



Kraftsportverein Essen 1888 e.V.

Einer der ältesten Kraftsportvereine der Welt!

Zeitplan Westfalenmeisterschaft Kraftdreikampf RAW und EQ am 09.10.2022

Gruppeneinteilung:

Gruppe	Gewichts-/Altersklassen	Starter
1	Aktive (m) -105, -120, +120, Alle EQ	14
2	Aktive (m) -74, -83, -93	13
3	Alle weiblichen Starterinnen	13
4	Alle AK (m), Jugend (m) und Junioren (m)	15

Zeitplan:

Uhrzeit	Ereignis
06:30	Beginn Waage für Gruppen 1-2
08:00	Ende Waage
08:30	Kniebeugen Gruppe 1
09:10	Kniebeugen Gruppe 2
09:50	Bankdrücken Gruppe 1
10:30	Bankdrücken Gruppe 2
11:10	Kreuzheben Gruppe 1
11:50	Kreuzheben Gruppe 2
10:45	Beginn Waage für Gruppen 3-4
12:15	Ende Waage
12:45	Kniebeugen Gruppe 3
13:25	Kniebeugen Gruppe 4
14:05	Bankdrücken Gruppe 3
14:45	Bankdrücken Gruppe 4
15:25	Kreuzheben Gruppe 3
16:05	Kreuzheben Gruppe 4
16:55	Siegerehrung



Kraftsportverein Essen 1888 e.V.

Einer der ältesten Kraftsportvereine der Welt!

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

Leon Fabry & Lennart Niewendick

Kraftsportverein Essen 1888 e.V.