



Kraftsportverein Essen 1888 e.V.

Einer der ältesten Kraftsportvereine der Welt!

Zeitplan Niederrheinmeisterschaft Kraftdreikampf RAW und EQ am 08.10.2022

Gruppeneinteilung:

Gruppe	Gewichts-/Altersklassen	Starter
1	Aktive (m) -74, -83, -120	13
2	Aktive (m) -105, 120+	10
3	Aktive (m) -93	14
4	Aktive (w) -63, -69, -76, -84	14
5	Aktive (w) -57, 84+, alle AK (w), alle Jugend(w) und Juniorinnen (w)	14
6	Alle AK (m), alle Jugend(m) und Junioren (m)	12

Zeitplan:

Uhrzeit	Ereignis
06:30	Beginn Waage für Gruppen 1-3
08:00	Ende Waage
08:30	Kniebeugen Gruppe 1
09:10	Kniebeugen Gruppe 2
09:50	Kniebeugen Gruppe 3
10:30	Bankdrücken Gruppe 1
11:10	Bankdrücken Gruppe 2
11:50	Bankdrücken Gruppe 3
12:30	Kreuzheben Gruppe 1
13:10	Kreuzheben Gruppe 2
13:50	Kreuzheben Gruppe 3
12:45	Beginn Waage für Gruppen 4-6
14:15	Ende Waage für Gruppen 4-6
14:45	Kniebeugen Gruppe 4
15:25	Kniebeugen Gruppe 5
16:05	Kniebeugen Gruppe 6



Kraftsportverein Essen 1888 e.V.

Einer der ältesten Kraftsportvereine der Welt!

16:45	Bankdrücken Gruppe 4
17:25	Bankdrücken Gruppe 5
18:05	Bankdrücken Gruppe 6
18:45	Kreuzheben Gruppe 4
19:25	Kreuzheben Gruppe 5
20:05	Kreuzheben Gruppe 6

Aufgrund der sehr großen Teilnehmeranzahl für eine Bezirksmeisterschaft, welche an einem Tag durchgeführt wird, muss leider auf die Siegerehrung verzichtet werden. Die Urkunden und Medaillen werden nach dem Kreuzheben der Gruppe 3 und Gruppe 6 an die Starterinnen und Starter ausgegeben.

Wir wünschen allen Teilnehmenden eine gute Anreise und einen erfolgreichen Wettkampf!

Leon Fabry & Lennart Niewendick

Kraftsportverein Essen 1888 e.V.