Zeitplan Bezirksmeisterschaft KDK Ostwestfalen 12.09.2026

Gruppe 1A: Alle EQ(m), AK1 (m), AK2 (m), AK3 (m), Aktive (m)-83,-120,+120

15 Starter

Gruppe 1B: Aktive (m) -93, -105kg (15 Starter)

Gruppe 1C: Alle weiblichen Starterinnen, Junioren (m) (14 Starter)

Waage 8.30-10.00Uhr: Alle

Beginn 10.30 Uhr: Gruppe 1A

Zwischen den Gruppen werden keine Pausen gemacht (z.B. Gruppe 1A beendet Kniebeugen, es folgt unvermittelt Gruppe 1B mit Kniebeugen, dann Gruppe 1C.

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

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