

**„Internationale Deutsche Meisterschaft 2024  
im RAW – Bankdrücken, RAW - Kniebeugen & RAW – Kreuzheben“**

**# Ort: CrossFit Wolfsburg, Borsigstr. 18A, Wolfsburg 38446**

**# Termin: Samstag 16. November 2024 Bankdrücken  
Sonntag 17. November 2024 Kniebeugen & Kreuzheben**

**# Zeitplan: Samstag Wiegen 11 – 12 Uhr, Wettkampfbeginn: 13 Uhr  
Sonntag Wiegen: 10 – 11 Uhr, Wettkampfbeginn: 12 Uhr**

**# 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 65,- Euro / Start in allen drei Disziplinen 90,- 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. November / Mail: [kontakt@purepowerlifting.de](mailto:kontakt@purepowerlifting.de)**

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

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

