Bestillingsinfo og pris kommer.

Det vil også bli mulighet til å forhåndsbestille t-skjorter.

Følg med på KKHs facebookside for info [Kraftsportklubben Haugesund](#)



# NM benkpress 2025

Kraftsportklubben Haugesund har gleden å invitere til NM i benkpress utstyr og utstyrsfritt for alle alderskategorier 21.-23. februar 2025 i Maritim Hall i Haugesund sentrum!

## Velkommen til Haugesund!

### Påmelding og krav til deltakelse

#### **Påmeldingsfrist: 05.01.2025**

Startkontingent: kr. 600.-.

Påmelding etter frist godtas ikke. Påmelding til mesterskapet skjer via klubbsiden på styrkeløft.no. Merk at det er klassefast påmelding for *alle* alderskategorier! Det betyr at man kan ikke forandre vektklasse etter påmeldingsfristens utløp, uansett alderskategori.

Løftere kan meldes på kontinuerlig frem mot fristen, det er derfor ikke behov for å melde på samlet. Faktura blir sendt til klubbene etter påmeldingsfristens utløp, og denne må betales innen forfall en uke senere. Merk betalingen med klubb og antall påmeldingsavgifter og bankett.

#### **Foreløpig tidsskjema**

Fredag 21.02.

Utstyrsfritt – åpen, junior

Lørdag 22.02.

Utstyrsfritt – ungdom og veteran

Utstyr alle klasser

Ved mange påmeldte kan det også bli løfting på søndag. Endelig tidsskjema publiseres en uke etter påmeldingsfristen.

#### **Krav til å delta på mesterskap**

For å kunne delta på norske mesterskap, skal utøveren ha vært registrert i NSF i minimum 3 måneder før mesterskapet. Løfteren må ha lisens for 2025.

Kvalifiseringsperioden for NM er enten fra og med fjorårets NM eller de siste 12 månedene før mesterskapets første dag, dersom det er mindre enn 12 måneder mellom de to konkurransene. For førstegangsdeltakelse på NM, må utøveren ha deltatt på et RM (ikke nødvendig med tellende resultat).

#### **Kvalifiseringskrav NM**

Utøvere må stille med godkjent utstyr iht. IPFs regler: **Godkjent utstyr IPF**

Alle trenere, lagledere og annet støttepersonell for utøverne på styrkeløftstevner skal være medlem av klubb tilsluttet NSF. Unntatt fra dette er medisinsk støttepersonell oppnevnt av arrangør. Klubbene er selv ansvarlig for dette og det vil kunne sanksjoneres mot utøvere/klubber som ikke overholder Forbundstingets vedtak.

Lagledere/støttepersonell skal meldes på stevnet på lik linje med utøvere via klubbsidene på styrkeløft.no. Påmeldingsfrist for lagledere/støttepersonell er 14 dager før stevnestart.

Vi anbefaler alle løftere og lagledere å lese forbundets **Praktisk informasjon ved deltakelse på stevne.**



# NM benkpress 2025

Kraftsportklubben Haugesund har gleden å invitere til NM i benkpress utstyr og utstyrsfritt for alle alderskategorier 21.-23. februar 2025 i Maritim Hall i Haugesund sentrum!

[Velkommen til Haugesund!](#)

## Annet

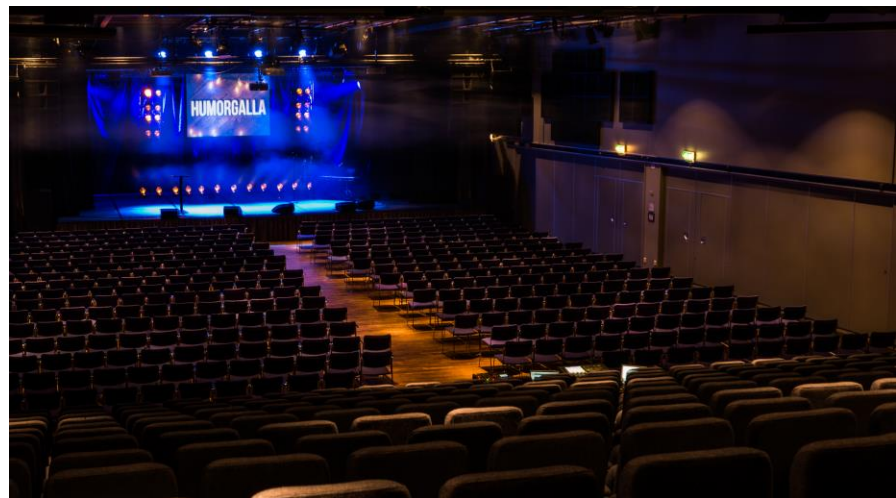
### Arrangørkontakt

Marte Elverum

E-post: [post@kkh23.no](mailto:post@kkh23.no)

Mobil: 93291084

### Stevnearena



### Kart over sentrum



Stevnehotell

[Ting å gjøre i Haugesund](#)