

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 Norddeutschen Meisterschaften im Bankdrücken bzw. Kreuzheben
der Frauen und Männer aller Klassen Classic und mit Equipment
am 25.11.2023 in Papenburg

Bankdrücken		
Gruppe 1	<ul style="list-style-type: none">Senioren, Jugend, Junioren (m) - raw<ul style="list-style-type: none">alle Gewichtsklassen bis einschließlich -93kg	10
Gruppe 2	<ul style="list-style-type: none">Senioren, Jugend, Junioren (m) - raw<ul style="list-style-type: none">alle Gewichtsklassen ab -105kg	13
Gruppe 3	<ul style="list-style-type: none">Alle Männer und Frauen - EQ	5
Gruppe 4	<ul style="list-style-type: none">Aktive (m) - raw<ul style="list-style-type: none">-74kg, -83kg, -93kg	13
Gruppe 5	<ul style="list-style-type: none">Aktive (m) - raw<ul style="list-style-type: none">-105kg, -120kg, +120kg	11
Gruppe 6	<ul style="list-style-type: none">Alle Frauen - raw	12

Kreuzheben		
Gruppe 7	<ul style="list-style-type: none">Senioren, Jugend, Junioren (m) – raw<ul style="list-style-type: none">alle Gewichtsklassen	12
Gruppe 8	<ul style="list-style-type: none">Alle Männer und Frauen - EQ	6
Gruppe 9	<ul style="list-style-type: none">Alle Frauen - raw	6
Gruppe 10	<ul style="list-style-type: none">Aktive (m) – raw<ul style="list-style-type: none">alle Gewichtsklassen	11
		99

Gruppen	<u>Waage</u>	<u>Wettkampfbeginn</u>	<u>Siegerehrung</u>
1 - 3	09:00 Uhr – 10:30 Uhr	11:00 Uhr	ca. 13:00 Uhr
4 - 6	11:00 Uhr – 12:30 Uhr	13:00 Uhr	ca. 15:00 Uhr
7 - 10	13:15 Uhr – 14:45 Uhr	15:15 Uhr	ca. 17:30 Uhr

Wettkampfreihenfolge:

- Gruppe 1 (ca. 11:00)
- Gruppe 2 (ca. 11:30)
- Gruppe 3 (ca. 12:05)
- Gruppe 4 (ca. 13:00)
- Gruppe 5 (ca. 13:40)
- Gruppe 6 (ca. 14:15)
- Gruppe 7 (ca. 15:15)
- Gruppe 8 (ca. 15:55)
- Gruppe 9 (ca. 16:15)
- Gruppe 10 (ca. 16:35)

Thomas Leffers
TV Papenburg

Jens-Uwe Bonnhöft
Gruppe Nord KDK

Lea-Sophie Gersberg
Vizepräsidentin KDK im NGV

Osnabrück, den 05.11.2023