



Kraftsportverein Essen 1888 e.V.

Einer der ältesten Kraftsportvereine der Welt!

Zeitplan NRW CUP 2025 am 06.12.2025

Gruppeneinteilung:

Flight	Gewichts-/Altersklassen	Starter
Gruppe 1		
1A	Alle Jugend Junioren und AK (w)	8
1B	Alle Aktive (w)	9
1C	Aktive (m) -93, alle Junioren (m)	11
Gruppe 2		
2A	Alle AK (m), alle Jugend (m)	8
2B	Aktive (m) -66 -74 -83	9
2C	Aktive (m) -105 -120 120+	12

Zeitplan:

Uhrzeit	Ereignis
08:00 – 09:30	Waage Gruppe 1
10:00 – ca. 15:00	Wettkampf Gruppe 1
13:30 – 15:00	Waage Gruppe 2
15:30 – ca. 20:30	Wettkampf Gruppe 2
21:00	Siegerehrung

Zwischen den Flights werden keine Pausen gemacht (z.B. Flight 1A beendet Kniebeugen, es folgt unvermittelt Flight 1B mit Kniebeugen).

Zwischen den Disziplinen werden 10 Minuten Pause gemacht (z.B. Flight 1C beendet Kniebeugen, es folgen 10 Minuten Pause bis zum Beginn Bankdrücken Flight 1A).

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

Lennart Niewendick

Kraftsportverein Essen 1888 e.V.