



# Kraftsportverein Essen 1888 e.V.

Einer der ältesten Kraftsportvereine der Welt!

## Zeitplan Regionalmeisterschaft Nordwestfalen KDK am 20.04.2024

Gruppeneinteilung:

Gruppe	Gewichts-/Altersklassen	Starter
1	Aktive (m) -83 -93 -105 -120, alle EQ (m)	12
2	Alle Klassen (w), A-Jugend (m), B-Jugend (m)	9
3	Alle AK RAW (m), Alle Junioren (m), Aktive (m) -66 120+	11

Zeitplan:

Uhrzeit	Ereignis
08:30	Beginn Waage für Gruppen 1-3
10:00	Ende Waage
10:30	Kniebeugen Gruppe 1
Im Anschluss	Kniebeugen Gruppe 2
Im Anschluss	Kniebeugen Gruppe 3
12:30	Bankdrücken Gruppe 1
Im Anschluss	Bankdrücken Gruppe 2
Im Anschluss	Bankdrücken Gruppe 3
14:30	Kreuzheben Gruppe 1
Im Anschluss	Kreuzheben Gruppe 2
Im Anschluss	Kreuzheben Gruppe 3
16:45	Siegerehrung

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

Lennart Niewendick

---

Kraftsportverein Essen 1888 e.V.