

GRAWA – RAW - Offene Internationale Ostdeutsche Meisterschaft im Bankdrücken & Kreuzheben 2023

Ort: Freilichtbühne im Strandbad, Lindenstr. 31, 39619 Arendsee (Sachsen/Anhalt)

Termin / Wettkampf: Samstag 19. August 2023: RAW - Bankdrücken / Sonntag 20. August 2023: RAW – Kreuzheben / siehe Regelwerk GRAWA: www.purepowerlifting.de

Zeitplan: Samstag 19. August 2023, Wiegen: 11:00 – 12:00 Uhr / Wettkampf Bankdrücken: 13:00 Uhr / Sonntag 20. August 2023, Wiegen: 11:00 – 12:00 Uhr / Wettkampf Kreuzheben: 13:00 Uhr

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

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

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

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

Gewichtsklassen: Frauen ohne Gewichtsklassen, Wertung nach Altersklassen/Resheltabelle

Männer innerhalb der Gewichts - & Altersklassen nach der Formel: Leistung minus Körpergewicht = Wertungspunkte, – 75 kg. Leichtgewicht, - 95 kg Mittelgewicht, - 115 kg. Schwergewicht, + 115 kg. Superschwergewicht

Anmeldung: bis 13. 08. 2023 per E – Mail: kontakt@purepowerlifting.de

Info/Nachfragen: telefonisch Enrico Schütze: 0173 7067988

**Allen Athleten eine gute Vorbereitung. Wir freuen uns auf euch, Sport Frei...!
Fredi Damaschke # GRAWA – Team (www.purepowerlifting.de)**

