

Niedersächsischer Gewichtheberverband e.V.

Sankt-Georg-Straße 126, 29410 Hansestadt Salzwedel



Lea-Sophie Gersberg
Vizepräsidentin KDK im NGV

E-Mail: lea_gersberg@yahoo.de

Zeitplan

zu den Niedersächsischer Landesmeisterschaften im Bankdrücken bzw. Kreuzheben
der Frauen und Männer aller Klassen Classic und mit Equipment
am 22.08.2026 in Rhede (Ems)

Bankdrücken		
Gruppe 1	- Alle Frauen (w) – Classic & EQ - alle Gewichtsklassen	13
Gruppe 2	- Junioren (m) – Classic & EQ - alle Gewichtsklassen	13
Gruppe 3	- Senioren (m) – Classic & EQ - alle Gewichtsklassen	10
Gruppe 4	- Jugend (m) – Classic & EQ - alle Gewichtsklassen	8
Gruppe 5	- Aktive (m) – Classic & EQ - alle Gewichtsklassen	9
		53

Kreuzheben		
Gruppe 6	- Jugend / Junioren (m) – Classic & EQ - alle Gewichtsklassen	10
Gruppe 7	- Alle Frauen (w) – Classic & EQ - alle Gewichtsklassen	8
Gruppe 8	- Aktive / Senioren (m) – Classic & EQ - alle Gewichtsklassen	12
		30

Gruppen	Waage	Wettkampfbeginn	Siegerehrung
1 – 2	09:00 Uhr – 10:30 Uhr	11:00 Uhr	ca. 14:00 Uhr
3 – 5	10:30 Uhr – 12:00 Uhr	12:30 Uhr	ca. 14:00 Uhr
6 – 8	13:00 Uhr – 14:30 Uhr	15:00 Uhr	ca. 16:30 Uhr

Wettkampfreihenfolge:

- Gruppe 1 (11:00)
- Gruppe 2 (ca. 11:45)
- Gruppe 3 (12:30)
- Gruppe 4 (ca. 13:00)
- Gruppe 5 (ca. 13:25)
- Gruppe 6 (15:00)
- Gruppe 7 (ca. 15:30)
- Gruppe 8 (ca. 15:55)

Tom Büter

SuS Rhede

Lea-Sophie Gersberg

Vizepräsidentin KDK im NGV

Osnabrück, den 08.08.2026

Kampfrichtereinteilung:

	Waage	Hauptkampfrichter	Seitenkampfrichter	Seitenkampfrichter	TC
Gruppen 1 bis 2 (Bankdrücken)	Andrea Büter Bennett Fasten	Marvin Christen	Andrea Büter	Katharina Muschkeit	Lea-Sophie Gersberg
Gruppen 3 bis 5 (Bankdrücken)	Patrick Sudwischer André Hentschel	André Hentschel	Patrick Sudwischer	Lea-Sophie Gersberg	Andrea Büter
Gruppen 6 bis 8 (Kreuzheben)		Lea-Sophie Gersberg	Katharina Muschkeit	Bennett Fasten	Patrick Sudwischer