Kraftsportverein Essen 1888 e.V.

Einer der ältesten Kraftsportvereine der Welt!

Zeitplan Bezirksmeisterschaft Nordwestfalen KDK am 09.05.2026

Gruppeneinteilung:

Flight	Gewichts-/Altersklassen	Starter
	Gruppe 1	
1A	Alle weiblichen Starterinnen RAW und EQ	12
1B	Alle EQ (m), Jugend (m), Junioren (m), AK(m) und außer Konkurrenz (m), Aktive (m) -74 -83	12
1C	Aktive (m) -93, -105, -120	13

Zeitplan:

Uhrzeit	Ereignis
09:00 – 10:30	Waage Gruppe 1
11:00 – ca. 17:15	Wettkampf Gruppe 1
17:30	Siegerehrung

Zwischen den Flights werden keine Pausen gemacht (z.B. Flight 1A beendet Kniebeugen, es folgt unvermittelt Flight 1B mit Kniebeugen).

Zwischen den Disziplinen werden 10 Minuten Pause gemacht (z.B. Flight 1C beendet Kniebeugen, es folgen 10 Minuten Pause bis zum Beginn Bankdrücken Flight 1A).

Wir wünschen allen Teilnehmenden eine gute Anreise und einen erfolgreichen Wettkampf!

Lennart Niewendick

Kraftsportverein Essen 1888 e.V.