



# Benkpress-cup 2013

Styrkeløftregion Østafjell inviterer til årets benkpress-cup. Cupen går som før over 4 omganger. Resultater fra følgende stevner kan brukes:

- Omgang 1:** Benk-cup 1.omg. Sande 26. januar (arr. Drammen SI)
- Omgang 2:** NM Benkpress Alta 23-24.mars (arr. Alta AK)  
eller: Benk-cup 2.omg. Ulefoss 11. mai (arr. Ulefoss AK)
- Omgang 3:** Syd-Norsk Benkpress 8. september (ennå ingen arrangør)  
eller: RM Benkpress Spikkestad 5. oktober (arr. Region Østafjell)
- Omgang 4:** Benk-cup 4.omg. Spikkestad 1.desember (arr. SPUVI)

Resultatene fra de tre beste omgangene teller med i sammendraget.

Premiering:

Pokal til 1/3 minimum de 3 beste i hver alderskategori som har resultater fra minst 3 omganger.

Påmelding sendes:

**Bjørn Grønvold**

E-post: [b.gronvold@getmail.no](mailto:b.gronvold@getmail.no)

Startavgift: kr.150,- pr. løfter

Betales til Styrkeløftregion Østafjell Kontonr. 2260 21 59047

Påmelding må være levert og startavgift betalt før Benk-cup 1.omg. 26. januar

