

WETTKÄMPFE 2008

21.12.08

Ergebnisse Weihnachtbankdrücken am 20.12.08 in meinem Studio.

Junioren

Platz	Name	Körpergewicht	Leistung	Relativ
1	Simon Stemmer	90Kg	125kg	79,81
1	Hendric Queckenstedt	78kg	115kg	79,81
2	Okan Zengi	76,4kg	100kg	70,36
3	Dominik Gregori	83,1kg	100kg	66,7
4	Dennis Wittor	75,7kg	90kg	63,72
5	Moritz Niemann	83,3kg	92,5kg	61,63
6	Guido Gemke	69,5kg	75kg	56,51
7	Marcel Wrobel	70kg	72,5kg	54,33

Frauen

1	Kirsten Schwade	83,9kg	60kg	53,54
2	Nicole Avgoustinos	63,4kg	42,5kg	45,42
3	Nina Karpinski	72kg	42,5kg	41,48
4	Britta Michael	59,8kg	32,5kg	36,33

Aktive

1	Bernd Kapust	94,9kg	157,5kg	98,01
2	Holger Queckenstedt	82,6kg	140kg	93,72
3	Sascha Philipp	97,3kg	140kg	86,17
4	Manuel Tennie	95kg	127,5kg	79,30
5	Jörg Halbe	85kg	120kg	79,00
6	Dominique Disse	83,8	117,5kg	77,98
7	Marius Goman	85,3kg	117,5kg	77,20
7	Benedikt Hohagen	89,8kg	120kg	76,69
8	Marc Diederichs	113kg	130kg	75,91
9	Michael Bietzeck	106,8kg	127,5kg	75,95
10	Mathias Tremel	84,2kg	110kg	72,81
11	Mario Schikorr	82,9kg	107,5kg	71,81
12	Reinhard Wittor	91,5kg	112,5kg	71,22
13	Adem Bayram	86kg	100kg	65,4
14	Wilfried Lischeid	98,6kg	105kg	64,27
15	Peter Grimm	81,5kg	90kg	60,74
16	Sebastian Kordek	69,6kg	80kg	60,22
17	Christian Gaidies	106,7kg	92,5kg	54,97
18	Thomas Pier	136,8kg	90kg	50,47
19	Kai Osemann	82kg	45kg	30,26

Fehlerteufel. Da unser Marius genannt Mafius schon am Freitag gedrückt hat (Marius musste am Samstag leider arbeiten) habe ich vergessen ihn mit in die Ergebnisliste aufzunehmen. Deshalb habe ich den 7. Platz an zwei Athleten vergeben.

Ich bedanke mich bei allen die an meinem Weihnachtbankdrücken teilgenommen haben. Es war eine super Stimmung, viele Zuschauer und tolle sportliche Leistungen. Erstmals hatten wir eine Frauengruppe, und 32 Teilnehmer war neuer Rekord.19 Athleten drückten über 100kg. Alle Athleten die an diesem Wettkampf teilgenommen haben, sind Mitglied in meinem Studio. Viele Athleten trainieren erst seit ein paar Monaten bei mir, und haben sich in kurzer Zeit beachtlich gesteigert. Ich bedanke mich bei meinen Helfern Dr. Quecke, Chris und Dominique, und für die vielen tollen Geschenke. (17 Personen beim anschließenden Weihnachtsessen war auch neuer Rekord)

Ich wünsche Allen ein schönes Weihnachtsfest.

Der Chef Krake

11.12.08

Das Weihnachtbankdrücken in meinem Studio findet am 20.12.08 ab 15.00 Uhr statt. Es gibt natürlich wieder Glühwein und Stollen. Ich freue mich auf Euer Kommen. Bis jetzt haben sich schon über 30 Athleten angemeldet

11.12.08

Termine 2009

15.02.09	Dortmund Cup in Dortmund
21.02+22.02.09	DM KDK Aktive Gräfenhainichen
14.03.09	Regionalliga KDK nur 1 Wettkampftag in Westerholt
04.04+05.04.09	DM KDK Senioren
18.04.09	BZ Bank
16.05.09	DM Bank Jugend und Junioren ACE Gießen
23.05.09	LM KDK Duisburg
20.06.09	LM Mannschaft Bank in Westerholt
18.07+19.07.09	DM Bank Sen. PSV Sonneberg
19.09.09	BZ KDK
10.10.09	LM Bank
24.+25.10.09	DM KDK Jug/Junioren Straach Zahna
14.11.09	DM Bank Aktive SL Oberölsbach
21.11.09	Ruhrpokal Westerholt
05.12.09	DMM Bankdrücken AC Lauchhammer
11.12+12.12.09	DM Kreuzheben Heros Berlin

22.11.08 Ergebnis aus Amerika

Am Freitag, den 21.11.08 startete Frank Schoele bei einem Wettkampf in Amerika. Frank wog 104,55kg, er beugte 280-300-und 310kg, drückte 220-230 und 237,5kg, beim Kreuzheben bewältigte er 250kg und265kg, 285kg im 3. Versuch bekam er leider nicht gültig. Mit 812,5kg belegte er in seiner Klasse hinter dem mehrfachen Weltmeister Harald Selsam einen sehr guten 2. Platz.

17.11.08 Zeitplan Ruhrpokal

	Waage	Wettkampfbeginn
Gruppe 1: Jugendliche und alle Frauen	10.00-11.00Uhr	11.30Uhr

Gruppe 2: Junioren -82,5kg	10.00-11.00Uhr	im Anschluss an Gr.1
Gruppe 3: Junioren über 82,5kg	10.00-11.00Uhr	im Anschluss an Gr.2
Gruppe 4: AK1	11.30-13.00Uhr	13.30Uhr
Gruppe 5: AK2, AK3 und AK4	11.30-13.00Uhr	im Anschluss an Gr.4
Gruppe 6: Aktive-82,5kg	11.30-13.00Uhr	14.45Uhr
Gruppe 7: Aktive über 82,5kg	11.30-13.00Uhr	im Anschluss an Gr.6
Siegerehrung aller Klassen	16.30Uhr	

Wettkampfort: Bodenschwingschule, Paschenbergstr. 97, 45699 Herten

14.11.08 Ergebnisse aus Wien

Bei einem Wettkampf in Wien belegte Jürgen Baier beim Kreuzheben in seiner Klasse mit gezogenen 260kg den 1. Platz AK1. Kirsten Schwade, die sich in den letzten Wochen bei uns systematisch auf diesen Wettkampf vorbereitet hat, drückte in der Klasse AK2 -82,5kg eine neue Bestleistung. Über 72,5kg, 77,5kg steigerte Sie sich auf sehr gute 82,5kg. Gratulation

18.10.08 Ergebnisse LM Bank

Name	Vorname	1	2	3	Klasse	Platz	
1	Heuser	Meik	215kg	220kg	232,5kg	-110kg	2
2	Bietzeck	Michael	140kg	147,5kg	150kg	-110kg	3
3	Queckensedt	Holger	170kg	175kg	180kg	-82,5kg	1
4	Schwade	Kirsten	67,5kg	72,5kg	75kg	-82,5kg	1

Nachdem bei mir in dieser Woche aus einer normalen Darmspiegelung eine Not-Op wurde, und ich erst am Donnerstag aus dem Krankenhaus entlassen worden bin, viel der Vorbericht für die LM Bank leider aus. Alle 4 Athleten, die heute in Dortmund an den Start gegangen sind zeigten sehr gute Leistungen. Kirsten zeigte 3 gültige Versuche und drückte 7,5kg mehr als bei der LM 2007. Holger Queckenstedt war wieder top drauf. Er drückte in der Klasse -82,5kg mit 180kg eine neue Bestleistung, und hatte im 3. Versuch noch Luft nach oben. Endlich war Michael Bietzeck mal nicht im Urlaub, und konnte seinen ersten Wettkampf für den KSV absolvieren. Er zeigte einen tollen Wettkampf, drückte zwei sehr gute Versuche, und bekam die 150kg im 3. Versuch wegen eines technischen Fehlers leider ungültig. Meik Heuser kam mit 215kg nicht auf die Brust, drückte dann die 220kg sehr locker, ich steigerte dann im 3. Versuch auf 232,5kg (dieses Gewicht brauchte er zum Sieg) er drückte das Gewicht, bekam diesen Versuch wegen eines Fußfehlers leider ungültig. Da ich bei diesem Wettkampf Kampfrichter war, und mein Arzt mir jede körperliche Anstrengung verboten hatte, unterstützte mich Christos Avgoustinos ganz ausgezeichnet bei diesem Wettkampf. Danke Chris

01.10.08

Die LM Bank findet am 18.10.08 in Dortmund und nicht bei uns in Witten statt.

15.09.08 Ergebnisse BZ KDK am 14.09.08 in Herten

Name	Vorname	Gewichtsklasse	Knie	Bank	Kreuz	Platz	Leistung
1	Dedolli	Aba	-60kg	100kg	55kg	115kg	1 270kg

Bei Ihrem 1. Wettkampf zeigte Aba tolle Leistungen. Sie erreichte 7 gültige Versuche. Sie beugte 90kg, 95kg und im 3. Versuch 100kg. Drückte 52,5kg, 55kg den 3. Versuch mit 60kg bekam Sie leider nicht gültig. Beim Kreuzheben bewältigte Sie 105kg, 112,5kg bekam Sie leider ungültig, im 3. Versuch schaffte Sie dann 115kg.

13.09.08

Für uns geht bei der BZ KDK, die am 14.09.08 in Westerholt ausgerichtet wird Aba Dedooli in der Klasse -60kg Aktive an den Start. Ich werde bei diesem Wettkampf als Kampfrichter fungieren.

08.08.08

Die BZ KDK findet am 14.09.08 in Westerholt statt.

28.06.08 Ergebnisse Europameisterschaft EPC

Name	Vorname	Gewichtsklasse	Platz	Leistung
1	Bouziouris	Ilias	-82,5kg	2 175kg
2	Schwade	Kirsten	-82,5kg	1 75kg
3	Martin	Chris	-100kg	1 180kg
4	Taurisano	Elio	-90kg	2 650kg

Die Athleten 1,2,und 3 haben Bankdrücken gemacht, Elio hat am KDK teilgenommen.

21.06.08 Dortmunder Power-Cup

KSV Fitnesskreis auch in anderen Sportarten Spitze.

Am Samstag nahmen 4 Athleten vom KSV Fitnesskreis in Dortmund am Power-Cup teil. Beim Strongman Wettkampf starteten Michael Schrott, Jürgen Baier und Michael Bietzeck. Bei diesem Wettkampf waren 5 Disziplinen zu bewältigen. Bench Press, Kreuzifix Hold, Farmers Walk, Sled Pull und Steinlupfen. Auch auf diesem Gebiet zeigten sich die Athleten vom KSV von Ihrer besten Seite. Betreut von Ihrem Trainer Klaus Stebner belegte Michael Schrott den 1. Platz, Jürgen Baier wurde dritter und Michael Bietzeck belegte den 8. Platz.

Der mehrfache Deutschemeister Daniel Flaminio versuchte sich eine Woche nach dem sehr guten Einstand in der Regionalliga Bankdrücken, als Bodybuilder. Auch hier zeigte er seine Fähigkeiten, in dem sehr starken Feld belegte er auf Anhieb einen beachtlichen dritten Platz.

14.06.08

Ergebnisse LMM Bank

Name	Vorname	Gewicht	Leistung	Punkte
Flaminio	Daniel	102,4kg	225kg	135,68
Schoele	Frank	100,90kg	212,5kg	128,86
Arens	Stefan	110,60kg	180kg	105,75
Kohlmann	Patrick	114,50kg	200kg	116,34
Stappenbeck	Markus	70,90kg	180kg	133,60
			Gesamt	514,47

Name	Vorname	Gewicht	Leistung	Punkte
Martin	Chris	89,00kg	175kg	112,37
Bouziouris	Ilias	82,30kg	157,5kg	105,67
Schwade	Kirsten	81,00kg	75kg	68,16
Avgoustinos	Christos	88,80kg	120kg	77,14
Baier	Jürgen	98,40kg	160kg	98,02
			Gesamt	393,2

Die 1. Mannschaft von uns belegte den 1.Platz vor dem SV Westerholt, die 2. Mannschaft belegte hinter PL. Duisburg und dem KSV Lippe den 3. Platz.

04.06.08

Für die LMM Bank haben folgende Athleten gemeldet

Name	Vorname	Gewicht	Leistung	Punkte
Flaminio	Daniel			
Schoele	Frank			
Arens	Stefan			
Kohlmann	Patrick			
Stappenbeck	Markus			

Waage:11.00-12.30Uhr Beginn:15.00Uhr

Name	Vorname	Gewicht	Leistung	Punkte
Martin	Chris			
Bouziouris	Ilias			
Schwade	Kirsten			
Avgoustinos	Christos			
Baier	Jürgen			

Waage:11.00-12.30Uhr Beginn:13.00Uhr

Nachdem ich jetzt zum x mal die Mannschaftsaufstellung geändert habe, müsste das jetzt die endgültige Aufstellung für Samstag sein.

Wettkampfort: Bodelschwingschule, Paschenbergstr. 97, 45699 Herten

04.05.08 Ergebnisse Deutschemeisterschaft PAG in Altena

	Name	Vorname	Gewichtsklasse	Platz	Leistung
1	Bouziouris	Ilias	-82,5kg	3	160kg
2	Schwade	Kirsten	-90kg	1	80kg
3	Martin	Chris	-100kg	1	175kg

Gerade komme ich aus Altena zurück. Dort habe ich 3 Athleten von uns beim Bankdrücken betreut. Kirsten Schwade drückte im 1. Versuch 75kg, bekam im 2. Versuch 80kg ungültig und drückte dann im 3. Versuch diese 80kg locker nach oben. Ilias eröffnete den Wettkampf mit 147,5kg, steigerte sich im 2. Versuch auf 152,5kg, im 3. Versuch zog ich Ilias ein Hemd aus meinem Fundus an, und mit diesem drückte er dann locker eine neue Bestleistung mit 160kg. Chris drückte 160kg, 170kg und dann im 3. Versuch 175kg. Gratulation Euer Trainer Krake P.S. Elio startete auch auf diesem Wettkampf. Er erreichte 700kg im KDK in der Klasse -90kg . Mehr weiß ich leider nicht, da ich am Samstag nicht vor Ort war.

27.04.08 Ergebnisse LM KDK am 26.04.08 in Duisburg

	Name	Vorname	Gewichtsklasse		Platz	Leistung
1	Avgoustinos	Nicole	-67,5kg	Aktive	1	232,5kg
2	Avgoustinos	Christos	-90kg	AK1	1	450kg

Am Samstag zeigte die Familie Avgoustinos Topleistungen bei der LM KDK in Duisburg. Als Erster musste Chris an die Hantel, nach zweijähriger Wettkampfpause, bedingt durch Verletzungen, zeigte Chris mit 9 gültigen Versuche einen tollen Wettkampf. Er beugte 160kg, drückte 130kg und zog 160kg, das macht im Total 450kg.

Da wollte Nicole natürlich nicht zurückstehen, auch Sie zeigte in Ihrem ersten Wettkampf 9 gültige Versuche. Sie beugte 77,5kg, 82,5kg und im 3. Versuch 85kg. Drückte 37,5kg, 40kg und 42,5kg. Beim Kreuzheben bewältigte Sie 95kg, 100kg und im 3. Versuch 105kg. Alle Versuche machte Sie ohne Equipment und wurde bei der Siegerehrung für Ihre tolle Technik noch einmal gelobt.

Patrick Kohlmann hatte seine Teilnahme kurzfristig abgesagt.

25.04.08 Test KDK Michael Bietzeck

Da Michael Bietzeck am Samstag in Urlaub gefahren ist. konnte er an der LM KDK leider nicht teilnehmen. Deshalb hat er nach 9 Wochen Vorbereitung heute einen Test im Studio gemacht. Die Leistungen wurden ohne Equipment erzielt. Alte Bestleistung Beuge 152,5kg neue Bestleistung 162,5kg, alte Bestleistung Bank 120kg gedrückt 122,5kg, alte Bestleistung Kreuzheben 177,5kg neue Bestleistung 187,5kg. Im Dreikampf verbesserte er sich von 447,5kg auf 472,5kg. Leicht gewickelt bei der Kniebeuge, verbesserte er sich gleich auf 182,5kg, mit Luft nach oben. Einen schönen Urlaub, wünscht Euch Krake.

23.04.08 Zeitplan LM KDK am 26.04.08 in Duisburg

Zeitplan Landesmeisterschaft im Kraftdreikampf aller Klassen am 26.04.2008 in Duisburg. Der Wettkampf findet in der kleinen Turnhalle des Franz-Haniel-Gymnasium in 47198Duisburg-Homberg statt, Eingang über den Schulhof.

1. Waage: 9.30 – 10.30 Uhr alle Altersklasse AK1 – AK3 (Männer)9 Starter

Beginn: 11.00 Uhr in einer Gruppe mit 20 Minuten Pause zwischen den Disziplinen

2. Waage: 11.45 –13.45 Uhr alle Frauen, Jugend und Junioren 18 Starter

Beginn: ca. 13.45 Uhr mit der Gruppe 1 alle Frauen und Jugendliche im Wechsel mit den Junioren. Keine Pause zwischen den Disziplinen

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

20.04.08 Ergebnisse Bezirksmeisterschaft Bankdrücken am 20.04.08

Name	Vorname	Gewichtsklasse		Platz	Leistung	
1	Bouziouris	Ilias	-82,5kg	Aktiver	3	155kg
2	Schwade	Kirsten	-90kg	AK2	1	75kg
3	Queckenstedt	Holger	-82,5kg	Aktiver	2	177,5kg

Alle Athleten zeigten sehr gute Leistungen. Ilias drückte mit 155kg eine neue Bestleistung, und wenn er den 1. Versuch nicht verbaselt hätte, wären auch 160kg möglich gewesen. Kirsten war wie immer sehr nervös, und blieb mit 75kg unter Ihren Möglichkeiten. Kirsten wird, wenn Sie etwas ruhiger wird in den nächsten Wochen 80 bis 85kg drücken. Holger zeigte drei saubere Versuche und stellte mit tollen 177,5kg eine neue Bestleistung auf.

18.04.08 LM KDK am 26.04.08 in Duisburg

Name	Vorname	Gewichtsklasse		Platz	Leistung	
1	Avgoustinios	Nicole	-67,5kg	Aktive		
2	Avgoustinios	Christos	-90kg	AK1		
3	Kohlmann	Patrick	-125kg	Aktiver		

Diese Athleten wurden für die LM gemeldet. Zeitplan folgt.

18.04.08 Bezirksmeisterschaft Bankdrücken am 20.04.08

Name	Vorname	Gewichtsklasse		Platz	Leistung	
1	Bouziouris	Ilias	-82,5kg	Aktiver		
2	Schwade	Kirsten	-90kg	AK2		
3	Queckenstedt	Holger	-82,5kg	Aktiver		

Wettkampfstätte: Turnhalle der Schopenhauer Grundschule in Dortmund Nette, Karl Schurzstr.17, Hallen Tel. Nr. 0231-356353

Zeitplan: Waage 11.30Uhr-12.30Uhr (Alle) Beginn ca. 13.45Uhr Ende der Veranstaltung ca. 16.30Uhr

15.03.08

Anke Wendt zeigt tolle Leistungen Gestern war ich mit Anke in Darmstadt zum Mannschaftswettkampf des AC Darmstadt. Anke, die nach langer Pause erstmals wieder an einem Dreikampf teilnahm, konnte schon in der Beuge überzeugen. Im 1. Versuch beugte Sie 115kg, dann 122,5kg um sich im 3. Versuch auf gute 127,5kg zu steigern. Beim Bankdrücken lief es genauso gut, über 95kg, 100kg steigerte Sie sich im 3. Versuch auf sehr gute 105kg. Beim Kreuzheben legte Anke dann noch einmal einen drauf 135kg im 1. Versuch, 142,5kg im 2. Versuch steigerte Sie sich auf sehr gute 150kg. Mit 9 gültigen Versuchen und einem Total von 382,5kg erzielte Sie 415,82 Punkte und war damit beste Heberin des AC Darmstadt.

10.03.08

Danke an Alle die mir zu meinem Geburtstag per mail, sms oder Handy gratuliert haben. Besonders bedanken möchte ich mich bei meinen Mitgliedern, die mich im Studio mit einer Geburtstagsfeier, mit einer tollen Geburtstagstorte in Form einer Hantel und einem tollen Geschenk überrascht haben.

04.02.08

[Zeitplan Wettkampf 10.02.08](#)

13.02.07 Ergebnisse

Name	Vorname	Gewichtsklasse		Platz	Leistung	
1	Bouziouris	Ilias	-82,5kg	Aktiver	1	142,5kg
2	Avgoustinios	Christos	-90kg	AK1	2	110kg
3	Jasinski	Daniel	-100kg	Aktiver	2	170kg
4	Schwade	Kirsten	-90kg	AK2	1	70kg

Alle Athleten zeigten sehr gute Leistungen und drückten neue Bestleistungen. Einziger Wermutstropfen war das Fehlen von 3 Athleten, die für diesen Wettkampf gemeldet waren, aber einfach nicht erschienen sind. Das Verhalten dieser Athleten, ist eine bodenlose Frechheit.

01.01.08

Termine 2008 (sind noch nicht 100%)

10.02.08	Dortmund Cup
01.03.08	Kampfrichterschulung Westerholt
15.03.08	Regionalliga KDK nur 1 Wettkampftag in Westerholt
28.03+29.03.08	DM KDK Aktive noch kein Ausrichter
11.04+12.04.08	DM KDK Senioren in Zahna
20.04.08	BZ Bank Dortmund
26.04.08	LM KDK Duisburg
17.05.08	DM Jug/Jun Bank Coburg
14.06.08	LM Mannschaft Bank in Westerholt
23.08.08	BZ KDK Westerholt
30.08.08	DM Bank Senioren Gießen
18.10.08	LM Bank Fitnesskreis Witten
24.+25.10.08	DM KDK Jug/Junioren Döbeln
01.11.08	DM Bank Aktive Gräfenhainichen
15.11.08	DM Kreuzheben Lauchhammer
29.11.08	Ruhrpokal Westerholt