

## **„Internationale Hamburg – Open im RAW – Bankdrücken 2023“**

**# Ort: EASY – Fitness Hamburg – Rahlstedt, Merkurring 38 – 40  
22143 Hamburg**

**# Termin: Samstag 21. Oktober 2023**

**# Zeitplan: Wiegen 12:00 – 13:00 Uhr / Wettkampfbeginn: 14 Uhr**

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

**# Startgeld: 30,- Euro, bitte 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 15. Oktober per E – Mail:  
[kontakt@purepowerlifting.de](mailto:kontakt@purepowerlifting.de)**

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

**Allen Athleten wünschen wir eine gute Vorbereitung, Sport Frei...!**