

**WETTKÄMPFE 2004****31.12.04**

Einen Guten Rutsch wünscht Euch, der Chef Klaus KRAKE

**31.12.04**

Für den Mannschaftswettkampf haben sich bis jetzt folgende Athleten gemeldet

1. Patrick Kohlmann
2. Daniel Flaminio
3. Werner Hennig
4. Frank Schoele
5. Frank Gabriel
6. Nicole Güldner
7. Gaststarterin
- 8 Christian Kasischke.
9. Guido Hölterhoff
- 10.Sven Zylakowski
- 11.Reserve Jürgen Baier

**18.12.04**

Ergebnisse Weihnachtsbankdrücken am 18.12.04 in meinem Studio.

Junioren bis Jahrgang 1981

Platz	Name	Körpergewicht	Leistung	Relativ
1	Valeri Becker	95,5Kg	150kg	93,09
2	Benedikt Hohagen	88,5kg	137,5kg	88,55
3	Niels Sander	70,6kg	115kg	85,62
4	Bastian Hass	77kg	100kg	69,99
5	Mathias Tremel	80kg	100kg	68,27
6	Milad Razavi	61kg	77,5	65,12
7	Christian Hasselheim	108,6kg	105kg	62,04
8	Peter Grimm	79,8kg	90kg	61,49

Aktive

1	Thomas Constantin	118kg	185kg	106,78
2	Patrick Kohlmann	116,5kg	180kg	104,24
3	Jens Klode	111,2	177,5kg	104,12
4	Oliver Kühn	91,7kg	160kg	101,2
5	Marc Diedrichs	105kg	165kg	98,60
6	Tony Lopes	100,3kg	155kg	94,22
7	Mario Weber	100,6kg	155kg	94,10
8	Holger Queckenstedt	76kg	132,5kg	93,56
9	Bernd Kapust	93,6kg	135kg	84,55
10	Dominique Disse	84,2kg	105kg	69,50
11	Philipp Wente	69,5kg	77,5kg	58,40

Altersklasse

1	Klaus Stebner	120kg	140kg	80,49
2	Reinhard Wittor	88,7kg	102,5kg	65,93
3	Wilfried Lischeid	99,7kg	100kg	60,93

Ich bedanke mich bei allen die an meinem Weihnachtsbankdrücken teilgenommen haben. Alle Athleten die an diesem Wettkampf teilgenommen haben, sind Mitglied in meinem Studio, und haben diese Leistungen ohne Bankdrückhemd erbracht. Es gibt nicht viele Studios die über so viele gute Athleten verfügen wie ich. Danke an alle . Gruß Krake

**16.12.04**

Termine 2005

13.02.05	Dortmund Cup
26.02.05	Regionalliga KDK nur 1 Wettkampftag in Westerholt
01-02.04.05	DM KDK Aktive FCL Rüsselsheim
08-09.04.05	DM KDK Senioren AC Zehdenick in Lindow
21.05.05	BZ Bank KSV Fitnesskreis
04.06.05	DM Jug/Jun Bank SV Union Groß Ilsede
18.06.05	LM Mannschaft Bank in Westerholt
16-17.07.05	World Games
16-17.09.05	DM Bank Senioren STC Bavaria Landshut
24.09.05	LM Bank und BZ KDK Strong Body
28-29.10.05	DM KDK Jug/Junioren in Lindow
05.11.05	DM Bank Aktive SV Motor Barth
12.11.05	Westerwald Cup
26.11.05	Ruhrpokal

**29.11.04****Ergebnisse Ruhrpokal am 27.11.04 in Herten**

Nr	Name	Vorname	Gewichtsklasse	Klasse	Platz	Leistung
1	Baier	Jürgen	-110kg	Aktiver	2	170kg
2	Tourovets	Alexandre	-100kg	Aktiver	2	195kg
3	Zylakowski	Sven	-100kg	Aktiver	3	165kg
4	Constantin	Thomas	-125kg	Aktiver	3	200kg

22.11.04  
Zeitplan Ruhrpokal: Waage Aktive-100kg 12.45-13.30Uhr Beginn:14.00Uhr Waage-110kg,-125kg,+125kg 14.15-15.00Uhr Beginn:15.30Uhr  
Wettkampfort: Herten, Willy-Brandt- Realschule, Ernst Reuter Platz 10-20, Eingang von der Weddingstr.

14.11.04

**Daniel Flaminio 9 bei der WM in Südafrika. Einen tollen Wettkampf zeigte Daniel in Südafrika. Er beugte 355kg, zeigte mit 235kg beim Bankdrücken endlich mal wieder eine super Leistung und zog 280kg. Mit dem Total von 870kg belegte er den 9. Platz. Für die nicht sehr gut verlaufene Vorbereitung ein tolles Ergebnis.**

12.11.04

Morgen startet Daniel Flaminio bei der WM in Kapstadt Südafrika. Hoffentlich ist sein Auftritt erfolgreicher als der von seinem Nationalmannschaftskollegen Maik Tronke, der in der Klasse -56kg bei der Beuge ein Loch gebaut hat. Viel Glück wünscht Krake

07.11.04

**Nicole Güldner Deutsche Meisterin 2004.** Am Samstag belegte Nicole bei der Deutschen Meisterschaft im Bankdrücken der Aktiven in Berlin, einen hervorragenden 1. Platz in der Klasse -82,5kg. Über 105kg im 1. Versuch, 110kg im 2.Versuch steigerte Nicole sich im 3. Versuch auf die neue Bestleistung von 115kg. Gratulation zu dieser tollen Leistung. Krake

28.10.04

**Meldungen Ruhrpokal am 27.11.04 in Herten**

Nr	Name	Vorname	Gewichtsklasse	Klasse	Platz	Leistung
1	Baier	Jürgen	-110kg	Aktiver	2	170kg
2	Tourovets	Alexandre	-100kg	Aktiver	2	195kg
3	Kohlmann	Patrick	-125kg	Aktiver		
4	Zylakowski	Sven	-100kg	Aktiver	3	165kg
5	Constantin	Thomas	-125kg	Aktiver	3	200kg
6	Weber	Mario	-110kg	Aktiver		

25.10.04

Im Augenblick bereitet sich Daniel Flaminio auf die WM im Kraftdreikampf vor, die im November stattfindet.

25.10.04

Der Westerwald-Cup wurde mangels Masse abgesagt.

11.10.04

[Ergebnisse LM Bank](#) [Ergebnisse KDK Westfalen](#) [Ergebnisse BZ KDK Niederrhein](#)

11.10.04

Am 13.11.04 starten Jürgen Baier und Elio Taurisano beim Westerwald-Cup.

11.10.04

Am 06.11.04 startet Nicole Güldner bei der DM Bank in Berlin.

29.09.04

[Zeitplan](#) [Meldungen LM Bank](#) [Meldungen BZ KDK Westfalen](#) [Meldungen BZ KDK Niederrhein](#)

15.09.04

Termine 2005 Diese Termine sind noch **nicht offiziell**

29.01.05 Regionalliga KDK 1.Tag

26.02.05 Regionalliga KDK 2.Tag

01-02.04.05 DM KDK Aktive

08-09.04.05 DM KDK Senioren

16.04.05 BZ Bank

21.05.05 LM KDK

04.06.05 DM Jug/Jun Bank

18.06.05 LM Mannschaft Bank

16-17.07.05 World Games

16-17.09.05 DM Bank Senioren

24.09.05 LM Bank

28-29.10.05 DM KDK Jug/Junioren

05.11.05 DM Bank Aktive

11.09.04

Sein Abschlusstraining absolvierte heute der mehrfache Weltmeister Markus Schick beim KSV. Markus zeigte eine beeindruckende Leistung. Viel Glück Markus in Amerika, und Deinem Betreuer Paddi viel Spaß. Krake

01.09.04

An alle Mitglieder: Am 09-10-04 richten wir die LM Bankdrücken aus, und am 10-10-04 die BZ KDK. Ich bitte alle Mitglieder um Ihre Mitarbeit.

19.07.04

**Tabelle**

Verein	Punkte
1.KSV Fitnesskreis 1	505,93
2.SV Westerholt	503,39
3.KSV Bochum	461,85
4.KSV Krefeld	419,13
5.AC Siegen 1	417,49
6.KSV Fitnesskreis 2	386,39
7.AC Siegen 2	357,57

18.07.04



Wieder tolle Ergebnisse unserer Mannschaften. In der Regionalliga belegte unsere 1. Mannschaft mit dem neuen Mannschaftsrekord von 505,93 Punkte einen nie erwarteten

1.Platz. Die 2. Mannschaft erreicht sehr gute 386,5 Punkte, und belegte mit dieser Leistung den 6. Platz. Einzelergebnisse siehe 09.07.04

09.07.04

KSV Fitnesskreis 1	Gewicht	Leistung	Punkte
1.Daniel Flaminio	110,6kg	220kg	129,25
2.Frank Schoele	103,1kg	215kg	129,32
3.Stefan Arens	115,2kg	220kg	127,78
4.Patrick Kohlmann	110,1kg	200kg	117,66
5.Werner Hennig	108,8kg	202,5kg	119,58
<b>Gesamt</b>			<b>505,93</b>

**KSV Fitnesskreis 2**

1.Frank Gabriel	77,3kg	145kg	101,22
2.Jürgen Baier	99,4kg	160kg	97,62
3.Nicole Güldner	77,6kg	102,5kg	95,44
4.Anke Wendt	64,6kg	87,5kg	92,22
5.Christian Kasischke	86,7kg	135kg	87,9
<b>Gesamt</b>			<b>386,5</b>

Waage: 15.00-16.00Uhr Wettkampfbeginn:16.30Uhr

Wegbeschreibung siehe 18.05.04

20.06.04

Daniel Flaminio Deutscher Meister in der Klasse -110kg  
 Klasse -110kg. Er beugte im 1. Versuch 345kg, im 2. Versuch 365kg auf den 3. verzichtete er. Beim Bankdrücken lief es nicht ganz so gut. Daniel hatte sich ein neues Hemd gekauft und kam damit überhaupt nicht zurecht. im Abschlusstraining bei mir, hatte er mit seinem alten Hemd locker 230kg zwei mal gedrückt, deshalb war sein gewünschtes Anfangsgewicht eigentlich in Ordnung, doch beim Aufwärmen lief es überhaupt nicht, deshalb wurde das Anfangsgewicht auf 220kg reduziert. Dieses Gewicht drückte Daniel dann nach oben. Daniel wechselte nochmals das Hemd und zog nun ein Titan Hemd an, mit diesem Hemd hatte er noch nie gedrückt, deshalb war es eigentlich ein Wunder, dass er die 227,5kg im 2. Versuch schaffte. An 232,5kg scheiterte er dann. Beim Kreuzheben lief es dann wieder rund, 295 kg im 1. Versuch zog er dann in einer super Technik nach oben, 305kg im 2. Versuch waren dann zu schwer. Im 3. Versuch ging er dann nochmals an 305kg, und unter den Anfeuerungsrufen der Zuschauer schaffte er dann dieses Gewicht. Mit einem Total von 897,5kg wurde er dann mit großem Vorsprung Deutscher Meister. Gratulation zu dieser Leistung.



**23.05.04**

Ergebnisse LM KDK vom 22.05.04 in Duisburg

Name	Klasse	Beuge	Bank	Kreuzheben	Platz	
Kasischke	-90kg	140kg	122,5	220kg	2.	Junioren
Gabriel	-75kg	217,5kg	140kg	205	1.	Aktiver
Hölterhoff	-75kg	167,5kg	112,5kg	182,5kg	2.	Aktiver
Koassidis	-75kg	160kg	105kg	190kg	3.	Aktiver
Taurisano	-90kg	242,5kg	150kg	270kg	2.	Aktiver
Tourovets	-100kg	280kg	190kg	265	1.	Aktiver
Baier	-110kg	235kg	167,5kg	265kg	1.	Aktiver
Yakovlev	-110kg	270kg	180kg	50kg	5.	Aktiver
Stücke	-125kg	235kg	160kg	240kg	2.	Aktiver

**18.05.04**

Wegbeschreibung: Über die A 40 in Richtung Venlo bis zur Ausfahrt Duisburg Homberg. Von der Autobahn links in Richtung Duisburg Homberg fahren. Nach ca. 1,5km über die Ampelkreuzung, hinter dieser Kreuzung direkt halbrechts halten, das ist die Saarstr., nach ca.300m liegt die Schule auf der linken Seite. Eingang über den Schulhof.

**16.05.04**

**Frank Schoele Europameister** im Kraftdreikampf, in der Klasse -100kg. Mit den Superleistungen 305kg Kniebeuge, 205kg Bankdrücken und 270kg Kreuzheben, wurde Frank heute Europameister. Spitze Gruß Krake.

**14.05.04**

Wie gerade erfahren, hat Frank Schoele bei der EM in Dessau, mit der neuen Bestleistung von 215kg beim Bankdrücken, einen tollen 5. Platz erzielt.

**14.05.04**

Gerade eingetroffen. Zeitplan LM KDK am 22.05.04

Waage	10.00-11.30Uhr	Frauen, Jugend, Junioren, AK1, AK2, AK3
Wettkampfbeginn	12.00Uhr	1.Gruppe: Frauen, Jugend, Junioren (11 Teilnehmer) 2.Gruppe: AK1, AK2, AK3 (13 Teilnehmer)

**14.05.04**

Waage	15.00-16.30Uhr	Aktive
Wettkampfbeginn	17.00Uhr	1. Gruppe: alle Teilnehmer-82,5Kg (8 Teilnehmer) 2.Gruppe: nur Klasse -100kg (8 Teilnehmer) 3.Gruppe: Klasse -90kg und alles über 100kg (11 Teilnehmer)

**14.05.04**

Für die Deutsche Meisterschaft im Kraftdreikampf, am 18.+19.06.04 in Randersacker, habe ich heute Daniel Flaminio gemeldet.

**14.05.04**

Am Freitag startet Frank Schoele bei der WPC Europameisterschaft im Bankdrücken in der Klasse -100kg, am Sonntag folgt dann der KDK. Viel Erfolg Frank.

**09.05.04**

Meldungen LM KDK am 22.05.04 in Duisburg

Nr	Name	Vorname	Gewichtsklasse	Klasse
1	Kasischke	Christian	-90kg	Junior
2	Gabriel	Frank	-75kg	AK1
3	Hölterhoff	Guido	-75kg	Aktiver
4	Koassidis	Grigorios	-75kg	Aktiver
5	Taurisano	Elio	-90kg	Aktiver
6	Yakovlev	Anton	-100kg	Aktiver
7	Baier	Jürgen	-100kg	Aktiver
8	Tourovets	Alexandre	-100kg	Aktiver
9	Stücke	Matthias	+110kg	Aktiver

**09.05.04**

Ergebnisse BZ Bankdrücken 08.05.04 in Bochum

Nr	Name	Vorname	Gewichtsklasse	Klasse	Platz	Leistung
1	Niemann	Michele	-60kg	Jugend	1	60kg
2	Oberste Berghaus	Jens	-75kg	Junior	1	97,5kg
3	Kasischke	Christian	-90kg	Junior	1	125kg
4	Becker	Valeri	-100kg	Junior	1	150kg
5	Salewsky	Christian	-75kg	Aktiver	1	147,5kg
6	Fauk	Michael	-67,5kg	Aktiver	1	125kg
7	Jasinski	Daniel	-90kg	Aktiver	3	157,5kg
8	Bouziouris	Ilias	-90kg	Aktiver	5	125kg
9	Eilitz	Andreas	-110kg	AK1	2	132,5kg
10	Stebner	Klaus	-125kg	AK2	1	137,5kg

Für die tolle Unterstützung und Betreuung bei meinem 1. Wettkampf nach langer Pause, bedanke ich mich bei Euch. Der Chef Krake.

**07.05.04**

Wegbeschreibung: Aus Richtung Dortmund A40. Von der A40 Ausfahrt 32 Bochum Stahlhausen. An der Ampel rechts auf die Wattenscheider Str. Immer gerade aus. Wattenscheider Str. wird zur Bochumer Str. ca.1,9km. Vor der BP Tankstelle links in die Graf-Adolf-Str. Nach ca. 200m links in die Harkortstr.

**02.05.04**

Zeitplan Bezirksmeisterschaft Bankdrücken am 08.05.04 in Bochum bei Strong Body

Waage Jugend	10.30-11.00Uhr
Waage Junioren	11.00-11.30Uhr



Waage AK1, AK2, AK3 11.30-13.00Uhr Beginn 13.45Uhr  
Waage Aktive 14.15-15.45Uhr Beginn 16.15Uhr  
Wettkampfort: Turnhalle der Pestalozzi- Realschule, Graf-Adolf-Str. 40, 44866 Bochum Wattenscheid

05.04.04

Frank Gabriel überraschte alle, und kehrte am Sonntag als 2. Deutscher Meister aus Klosterlechfeld zurück. Er beugte tolle 215kg, drückte für Ihn mäßige 137,5kg, und zog sehr gute 202,5kg. Mit einem Total von 555kg belegte er einen nie erwarteten 2. Platz. Gratulation Frank zu dieser tollen Leistung.

29.03.04

Am Samstag, den 03.04.04 geht Frank Gabriel bei der Deutschen Meisterschaft der Senioren im Kraftdreikampf an den Start.

29.03.04

Bei der Deutschen Meisterschaft im Kraftdreikampf, die am Sonntg in Hammausgerichtet wurden, belegte Frank Schoele in der Klasse -100kg einen tollen 2.Platz. Er beugte neue Bestleistung mit 285kg, drückte neue Bestleistung mit 202,5kg, und zog 255kg.

Patrick Kohlmann ( die rote Elfe) wuchs über sich hinaus. Er beugte neue Bestleistung mit 307,5kg, drückte neue Bestleistung 210kg, und zog sehr gute 315kg. Mit dem Ergebnis von 832,5kg (neue Bestleistung) belegte er den 3. Platz.

26.03.04

Bei der Deutschen Meisterschaft im Bankdrücken, die Heute in Hamm ausgerichtet wurde, belegte in der Klasse -100kg Frank Schoele einen ausgezeichneten 3.Platz. Er drückte tolle 207,5kg

22.03.04

Am Freitag startet Frank Schoele bei der Deutschen Meisterschaft im Bankdrücken in Hamm

Am Sonntag startet Frank Schoele und Patrick Kohlmann bei der Deutschen Meisterschaft im Kraftdreikampf in Hamm

15.03.04

Der Wettkampf am Sonntag hat mir unheimlich gut gefallen. Alle Athleten haben tolle Leistungen gebracht und mit 1851,67 Punkte einen nie erwarteten Vereinsrekord aufgestellt.



Wettkampf 14.03.04

	Gew.	Beuge	Bank	Kreuz	Relativ
1.Patrick Kohlmann	120,1	305	205	310	471,34
2.Werner Hennig	108,3	287,5	192,5	292,5	456,86
3.Elio Taurisano	89	245	150	272,5	428,60
4.Daniel Flaminio	111,4	330	210	285	483,70
5.Frank Schoele	99,1	275	197,5	247,5	439,78
6.Guido Hölterhoff	75,8	170	117,5	185	334,25AK
				Gesamt	1851,67

**Tabelle siehe unten**

11.03.04

**Am Sonntag heben.**

- 1.Daniel Flaminio
- 2.Patrick Kohlmann
- 3.Werner Hennig
- 4.Elio Taurisano
- 5.Frank Schoele
- 6.Guido Hölterhoff

08.03.04

Der Termin der LM KDK in Duisburg hat sich geändert. Der Wettkampf findet jetzt am **22.+23.05.04 statt.**

23.02.04

**Ergebnisse Dortmund Cup 22.02.04**

Nr	Name	Vorname	Gewichtsklasse	Klasse	Platz	Leistung
1	Zehner	Fritz	-67,5kg	Jugend	1	82,5kg
2	Oberste Berghaus	Jens	-75kg	Junior	2	92,5kg
3	Becker	Valeri	-100kg	Junior	1	150kg
4	Salewsky	Christian	-75kg	Aktiver	1	145kg
5	Fauck	Michael	-67,5kg	Aktiver	1	110kg
6	Jasinski	Daniel	-90kg	Aktiver	1	157,5kg
7	Bouziouris	Ilias	-90kg	Aktiver	3	122,5kg
8	Zylakowski	Sven	-100kg	Aktiver	3	170kg
9	Avgoustino	Christos	-100kg	Aktiver	6	140kg
10	Moser	Thorsten	-100kg	Aktiver	8	112,5kg

19.02.04

Der Rückkampf findet am Sonntag, den14.03.04 in Westerholt statt.

Waage:12.30-14.00Uhr

Wettkampfbeginn: 14.30Uhr

Wettkampfort: Herten, Willy-Brandt- Realschule, Ernst Reuter Platz 10-20, Eingang von der Weddingstr.

12.02.03

**Der Rückkampf findet zu 99% am Sonntag, den 14.03.04 in Herten statt.**

08.02.04

Wettkampf 07.02.04

	Gew.	Beuge	Bank	Kreuz	Relativ
1.Patrick Kohlmann	122,4	290	207,5	310	462,21
2.Werner Hennig	107,1	290	190	280	451,06
3.Elio Taurisano	87,7	242,5	155	270	431,67
4.Frank Gabriel	77,3	205	145	202,5	385,70
5.Guido Hölterhoff	74,2	172,5	115	185	339,21
6.Anton Yakovlev	102,5	240	157,5	250	390,31AK
				Gesamt	1730,65

**Tabelle**

	1.Wettkampftag	2.Wettkampftag	Gesamt
1.KSV Fitnesskreis	1730,65	1851,67	3582,32
2.SV Westerholt	1623,35	1812,04	3435,39
3.Pallas Duisburg	1614,90	1722,70	3337,6
4.KSV Bochum 2	1420,21	1544,24	2964,45
5.Germania Düsseldorf	1546,69	nicht erschienen	1546,69

18.01.04

Durchführung des 1. Wettkampftages am 07.02.04 in Westerholt Zeitplan wurde geändert

Waage: 11.00-12.30Uhr für alle Vereine

Beginn für die 1.Gruppe 13.00Uhr

