

WETTKÄMPFE 2005

17.12.05

Ergebnisse Weihnachtsbankdrücken am 17.12.05 in meinem Studio.

Junioren bis Jahrgang 1981

Platz	Name	Körpergewicht	Leistung	Relativ
1	Niels Sander	71,1Kg	130kg	96,278
2	Christian Hasselheim	105,4kg	127,5kg	76,092
3	Mathias Tremel	88,3kg	112,5kg	72,529
4	Rasim Braimi	66,2kg	87,5kg	68,53
5	Hendric Queckenstedt	80,5kg	95kg	64,600
6	Remon Khalaf	61,2kg	70kg	58,646
7	Jan Göbelsmann	74,3kg	80kg	57,384
8	Peter Grimm	82,3kg	85kg	57,027
9	Yalda Khalaf	65,5kg	70kg	55,307
10	Fabian Koch	103,3kg	90kg	54,099
11	Hekuran Binaku	94kg	82,5kg	51,563
12	Kai Osemann	82kg	70kg	47,068
13	Resat Özyer	109,5kg	75kg	44,198

Aktive

1	Patrick Kohlmann	121kg	180kg	103,482
2	Holger Queckenstedt	79,6kg	140kg	95,886
3	Marc Diedrichs	106,8	150kg	89,115
4	Peter Jezierski	82kg	130kg	87,412
5	Sascha Philipp	96,2kg	140kg	86,604
6	Oliver Heinzerling	81kg	127,5kg	86,369
7	Lars Bierbach	84kg	130kg	86,164
8	Manuel Tennie	109,5kg	127,5kg	75,136
9	Dominique Disse	83,8kg	110kg	73,007
10	Reinhard Wittor	90,5kg	105kg	63,660
11	Michael Bietzeck	102,5kg	105kg	63,294
12	Jürgen Naporra	92,3	87,5kg	55,169
13	Philipp Wente	74kg	75kg	53,948
14	Georgios Arvanitidis	91kg	80kg	50,792

Ich bedanke mich bei allen die an meinem Weihnachtsbankdrücken teilgenommen haben. Alle Athleten die an diesem Wettkampf teilgenommen haben, sind Mitglied in meinem Studio. Viele Athleten trainieren erst seit ein paar Monaten bei mir. Danke an alle . Gruß Krake

07.12.05

Das Weihnachtsbankdrücken in meinem Studio findet am 17.12.05 ab 15.00 Uhr in meinem Studio statt. Es gibt natürlich wieder Glühwein und Stollen. Ich freue mich auf Euer Kommen.

04.12.05

Ergebnisse Rolling Thunder Wettkampf am 03.12.05 in meinem Studio

1	Tom Becker	83,75kg
2	Stefan Arens	82,5kg
3	Pieter Theo Burggraaff	80kg
3	Erik Franz	80kg
4	Sebastian Goluchkowski	77,5kg
5	Martin Kotte	66,25kg
6	Patrick Kohlmann	65kg

1	Jeroen Bultje	62,5kg
2	Niels Schabacker	60kg
3	Yvonne Birkenholz	35kg

27.11.05

Termine 2006

12.02.06	Dortmund Cup
25.02.06	Regionalliga KDK nur 1 Wettkampftag in Westerholt
31.03-01.04.06	DM KDK Aktive Gräfenhainichen
29.04.06	BZ Bank Dortmund
13+14.05.06	LM KDK Duisburg
03.06.06	DM Jug/Jun Bank Oberölsbach
10.06.06	LM Mannschaft Bank in Westerholt
15-16.09.06	DM Bank Senioren Schwedt
30.09.06	LM Bank und BZ KDK KSV Fitnesskreis
27-28.10.06	DM KDK Jug/Junioren
04.11.06	DM Bank Aktive27
11.11.06	Ruhrpokal

17.11.05

Wie ich gerade von Nicole erfahren habe, ist Ihr Knie völlig hin, Kreuzbänder angerissen, Meniskus defekt. Ich kann Euch Wettkämpfe anderer Verbände nur wärmstens empfehlen.

14.11.05

Nachdem ich mich nun langsam beruhigt habe, hier ein kurzer Bericht von der WM in Gotha. Paddi und ich machten uns am Samstag um 3.00Uhr auf den Weg nach Gotha. Pünktlich um 8.00Uhr kamen wir am Wettkampfort an. Um 8.30 Uhr begann Nicole mit dem Warmmachen. Kurz vor 9.00Uhr dann der letzte Versuch beim Warmmachen mit 165kg, das Gewicht kam geflogen. Es wurde 9.05Uhr, es wurde 9.10Uhr, der Wettkampf begann nicht. Auf Nachfrage wurde mir mitgeteilt, dass das Kampfgericht noch entscheiden müsse, ob 3 Kinder an diesem Wettkampf teilnehmen dürfen oder nicht. Die Meldungen der Kinder, lagen dem Ausrichter schon seit 3 Wochen vor, deshalb kann ich es natürlich auch nachvollziehen, dass man diese Entscheidung dann treffen muss, wenn die Athleten und Kinder schon warm sind. Nicole kam dann über den 1. Versuch leider nicht hinaus, mit 180kg kippte Sie dann beim Hochkommen nach hinten, der Helfer suchte etwas in der Nase, und stand dann auch noch 1m hinter der Athletin, bei diesem Versuch verletzte sich Nicole so schwer am Knie, das Sie den Wettkampf dann abbrechen musste. Ellio belegte in seiner Gewichtsklasse den 4 Platz.

10.11.05

Am Samstag gehen Nicole Güldner und Elio Taurisano bei der WM in Gotha an den Start.

05.11.05

Bei der **DM Bankdrücken** belegte Anke Wendt in der Klasse -60kg mit der neuen Bestleistung von 97,5kg einen sehr guten 2. Platz.

03.11.05

Bei der **Weltmeisterschaft** der WPC belegte Frank Schoele in der Klasse -100kg einen sehr guten **4. Platz**. Er beugte mit 99,2kg im 1. Versuch 310kg, im 2. Versuch 325kg und scheiterte im 3. Versuch knapp an 340kg. Er drückte im 1. Versuch 215kg, und steigerte sich dann über 225kg auf tolle gültige 230kg. Beim Kreuzheben fing er mit 280kg an, steigerte dann auf gültige 292,5kg und scheiterte dann im 3. Versuch an 300kg. Mit 847,5 kg belegte er dann einen tollen 4. Platz, das sind grandiose **517,48 Punkte**.

26.10.05

Der Westerwald-Cup am 12.11.05 fällt aus.

23.10.05

Am Samstag, den 03.12.05 richten wir in meinem Studio einen Rolling Thunder Wettkampf aus.

23.10.05

Bei der **Landesmeisterschaft** von Sachsen- Anhalt im Bankdrücken belegte Anke Wendt die für Zahna startet, aber bei und trainiert, mit dem neuen Landesrekord von 93kg in der Klasse -67,5kg den **1. Platz**. Anke wog 60,1kg.

21.10.05

Bei der **Weltmeisterschaft** der GPC belegte Frank Schoele in der Klasse -100kg einen sehr guten **2. Platz**. Er beugte mit 99,8kg 310kg, drückte 220kg und zog 290kg.

26.09.05

Meldungen und Zeitplan LM Bank am 01.10.05 in Bochum

Nr	Name	Vorname	Gewichtsklasse	Klasse	Platz	Leistung
1	Niemann	Michele	-67,5kg	Jugend		
2	Fauck	Michael	-67,5kg	Aktiver	2	127,5kg
3	Bouziouris	Ilias	-90kg	Aktiver	6	140kg
4	Jasinski	Daniel	-100kg	Aktiver	2	190kg
5	Kohlmann	Patrick	-125kg	Aktiver	2	207,5kg
6	Constantin	Thomas	-125kg	Aktiver	1	235kg
7	Weber	Mario	-100kg	AK1	3	195kg
8	Martin	Christoph	-100kg	AK1	2	200kg
9	Eilitz	Andreas	-125kg	AK1		

Zeitplan

Waage	10.00-11.30Uhr	Jugend/Junioren/Frauen
Beginn	12.00Uhr	Frauen, männliche Jugend
Waage	12.30-14.00Uhr	AK1, AK2, AK3 und AK4
Beginn	16.05Uhr	AK1 -100kg,-110kg
Beginn	16.40Uhr	AK1 alle anderen Teilnehmer
Waage	15.30-17.00Uhr	alle Aktive
Beginn	17.30Uhr	alle Aktiven außer -90kg und -125kg
Beginn	18.20Uhr	-90kg und -125kg

Wettkampfstätte: Städtische Sporthallen Harpener Heide

25.09.05

Klein aber fein. Am Samstag fand in meinem Studio der 1. Fitnesskreis- Cup statt. Diese Wettkampf wurde von uns ausgerichtet, da der Ausrichter der BZ. KDK Westfalen Strong Body diese Meisterschaft kurzfristig abgesagt hatte. An diesem Wettkampf nahmen 3 Athleten vom KSV Fitnesskreis und 2 Athleten vom Powerlifting Duisburg teil. Bester Heber war Patrick Kohlmann mit 445,5 Punkte vor dem Duisburger Jan Smolczyk, der in seinem 1. Dreikampf tolle 424,9Punkte erzielte. Neuzugang Saul Nowotny vom KSV erzielte als Junior in seinem 1. Wettkampf überhaupt sehr gute 417 Punkte. Jürgen Rekittke erzielte 406,8 Punkte, und erzielte beim Bankdrücken mit 260kg ein absolutes Spitzenergebnis. Marcel Ober vom KSV erzielte als Junior bei seinem 1. Wettkampf gute 343,6 Punkte. Hervorragend geleitet wurde der Wettkampf von unserem Kampfrichter W. Maldener. [Ergebnisse](#)



18.09.05

Am Samstag, den 24.09.05 richtet der KSV Fitnesskreis den 1. Fitnesskreis Cup im KDK aus. Der Wettkampf findet in meinem Studio statt, und beginnt um 14.45Uhr. Es gehen 6 Athleten aus Duisburg und Witten an den Start. Ich würde mich über Euer kommen und helfen sehr freuen. Krake

12.08.05

Die LM Bankdrücken findet nicht am 24.09.05 sondern am 01.10.05 beim KSV Bochum statt. Am 24.09.05 richten wir im Studio einen Kraftdreikampf für ein paar Athleten aus, es wird ein Kampfrichter anwesend sein und die Ergebnisse werden im Startbuch eingetragen.

25.06.05

Nicole Güldner startete am Freitag (24.06.05) in Emmelord Holland bei der Europameisterschaft der EPC. Mit 78,1kg ging Nicole in der Klasse-82,5kg an den Start, mit neuer Beugetechnik stieg Sie mit 155kg in den Wettkampf ein, im 2. Versuch stellte Sie mit 165kg eine neue Bestleistung auf, die Sie dann im 3. Versuch auf 172,5kg verbesserte. Da auch dieser Versuch spitze kam, verlangte ich einen 4. Versuch mit 177,5kg, auch dieser Versuch wurde von Nicole toll bewältigt. Beim Bankdrücken lief es genauso gut, 117,5kg im 1. Versuch, 122,5kg im 2. Versuch, steigerte Sie sich im 3. Versuch auf die neue Bestleistung von 125kg. Beim Kreuzheben eröffnete Sie den Wettkampf mit 145kg, zog im 2. Versuch mit 160kg neue Bestleistung und steigerte sich im 3. Versuch auf 170kg (neue Bestleistung). Natürlich war Ihr Gesamtergebnis von 467,5kg neue Bestleistung. Mit 431,1 Punkte war Sie beste Heberin aller Frauen.

19.06.05

In der Regionalliga belegte der KSV mit dem neuen Mannschaftsrekord von 508,94 Punkte einen guten 2. Platz.

Name	Vorname	Gewicht	Leistung	Punkte	
Flaminio	Daniel	111,3	227,5kg	133,406	
Schoele	Frank	103,1	225kg	135,338	Bestleistung
Arens	Stefan	114,4	210kg	122,094	
Klee	Thomas	108,8	200kg	118,100	
Güldner	Nicole	79,2	122,5kg	112,857	Bestleistung

Tabelle

1	SV Westerholt	533,966
2	KSV Fitnesskreis	508,938
3	KSV Bochum	482,934

Ich muß allen Athleten und Betreuern ein Lob aussprechen, mit Euch macht es wirklich Spaß auf Wettkämpfe zu fahren. Der Chef Krake

09.06.05

Zeitplan für die Regionalliga Bankdrücken am 18.06.05 in Herten

Waage: 14.30-15.30Uhr Wettkampfbeginn: 16.00Uhr

Für uns heben: Daniel Flaminio, Stefan Arens, Frank Schoele, Thomas Klee und Nicole Güldner

23.05.05

Ergebnisse [Niederrhein / Westfalen](#)

21.05.05

Wieder einmal haben wir in Witten einen Wettkampf ausgerichtet, bei dem alles passte (Zeitplan, Sprecher, Verkauf, Protokoll und Plattenstecker) bei diesem tollen Team möchte ich mich recht herzlich bedanken. Krake

11.05.05

[Zeitplan BZ Bank](#)

08.05.05

Meldungen [BZ Bank Westfalen](#) / [BZ Bank Niederrhein](#)

01.05.05

Nicole Güldner und Elio Taurisano Deutsche Meister der WPF. Nicole beugte mit neuer Technik 152,5kg, drückte 115kg, und zog mit 152,5kg neue Bestleistung. Mit 420kg war Sie beste Heberin der Meisterschaft.

Elio Taurisano wurde mit neuen Bestleistungen erster in der Klasse -90kg. Er beugte 250kg, drückte 162,5kg und zog 270kg.

24.04.05

Am Samstag starten Nicole Güldner und Elio Taurisano bei der WPF DM in Mannheim.

11.04.05

[Ausschreibung Bezirk Niederrhein/Westfalen Bank](#)

11.04.05

Am Sonntag wurde Mario Weber bei der WPC 3 Deutscher Meister im Bankdrücken , in der Klasse-100kg in der Altersklasse 1. Mario drückte im 1. Versuch 187,5kg ungültig, im 2. Versuch steigerte er auf 192,5kg gültig, im 3. Versuch verlangte er dann 197,5kg, dieses Gewicht war dann leider etwas zu schwer. In seiner Altersklasse belegte er damit den 3. Platz. Tolle Leistung Mario.

09.04.05

Am Freitag wurde Frank Schoele bei der WPC Deutscher Meister im Kraftdreikampf , in der Klasse-100kg. Frank zeigte einen tollen Wettkampf. Er beugte mit 99,3kg Körpergewicht 300kg, 315kg und im 3. Versuch 325kg (neue Bestleistung). Beim Bankdrücken steigerte er über 190kg, 205kg auf gute 210kg. Beim Kreuzheben lief es dann genauso gut weiter. 260kg, 275kg und im 3. Versuch dann 282,5kg(neue Bestleistung) . Im Total erzielte er dann 817,5kg (neue Bestleistung). Das sind 498,92 Punkte. Tolle Leistung Frank.

07.04.05

Am Freitag startet Frank Schoele bei der WPC DM im Kraftdreikampf in Hamm, in der Klasse-100kg. Am Sonntag startet Mario Weber bei der WPC DM im Bankdrücken in der Klasse -100kg Masters1.

03.04.05

Nicole und Daniel Deutsche Meister 2005 Super verlief für unsere Athleten die DM 2005 in Rüsselsheim. Am Freitag startete Nicole in der Klasse -82,5kg, über die neuen Bestleistungen 157,5kg Kniebeuge, 115kg Bankdrücken , 152,5kg Kreuzheben kam Sie auf ein Total von 425kg= 392,8 Punkte. Sie lag damit 10kg vor der 2. Julia Dietz und 15kg vor Kimiko Douglass.

Am Samstag dann startete Daniel. In der Beuge lief es dann schon spitze, mit 367,5kg kam er seiner Bestleistung von 380kg schon sehr nahe, 237,5kg Bankdrücken waren technisch perfekt und sahen locker aus. Doch dann spielte er mit meinen Nerven. 280kg im 1. Versuch zu schwer, 280kg im 2. Versuch zu schwer, im 3. Versuch bewältigte er dieses Gewicht dann unter den Anfeuerungsrufen der Zuschauer locker nach oben. Mit sehr guten 885kg wurde er dann 1. Deutscher Meister mit 50kg Vorsprung vor Sven Schäfer.

23.03.05

Bei der DM KDK am 01.+02.04.05 gehen für uns folgende Athleten an den Start. Daniel Flaminio, Patrick Kohlmann und Nicole Güldner. Bei allen drei Athleten sind die letzten Trainingseinheiten super gelaufen, so das man mit guten Leistungen und Platzierungen rechnen kann.

10.03.05

Ich bedanke mich bei Allen, die auch dieses Jahr wieder an meinen Geburtstag gedacht haben. Gruß Krake

27.02.05

Ergebnisse Mannschaftskampf am 26.02.05

KSV Fitnesskreis 1

	Gew.	Beuge	Bank	Kreuz	Gesamt	Relativ
1.Patrick Kohlmann	117,7	270	187,5	270	727,5	420,20
2.Werner Hennig	108,4	280	192,5	300	772,5	456,70
3.Daniel Flaminio	113,4	330	232,5	295	857,5	500,18
4.Frank Schoele	102,0	290	205	270	765	461,98
5.Frank Gabriel	73,8	210	132,5	197,5	540	389,18
					Gesamt	1839,07

KSV Fitnesskreis 2

	Gew.	Beuge	Bank	Kreuz	Gesamt	Relativ
1.Guido Hölterhoff	76,8	170	120	170	460	322,51
2.Nicole Güldner	79,8	150	112,5	152,5	415	380,26
3.Kimiko Douglass	77,1	152,5	87,5	167,5	407,5	380,89
4.Sven Zylakowski	90,0	215	165	190	570	363,89
					Gesamt	1447,55

Tabelle Regionalliga

1.KSV Fitnesskreis 1	1839,07
2.SV Westerholt	1647,38
3.KSV Bochum	1584,38

Tabelle Oberliga

1.PL Duisburg	1574,23
2.AC Siegen	1498,41
3,KSV Fitnesskreis 2	1447,55

20.02.05

Zeitplan Mannschaftswettkampf am 26.02.05

Waage KSV Fitnesskreis 2 10.00-11.00Uhr
 Beginn 11.30Uhr
 Nicole Güldner, Kimiko, Christian Kasischke, Guido Hölterhoff und Sven Zylakowski
 Waage KSV Fitnesskreis 1 13.30-14.30Uhr
 Beginn ca. 15.00Uhr
 Daniel Flaminio, Werner Hennig, Patrick Kohlmann, Frank Schoele und Frank Gabriel
 Wettkampfstätte: Herten, Willy-Brandt- Realschule, Ernst Reuter Platz 10-20, Eingang von der Weddingstr.

14.02.05

Ergebnisse Dortmund Cup vom 13.02.05 siehe 07.02.05

07.02.05

Meldungen und Zeitplan Dortmund Cup am 13.02.05

Nr	Name	Vorname	Gewichtsklasse	Klasse	Platz	Leistung
1	Niemann	Michele	-67,5kg	Jugend	1	65,00kg
2	Salewsky	Christian	-75kg	Aktiver	1	147,5kg
3	Bouziouris	Ilias	-90kg	Aktiver	3	132,5kg
4	Eilitz	Andreas	-125kg	AK1	2	140kg
5	Klee	Thomas	-110	Aktiver	2	205kg

Zeitplan

Waage	9.30-10.30Uhr	Jugend/Junioren/AK1,2,3
Beginn	11.00Uhr	mit der Jugend/Junioren
Waage	12.30-13.30Uhr	Alle Aktiven

Wettkampfstätte: Turnhalle der Schoppenhauer Grundschule in Dortmund Nette, Karl Schurzstr.17