



# Kraftsportverein Essen 1888 e.V.

Einer der ältesten Kraftsportvereine der Welt!

## **Zeitplan Bezirksmeisterschaft Nordwestfalen KDK am 10.05.2025**

Gruppeneinteilung:

Gruppe	Gewichts-/Altersklassen	Starter
1	Alle (w) mit Ausnahme von Aktive (w) 84+	11
2	AK 1-4 (m), alle Junioren (m), gesamte Jugend (m), außer Konkurrenz (m)	10
3	Aktive (m) -83 -93, Aktive (w) 84+	12
4	Aktive (m) -105 -120 120+	11

Zeitplan:

Uhrzeit	Ereignis
08:30	Beginn Waage für Gruppen 1-2
10:00	Ende Waage für Gruppen 1-2
10:30	Kniebeugen Gruppe 1
Im Anschluss	Kniebeugen Gruppe 2
11:45	Bankdrücken Gruppe 1
Im Anschluss	Bankdrücken Gruppe 2
13:00	Kreuzheben Gruppe 1
Im Anschluss	Kreuzheben Gruppe 2
12:30	Beginn Waage für Gruppen 3-4
14:00	Ende Waage für Gruppen 3-4
14:30	Kniebeugen Gruppe 3
Im Anschluss	Kniebeugen Gruppe 4
15:45	Bankdrücken Gruppe 3
Im Anschluss	Bankdrücken Gruppe 4
17:00	Kreuzheben Gruppe 3
Im Anschluss	Kreuzheben Gruppe 4
18:30	Siegerehrung



# **Kraftsportverein Essen 1888 e.V.**

Einer der ältesten Kraftsportvereine der Welt!

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

Lennart Niewendick

---

Kraftsportverein Essen 1888 e.V.