



## 4.runde - Benk - Cup

**Lørdag 1. Desember 2012**

SPUVI har gleden av å invitere til 4. runde i årets Benk-cup i styrkeløftregionen Østafjell

**Stevnedato:** 1. desember 2012  
**Stevnested:** Spikkestad Treningssenter, SPUVI. Spikkestad grendehus.  
**Innveing:** kl 13.00 - 14.30  
**Stevnestart:** kl 15.00

**Påmelding innen onsdag 21. november.** (vi ønsker å vite hvor mange som kommer av hensyn til innkjøp av premier etc. samt at vi ønsker å forberede oss best mulig)

Påmelding sendes : [nils-petter.knudsen@norgips.com](mailto:nils-petter.knudsen@norgips.com)  
med kopi til: [morten@gabbroveien.com](mailto:morten@gabbroveien.com)

Med sportslig hilsen

Nils-Petter Knudsen

Formann

