

**Internationale Ostdeutsche Meisterschaft 2025
im RAW – Bankdrücken und RAW - Kreuzheben**

Ort: Freilichtbühne im Strandbad, Lindenstraße 31, Arendsee 39619

**# Termin: Samstag 16. August 2025, Bankdrücken
Sonntag 17. August 2025, Kreuzheben**

**# Zeitplan: beide Tage Wiegen 11 – 12 Uhr / Wettkampfbeginn: 13 Uhr
Doppelstarter nur einmal Wiegen am Samstag**

Auszeichnungen: alle Teilnehmer erhalten Urkunden und einen Sachpreis, die Top 3 jeder Wertungsklasse Medaillen, die Gesamtsieger jeder Altersklasse einen Pokal

Startgeld: Einzelstart 35,- Euro / Doppelstart 60,- Euro bitte in bar beim Wiegen bezahlen

Teilnahme: alle Sportlerinnen / Sportler international und national ohne Pflicht einer Vereins – oder Verbandsmitgliedschaft

**# Altersklassen Frauen & Männer: * Jugend bis 18 Jahre,
* Junioren bis 23 Jahre, * Aktive bis 39 Jahre, * Master 1 bis 49 Jahre
* Master 2 bis 59 Jahre, * Master 3 bis 69 Jahre,
* Master 4 ab 70 Jahre**

Gewichtsklassen: * Frauen ohne Gewichtsklassen, Wertung nach Altersklassen / Resheltabelle Relativwertung

**# Männer: * - 75 kg. Leichtgewicht, * - 95 kg. Mittelgewicht,
* - 115 kg. Schwergewicht, * + 115 kg. Superschwergewicht
* Wertung nach der Formel gedrückte Leistung minus Körpergewicht = Wertungspunkte**

Anmeldung: bis 10. August 2025/ Mail: kontakt@purepowerlifting.de

Info/Nachfragen: Enrico Schütze, Tel.: 0173/7067988

Allen Sportlern eine gute Vorbereitung und Anreise, Sport Frei...!