

WETTKÄMPFE 2009

19.12.09

Ergebnisse Weihnachtsbankdrücken am 19.12.09 in meinem Studio.

Junioren

Platz	Name	Körpergewicht	Leistung	Relativ
1	Nico Kyriakidis	71kg	142,5kg	105,65
1	Simon Stemmer	91Kg	105kg	66,66
2	Denis Wittor	78,5kg	95kg	65,65
3	Seref Akgündüz	83kg	90kg	60,08

Frauen

1	Kirsten Schwade	84,5kg	65kg	57,79
2	Anna Lena Kretschmann	66,9kg	55kg	56,50

Aktive

1	Peter Jezierski	83,8kg	135kg	89,60
2	Sascha Römer	81,7kg	132,5kg	89,29
3	Mathias Tremel	78,7kg	127,5kg	87,96
4	Marc Diederichs	107,3kg	147,5kg	87,50
5	Sascha Philipp	103,6kg	142,5kg	85,56
6	Alexander Krauberger	94,4kg	132,5kg	82,65
7	Marius Goman	86kg	122,5kg	80,12
8	Manuel Meydam	77,8kg	115kg	79,94
9	Dominique Disse	84,8	120kg	79,10
10	Michael Bietzeck	102kg	125kg	75,49
11	Mario Schikorr	82,8kg	112,5kg	75,21
12	Jörg Halbe	85kg	110kg	72,41
13	Reinhard Wittor	89,3kg	110kg	70,51
14	Jan Göbelsmann	85,4kg	105kg	68,94
15	Damir Softic	84,5kg	100kg	66,06
16	Dragan Jovanovic	87kg	100kg	64,99
17	Jörg Meierbarthold	98kg	105kg	64,43
18	Adem Bayram	82kg	95kg	63,88
19	Philipp Wente	65,6kg	67,5kg	53,26
20	Michael Kretschmann	80,8kg	77,5kg	52,58
AK	Krake	115kg	117,5kg	68,28

Durch intensives Training meiner Schulter, konnte ich nach längerer Pause auch mal wieder am Wettkampf teilnehmen. Mit 117,5kg nach 8 Wochen Vorbereitung bin ich mehr als zufrieden.

Ich bedanke mich bei allen die an meinem Weihnachtsbankdrücken teilgenommen haben. Es war eine super Stimmung, viele Zuschauer und tolle sportliche Leistungen. Alle Athleten die an diesem Wettkampf teilgenommen haben, sind Mitglied in meinem Studio. Ich bedanke mich bei meinen Helfern Stefan Arens, Volker Bräuer, Dominique, Nina und Britta. 17 Personen beim anschließenden Weihnachtsessen war auch Super.

Leider hat sich Jörg Halbe bei seinem letzten Versuch an der Schulter oder Brust verletzt. Gute Besserung

Ich wünsche Allen ein schönes Weihnachtsfest.

Der Chef Krake

03.12.09

Ergebnisse Wettkampf in Amerika am 14.11.09

Name	Klasse	1.Versuch	2. Versuch	3. Versuch	Platz
Bouziouris,Ilias	-82,5kg	165kg	175kg	187,5kg	3.

16.11.09

Das **Weihnachtsbankdrücken** in meinem Studio findet am Samstag den **19.12.09 ab 15.00 Uhr** statt, es wird in einer Gruppe gehoben. Es gibt natürlich wieder Glühwein und Stollen. Ich freue mich auf Euer Kommen.

14.11.09

Ergebnisse Wettkampf in Amerika

Name	Klasse	1.Versuch	2. Versuch	3. Versuch	Platz
Schwade, Kirsten	-82,5kg	72,5kg	77,5kg	80kg	1. AK2

Wie ich gerade per SMS mitgeteilt bekommen habe, hat Kirsten bei einem Wettkampf in Amerika mit gedrückten 77,5kg den 1. Platz belegt. Kirsten hatte für diesen Wettkampf 3kg abnehmen müssen, drückte im 1. Versuch 72,5kg, steigerte im 2. Versuch auf 77,5kg gültig, steigerte im 3. Versuch auf 80,00kg, drückte auch dieses Gewicht, hatte aber leider den Fuß bewegt. Einen schönen Urlaub noch, wünscht der Trainer.

10.10.09

Ergebnisse LM Bank am 10.10.09 in Essen

Name	Klasse	1.Versuch	2. Versuch	3. Versuch	Platz
Schwade, Kirsten	-90kg	70kg	77,5kg	82,5kg	1. AK2
Bouziouris, Ilias	-90kg	170kg	175kg	180kg	3. Aktiver
Kyriakidis, Niko	-67,5kg	150kg	155kg	157,5kg	1. Junior

Die LM Bank fand diesmal in Essen statt. In den ersten beiden Gruppen fungierte ich als Kampfrichter. Als erste Heberin ging Kirsten Schwade bei den Frauen in der Klasse - 90kg AK2 an den Start. Sie eröffnete den Wettkampf mit 70kg, steigerte dann auf 77, 5kg beide Versuche brachte Sie locker nach oben, der 3. Versuch mit 82,5kg ging dann völlig in die Hose, Sie drückte das Gewicht zum Kopf und nicht nach oben. Als 2. Starter ging dann Niko bei den Junioren an die Hantel. Niko hatte drei Tage harte Diät hinter sich um in der Klasse -67,5kg zu erreichen, insgesamt hatte er 3kg abgenommen. Er eröffnete den Wettkampf gleich mit einer neuen Bestleistung von 150kg gültig, diese Bestleistung wurde im 2. Versuch mit 155kg gleich überboten. Die 157,5kg im 3. Versuch waren diesmal noch etwas zu viel. Bei den Aktiven startete Ilias in der Klasse bis 90kg. Er stellte mit 170kg, 175kg und 180kg drei neue Bestleistungen auf, alle seine drei Versuche waren technisch super gedrückt. Ili Du warst Klasse. der Trainer

19.09.09

Ergebnisse 2. Fitnesskreis- Cup

Name	Klasse	Beuge	Bank	Kreuzheben	Platz
Kretschmann,Anna	-67,5kg	72,5kg	50kg	95kg	1. Junior
Keil, Daniel	+125kg	180kg	140kg	140kg	1. Junior
Moog,Dennis	-100kg	197,5kg	120kg	200kg	1. Aktiver
Kraft, Johannes	-75kg			180kg	1. AK
Dedolli, Aba	-67,5kg	112,5kg	65kg	140kg	1. Aktive
Kyriakidis, Niko	-75kg	165kg	142,5kg	190kg	1. Junior

Da sich für die BZ KDK am 19.09.2009 kein Ausrichter gefunden hat, haben Günter Runniger und ich kurzfristig den 2. Fitnesskreis Cup in meinem Studio durchgeführt. Es kamen vom KSV Krefeld Daniel Keil und vom AC Mengede Johannes Kraft, beide Athleten brauchten noch einen Eintrag in Ihrem Startbuch für die DM. Zu diesen beiden Starten gesellten sich noch 4 Athleten vom KSV Fitnesskreis. Ihren 1. Wettkampf bestritten Anna-Lena und Dennis Moog. Anna zeigte 9 gültige Versuche, und bestritt diesen Wettkampf raw. Dennis erreichte 517,5kg mit Anzug und Bandagen. Voll Aufgerüstet absolvierte Aba Ihren Wettkampf, in allen Übungen stellte Sie neue persönliche Bestleistungen auf, und erzielte ausgezeichnete 317,5kg. Niko wog 69,6kg, er beugte und zog im Bankdrückanzug und drückte ohne Hemd. In allen 3 Übungen stellte er neue Bestleistungen auf, er erzielte im Total ausgezeichnete 497,5kg. Ich bedanke mich bei Allen die mir bei diesem Wettkampf geholfen haben. Besonders möchte ich mich beim Kampfrichter Günter Runniger für sein faires Verhalten bedanken. Einen schönen Samstag noch. Der Trainer Krake

13.09.09 Stadiowettkampf

Da sich für die BZ KDK leider kein Ausrichter gefunden hat, sich aber mehrere Athleten auf diesen Wettkampf vorbereitet haben, richte ich am Samstag den 19.09.09 ab 15.00Uhr für diese 4 Athleten einen Stadiowettkampf aus.

19.07.09 Deutsche Meisterschaft

Kirsten Schwade Deutsche Meisterin 2009. Am Sonntag belegte Kirsten bei der Deutschen Meisterschaft im Bankdrücken der Masters in Sonneberg, einen hervorragenden 1. Platz in der Klasse -90kg. Über 72,5kg im 1. Versuch, 77,5kg im 2.Versuch steigerte Kirsten sich im 3. Versuch auf die neue Bestleistung von 82,5kg.Kirsten, die sich schon in den letzten Wochen beim Training stark zeigte, setzte erstmalig alles um, was wir zusammen erarbeitet hatten, selbst die 82,5kg im 3. Versuch, sahen extrem locker aus. Gratulation zu dieser tollen Leistung. Krake

21.06.09 Ergebnisse Mannschaft Bank am 20.06.09

Die 1. Mannschaft belegte mit 428,42 Punkten den 1. Platz. Eine neue Bestleistung stellte Bernd Hanau mit 170kg auf. Frank Schoele drückte ohne Vorbereitung 200kg und war mit 121,48 Punkte bester Heber der Mannschaft. Stefan Arens war wie immer toll vorbereitet und drückte ohne Hemd 190kg. Volker Bräuer war nach mehreren Jahren Wettkampfpause erstmals wieder bei einem Wettkampf dabei, er drückte ohne Hemd gute 160kg.

Die 2. Mannschaft belegte in Ihrer Klasse ein sehr guten 3. Platz, bester Heber der Mannschaft war Gastheber Niko mit ausgezeichneten 145kg. Niko geht ab dem 01.07. für uns an den Start. Sven war mit 106,98 Punkte und neuer Bestleistung von 175kg auch sehr gut dabei. Ilias drückte gute 3 Versuche und erzielte 152,5kg. Unsere Frauen zeigten sich auch von der besten Seite, beide drückten ohne Hemd. Nicole stellte mit 50kg eine neue Bestleistung auf, und Kirsten stellte mit 70kg Ihre Bestleistung ein. 27 Versuche, davon waren 24 gültig. Ergebnisse siehe unten. Einen schönen Sonntag, wünscht Euch Euer Trainer Krake

15.06.09

Für die LMM Bank haben folgende Athleten gemeldet

Name	Vorname	Gewicht	Leistung	Punkte
Hanau	Bernd	110,7kg	170kg	99,86
Schoele	Frank	100,50kg	200kg	121,48
Arens	Stefan	114,10kg	190kg	110,64
Bräuer	Volker	102,50kg	160kg	96,45
				428,42

Waage:14.00-15.00Uhr Beginn:15.30Uhr

Name	Vorname	Gewicht	Leistung	Punkte
Kyriakidis	Niko	66,90kg	145kg	112,61
Bouziouris	Ilias	82,10kg	152,5kg	102,46
Schwade	Kirsten	83,00kg	70kg	62,80
Avgoustinos	Nicole	63,5kg	50kg	53,38
Zylakowski	Sven	98,9kg	175kg	106,98
				384,85

Waage:14.00-15.00Uhr Beginn:15.30Uhr

Wettkampfort: Willy- Brandt- Realschule, Ernst-Reuter-Platz 10-20, 45699 Herten

24.05.09

Ergebnisse LM KDK vom 23.05.09 in Duisburg

Name	Klasse	Beuge	Bank	Kreuzheben	Platz	
Baier	-100kg	232,5kg	152,5kg	260kg	2.	AK1
Hanau	-125kg	245kg	165kg	270kg	1.	AK1
Avgoustinos	-67,5kg	92,5kg	47,5kg	115kg	1.	Aktive
Bietzeck	-110kg	192,5kg	145kg	192,5kg	3.	Aktiver
Kyriakidis	-67,5kg	132,5kg	142,5kg	165kg	1.	Junior

Jürgen nahm nach längerer Pause erstmalig wieder an einem Dreikampf teil, belegte den 2. Platz, und erreichte schon fast wieder seine Bestleistungen. Bernd startete erstmalig für uns. Das harte Training mit mir und die vielen Beschimpfungen machten sich bezahlt, er zeigte 3 tolle Beugen und wurde in seiner Klasse 1. Nicole stellte gleich 3 neue Bestleistungen auf, und belegte auch Platz 1. Michael absolvierte seinen 1. Dreikampf und stellte in der Beuge und beim Kreuzheben neue Bestleistungen auf. Niko zeigte sich eine Woche nach dem Gewinn der DM in toller Form. Technisch wesentlich verbessert, stellte auch er 3 neue Bestleistungen im Dreikampf auf. Bedanken möchte ich mich bei Frank, Chris und Sven für Ihre Hilfe. Einen schönen Sonntag wünscht Euch Krake.

16.05.09 Meldungen LM KDK in Duisburg

	Name	Vorname	Gewichtsklasse		Platz	Leistung
1	Baier	Jürgen	-100kg	AK1		
2	Hanau	Bernd	-125kg	AK1		
3	Avgoustinos	Nicole	-67,5kg	Aktive		
4	Bietzeck	Michael	-110kg	Aktiver		
5	Kyriakidis	Nico	-67,5kg	Junior		

16.05.09 Ergebnisse DM Bank in Gießen

	Name	Vorname	Gewichtsklasse		Platz	Leistung
1	Kyriakidis	Nico	-67,5kg	Junioren	1	145kg

Gerade bin ich aus Gießen zurückgekommen. Nico der seit 3 Monaten bei uns trainiert, aber für einen Verein aus Dortmund startet, wurde von mir bei der Deutschen Meisterschaft betreut. Über 132,5kg, 137,5kg steigerte er sich auf ausgezeichnete 145kg im 3. Versuch und wurde damit völlig überraschend **Deutscher Meister**. Mit diesen 145kg überholte er den bis dahin führenden Athleten, der im 1. Versuch 140kg drückte, im 2. Versuch 145kg bewältigte, aber dann leider im 3. Versuch an 150kg scheiterte. Nico wog 700 gr. weniger und belegte somit den 1. Platz.

19.04.09 Ergebnisse BZ Bank in Duisburg

	Name	Vorname	Gewichtsklasse		Platz	Leistung
1	Schmidt	Gary	-56kg	Jugend	1	67,5kg
2	Fauk	Michael	-67,5kg	Aktiver	1	132,5kg
3	Schwade	Kirsten	-82,5kg	AK2	1	80kg
4	Kyriakidis	Nico	-67,5kg	Junior	1	135kg

Seinen 1. Wettkampf für den KSV machte Gary, er zeigte 3 saubere Versuche und belegte mit 67,5kg den 1. Platz. Michael Fauck stellte mit sehr guten 132,5kg eine neue Bestleistung auf, genau wie Kirsten mit 80kg. Nico startet nicht für den KSV, trainiert aber bei uns. Er belegte mit sehr guten 135kg als jüngster Teilnehmer bei den Junioren, mit sehr guten 135kg den 1. Platz

18.04.09 Zeitplan BZ Bank in Duisburg

Waage 13.00-14.30Uhr Beginn 15.00Uhr Wettkampfort: Kleine Turnhalle des Franz Haniel Gymnasiums, Zugang von der Saarstr. in 47198 Duisburg -Homberg.

18.04.09 Starter BZ Bank in Duisburg

	Name	Vorname	Gewichtsklasse		Platz	Leistung
1	Schmidt	Gary	-56kg	Jugend		
2	Fauck	Michael	-67,5kg	Aktiver		
3	Schwade	Kirsten	-82,5kg	AK2		

15.03.09 Holland 07.03.09

	Name	Vorname	Gewichtsklasse		Platz	Leistung
1	Bouziouris	Ilias	-82,5kg		1	150kg
2	Schwade	Kirsten	-82,5kg		1	80kg

13.03.09

Danke an Alle die mir zu meinem Geburtstag per mail, sms oder Handy gratuliert haben.

13.02.09 Starter Dortmund Cup 15.02.09

	Name	Vorname	Gewichtsklasse		Platz	Leistung
1	Bouziouris	Ilias	-82,5kg	Aktiver		
2	Fauck	Michael	-67,5kg	Aktiver		
3	Moser	Torsten	-82,5kg	Aktiver		
4	Schwade	Kirsten	-82,5kg	AK2		

Waage für Alle Athleten von mir 14.00- 14.30Uhr Beginn ca. 15.15Uhr

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

01.01.09

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