



Kraftsportverein Essen 1888 e.V.

Einer der ältesten Kraftsportvereine der Welt!

Zeitplan NRW Landesmeisterschaft Bankdrücken RAW und EQ am 05.07.2023

Gruppeneinteilung:

| Gruppe | Gewichts-/Altersklassen | Starter |
|--------|--|---------|
| 1 | Aktive (m) -93 -105 | 11 |
| 2 | Aktive (m) -120, 120+ | 11 |
| 3 | Aktive (m) -74, -83, alle EQ (m) | 10 |
| 4 | AK I (m), Junioren (m) | 13 |
| 5 | A-Jugend (m), alle weiblichen Starterinnen | 9 |
| 6 | AK II (m), AK III (m), AK IV(m) | 12 |

Zeitplan:

| Uhrzeit | Ereignis |
|---------|-----------------------------|
| 09:00 | Beginn Waage für Gruppe 1-3 |
| 10:30 | Ende Waage Gruppe 1-3 |
| 11:00 | Bankdrücken Gruppe 1 |
| 11:35 | Bankdrücken Gruppe 2 |
| 12:10 | Bankdrücken Gruppe 3 |
| 11:10 | Beginn Waage für Gruppe 4-6 |
| 12:40 | Ende Waage Gruppe 4-6 |
| 13:10 | Bankdrücken Gruppe 4 |
| 14:00 | Bankdrücken Gruppe 5 |
| 14:35 | Bankdrücken Gruppe 6 |
| 15:45 | Siegerehrung |

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

Leon Fabry & Lennart Niewendick

Kraftsportverein Essen 1888 e.V.