

WETTKÄMPFE 2010

18.12.10

Ergebnisse Weihnachtbankdrücken am 18.12.10 in meinem Studio.

Junioren

Platz	Name	Körpergewicht	Leistung	Relativ
1	Denis Wittor	76,8kg	100kg	70,11
2	Yavus Yazici	56,6kg	72,5kg	65,32

Frauen

1	Kirsten Schwade	90,1kg	72,5kg	62,62
2	Anna Lena Kretschmann	66,6kg	57,5kg	59,26

Aktive

1	Sascha Römer	81,2kg	137,5kg	93,01
2	Mathias Tremel	76,6kg	125kg	87,79
3	Alexander Krauberger	95,3kg	135kg	83,85
4	Sascha Philipp	99,7kg	135kg	82,26
5	Mario Schikorr	83,1kg	117,5kg	78,37
6	Michael Bietzeck	104,6kg	130kg	77,79
7	Benedikt Hohage	88,7kg	120kg	77,18
8	Hendric Queckenstedt	75,8kg	105kg	74,28
9	Damir Softic	81,5kg	105kg	70,86
10	Florian Drozdowski	80kg	102,5kg	69,98
11	Adem Bayram	81,5kg	102,5kg	69,18
12	Dragan Jovanovic	84kg	102,5kg	67,94
13	Dominique Disse	86kg	100kg	65,40
14	Christian Gaidies	102,5kg	102,5kg	61,79
15	Trung Lee	74,5kg	85kg	60,85
16	Carl Humpert	92,3kg	87,5kg	55,17

Senioren

1	Reinhard Wittor	92,0kg	115kg	72,62
2	Klaus Disse-Stebner	112,8kg	117,5kg	68,63
3	Michael Kretschmann	80,6kg	85kg	57,76
4	Dr. Queckenstedt	66,2kg	72,5kg	56,78

Ich bedanke mich bei allen die an meinem Weihnachtbankdrücken 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 Familie Ritzrow, Dominique, Nina und Britta. 19 Personen beim anschließenden Weihnachtessen war auch Super.

Ich wünsche Allen ein schönes Weihnachtsfest.

Der Chef Krake

15.12.10

Das **Weihnachtbankdrücken** in meinem Studio findet am Samstag den **18.12.10 ab 15.00 Uhr** statt, es wird in einer Gruppe gehoben. Bitte seit **Alle pünktlich 15.00Uhr** da. Gruß Krake

03.12.10 Was für ein Tag ?

Zwei Deutsche Meister und eine Vizemeisterin. Anna-Lena und Evelyn gewannen heute bei der Deutschen Meisterschaft im Kreuzheben den Titel. Aba belegte in Ihrer Gewichtsklasse den 2. Platz. Als erste Athletin ging Anna-Lena bei den Junioren in der Klasse -67,5kg an den Start. Dort traf Anna auf die Deutsche Meisterin im Kraftdreikampf und Bankdrücken dieser Gewichtsklasse in diesem Jahr Laura Gramann vom VT Union Groß Ilsede. Bei diesen Wettkämpfen war Anna auf mein Anraten hin eine Gewichtsklasse höher gestartet, diesmal suchten wir den direkten Kontakt. Da ich bei diesem Wettkampf nicht dabei sein konnte, hatten wir schon im Vorfeld festgelegt, wie Anna den Wettkampf angehen sollte. Anna eröffnete den Wettkampf genauso wie Lara mit 127,5kg, beide bekamen Ihre Versuche gültig. Im 2. Versuch ging Anna an 132,5kg und Laura an 135kg, beide Athletinnen schafften auch diesen Versuch. Im 3. Versuch verlangten beide 137,5kg, Anna zog die neue Bestleistung, Laura scheiterte an dieser Last, damit war Anna Deutsche Meisterin. In der nächsten Gruppe ging dann bei den Aktiven Aba in der Klasse -75kg und Evelyn -82,5kg an den Start. Aba eröffnete Ihren Wettkampf mit 135kg gültig, Evelyn zog mit 140kg nach. Aba scheiterte dann im 2. und 3. Versuch leider an 145kg, Evelyn zog im 2. Versuch die neue Bestleistung von 150kg, 152,5kg im 3. Versuch bekam Sie leider nicht gültig. Evelyn gewann mit 150kg den Titel und Aba belegte den 2. Platz. Johannes Kraft, der seit ca. 1 1/2 Monate bei uns trainiert, aber für den AC Mengede an den Start geht, zog im 1. Versuch 200kg, dann im 2. Versuch 212,5kg und stellte mit 220kg eine neue Bestleistung im 3. Versuch auf. Mit diesem Versuch belegte er bei den Aktiven in der Klasse-75kg den 7 Platz. Gratulation an Alle. Krake

19.11.10

Das **Weihnachtbankdrücken** in meinem Studio findet am Samstag den **18.12.10 ab 15.00 Uhr** statt. Es gibt natürlich wieder Glühwein und Stollen. Ich freue mich auf Euer Kommen.

19.11.10 Starter DM Kreuz 03+04.12.2010

	Gew.	Beuge	Bank	Kreuz	Gesamt	Platz
Anna-Lena Kretschmann	-67,5kg			137,5kgNB		1
Evelyn Kimmel	-82,5kg			150kgNB		1
Aba Dedolli	-75kg			135kg		2

03.11.10 Anke Wendt startet bei der DM Bank

Anke wird Zweite bei der Deutschen Meisterschaft

	Gew.	Beuge	Bank	Kreuz	Gesamt	Platz
Wendt, Anke	-60kg(56,7kg)		87.5kg		87,5	2

Mit drei gültigen Versuche erkämpfte sich Anke Wendt den 2. Platz bei der Deutschen Meisterschaft im Bankdrücken der Aktiven. Über 80kg, 85kg und 87,5kg erkämpfte Sie sich auf Grund des niedrigeren Körpergewichts den 2. Platz. Platz 1 ging mit 90kg weg, Platz 2 und 3 drückte 87,5kg.

24.10.10 Starter LM Kreuz in Essen 30.10.10

	Name	Vorname	Gewichtsklasse	Klasse	Platz	Leistung
1	Dedolli	Aba	-75kg(73,8kg)	AKtive	1	135kg
2	Ettaki	Morad	-75kg(74,7kg)	Aktiver	3	210kg
3	Bietzeck	Michael	-110kg(104,1kg)	AK1	4	197,5kgNB
4	Oesterling	Michael	-100kg	Junior	2	200kg
5	Kimmel	Evelyn	-82,5kg(79,9kg)	Aktive	1	145kg

Waage: Für alle Teilnehmer 13.00-15.00Uhr

Beginn: Gr.1 15.30Uhr alle Frauen, AK2, AK3

Beginn: Gr.2

ca.16.10Uhr AK1

Beginn: Gr.3 ca. 16.40Uhr Jugend, Junioren

Beginn: Gr.4 ca. 17.35Uhr Aktive

Wettkampfstätte: Steeler Str.38, 45127 Essen, Tiefgeschoß des Hallenbades

19.10.10 Anna und Sonja Deutsche Meisterin

Teilnehmer DM KDK am Samstag

	Gew.	Beuge	Bank	Kreuz	Gesamt	Platz
Anna-Lena Kretschmann	-75kg(67,8kg)	102,5kg NB	67,5kg	132,5kg NB	302,5kg NB	1
Ronja Regener	-60kg(58,9kg)	95kg NB	45kg	95kg NB	235kg NB	1

04.10.10 Starter LM Bank in Dortmund 17.10.10

	Name	Vorname	Gewichtsklasse	Klasse	Platz	Leistung
1	Disse-Stebner	Klaus	-125kg (113,8kg)	AK2	2	112,5kg
2	Krauberger	Alexander	-100kg(97,5Kg)	AK2	2	152,5kg
3	Bietzeck	Michael	-110kg(104,9kg)	AK1	4	152,5kg
4	Wendt	Anke	-60kg (57,3kg)	Aktive	1	85kg
5	Kemmel	Evelyn	-82,5kg(79,4kg)	Aktive	1	67,5kg

Waage AK1-AK4 10.00-10.45Uhr Beginn 11.30Uhr

Waage Jugend, Junioren, Aktive, Frauen 12.00-12.45Uhr Beginn: 13.30Uhr

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

19.09.10 Ergebnisse BZ KDK in Essen

4 Starter 4 Bezirksmeister. Super Leistungen, tolle Stimmung im Team und 6 neue Bestleistungen. von Evelyn und Anna. Ronja und Morad machten Ihren ersten Dreikampf und zeigten sehr gute Leistungen.

07.09.10

Teilnehmer BZ KDK in Essen am Samstag den 18.09.10

	Gew.	Beuge	Bank	Kreuz	Gesamt	Relativ
Morad Ettaki	74,8kg	175kg	125kg	205kg	505kg	360,52
Anna-Lena Kretschmann	66,3kg	97,5kg B.	65kg	127,5kg B.	290kg B.	299,83
Ronja Regener	59kg	85kg	45kg	72,5kg	202,5kg	228,72
Evelyn Kemmel	80,2kg	135kg B.	70kg	145kg B.	350kg B.	319,80

B. = Bestleistung

Waage für Alle 12.00-13.30Uhr Start Gruppe 1 : 14.00 Jugend , Junioren , Frauen , und AK 2 beginnt mit der Kniebeuge Gruppe 2 : ca. 14.40 beginnen die Aktiven und AK 1 mit der Beuge.

Zwischen den einzelnen Übungen ca. 15 Minuten Umbaupause

Wettkampfstätte: Steeler Str.38, 45127 Essen, Tiefgeschoß des Hallenbades

28.08.10 Deutsche Meisterschaft

Kirsten Schwade Deutsche Meisterin 2010. Am Samstag belegte Kirsten bei der Deutschen Meisterschaft im Bankdrücken der Masters in Lauchhammer, einen hervorragenden 1. Platz in der Klasse -90kg. Über 75kg im 1. Versuch, 80kg im 2.Versuch steigerte ich im 3. Versuch auf die neue Bestleistung von 85kg.Kirsten fand unten genau den Punkt, drückte super an, fand genau den Weg, auf halber Höhe war Sie dann der Meinung nach hinten drücken zu müssen, Versuch **ungültig**. Nach den Trainingseindrücken der letzten Wochen waren 87,5-90 kg möglich. Gratulation zum **Deutschen Meister**. Danke an Uli, der mit mir zusammen die Strapazen der 1260 km Fahrt plus Betreuung am Samstag gemeistert hat. Krake

21.06.10 Termine für die Kraken bei den Days of Thunder

Samstag

Rennen 14: 12.14Uhr

Rennen 35: 15.02Uhr

Rennen 53: 17.26Uhr

Sonntag

Rennen 73: 12.14Uhr

Alle Bootsmitglieder müssen sich 20 min. vor dem Start an der Rampe befinden, und Samstag vor dem 1. Rennen treffen wir uns um 10.30Uhr auf dem Vereinsgelände.

01.06.10

Für die LMM Bank haben folgende Athleten gemeldet

Name	Vorname	Gewicht	Leistung	Punkte
Hanau	Bernd	114,6kg	182,5kg	106,14
Krauberger	Alexander	94,8kg	150,0kg	93,39
Arens	Stefan	114,6kg	200,0kg	116,32
Bräuer	Volker	104,5kg	170,0kg	101,76
Bouziouris	Ilias	88,9kg	177,5kg	114,11

Platz 1 438,33

Name	Vorname	Gewicht	Leistung	Punkte
Kretschmann	Anna-Lena	67,4kg	67,5kg	68,96
Wendt	Anke	58,0kg	80,0kg	91,58
Schwade	Kirsten	88,3kg	80kg	69,69
Regener	Ronja	58,0kg	50kg	57,24

Platz 1 287,47

Tolle Stimmung, Super Leistungen, ein nie erwarteter 1. Platz der Männer vor dem SV Westerholt, und erstmalig eine tolle Frauenmannschaft.

Waage Alle 11.00-12.30Uhr Beginn 13.30Uhr

Wettkampfort: Kleine Turnhalle des Franz Haniel Gymnasiums, Zugang von der Saarstr. in

47198 Duisburg -Homberg.

30.05.10

Toller Wettkampf von Aba und Anna-Lena. 18gültige Versuche, 7neue Bestleistungen und eine tolle Stimmung. Beide Athletinnen wurden Landesmeisterin.

25.05.10

Teilnehmer LM KDK am Samstag den 29.05.10 in Herten

	Gew.	Beuge	Bank	Kreuz	Gesamt	Relativ
Anna-Lena Kretschmann	66,2kg	95kg	67,5kg	125kg	287,5kg	297,59
Aba Dedolli	71,5kg	130kg	77,5kg	147,5kg	355kg	348,11

Waage:10.30-11.30Uhr Wettkampfhalle in der Willy Brandt Realschule, Ernst Reuter Platz 10-20, 45699 Herten

16.05.10 DM Bank

Anna- Lena Deutschmeisterin im Bankdrücken

	Name	Vorname	Gewichtsklasse	Klasse	Platz	Leistung
1	Kretschmann	Anna-Lena	-75kg	Juniorin	1	67,5kg

Am Samstag ging Anna-Lena Kretschmann bei der Deutschen Meisterschaft im Bankdrücken in Barth (nahe Rostock) an den Start. Nach 6 Stunden Fahrt kam Anna und Ihr Trainer Klaus Disse-Stebner pünktlich um 8.00Uhr zur Waage in Barth an. Ihr Trainer ließ Anna bei der Waage noch 1l Wasser trinken, damit Anna eine Gewichtsklasse höher starten konnte, weil sich Ihr Trainer in der Gewichtsklasse –75kg, größere Chancen für Anna ausrechnete. Pünktlich um 10.00 Uhr begann der Wettkampf. Trainer Klaus Stebner lies Anna den Wettkampf mit 60kg eröffnen, diesen Versuch bewältigte Sie dann ganz locker, ihre gefährlichste Gegnerin Sandra Schneider vom AC Rendsburg eröffnete den Wettkampf mit 52,5kgkg und bekam diesen Versuch gültig. Trainer Klaus Stebner steigerte dann im 2. Versuch auf 65kg, auch dieser Versuch wurde von Anna locker bewältigt, Sandra Schneider drückte dann im 2. Versuch 57,5kg damit hatte Anna vor dem 3. Versuch einen Vorsprung von 7,5kg auf Sandra. Im 3. Versuch steigerte Anna dann auf die neue persönliche Bestleistung von 67,5kg, auch dieser Versuch wurde von Anna dann locker nach oben gedrückt, ihre Gegnerin Sandra konnte Ihren Versuch mit 60kg nicht drücken, damit wurde Anna mit einem Vorsprung von 10kg nie erwartete Deutsche Meisterin.

15.05.10 DM Bank

Am Samstag startet Anna bei der DM Bank der Junioren in Barth.

Name	Vorname	Gewichtsklasse	Platz	Leistung
1	Kretschmann	Anna-Lena	-67,5kg	Juniorin

02.05.10 Ergebnisse Wettkampf am 02.05.10

Name	Vorname	Gewichtsklasse	Platz	Leistung		
1	Stürz	Andreas	+125kg	Aktiver	1	205kg
2	Kerbel	Vitali	-100kg	Aktiver	3	192,5kg
3	Schwade	Kirsten	-90kg	AK2	1	82,5kg
4	Turowez	Alexander	-110kg	Aktiver	1	220kg

17.04.10 Ergebnisse BZ Bank in Essen

Name	Vorname	Gewichtsklasse	Platz	Leistung		
1	Stürz	Andreas	+125kg	Aktiver	1	200kg
2	Kerbel	Vitali	-100kg	Aktiver	2	190kg
3	Schwade	Kirsten	-90kg	AK2	1	80kg
4	Hanau	Bernd	-125kg	AK2	1	152,5kg
5	Krauberger	Alexander	-100kg	AK2	1	130kg
6	Kretschmann	Anna-Lena	-67,5kg	Junioren	1	65kg
7	Bietzeck	Michael	-110kg	Aktiver	2	150kg
8	Turowez	Alexander	-110kg	Aktiver	1	220kg
9	Kyriakidis	Nico	-75kg	Junior	1	152,5kg

2. Waage: 11.15 – 12.45 Uhr für Westfalen

Wettkampfstätte: Steeler Str.38, 45127 Essen, Tiefgeschoß des Hallenbades

27.03.10

Teilnehmer Mannschaftskampf Regionalliga am Samstag den 27.03.10

	Gew.	Beuge	Bank	Kreuz	Gesamt	Relativ
Niko Kyriakidis	69,5kg	170,00kg	155,00kg	195,00kg	520,00kg	391,82
Anna-Lena Kretschmann	66,8kg	90kg	55,00kg	125,00kg	270,00kg	277,64
Aba Dedolli	69,8kg	120,00kg	67,50kg	142,50kg	330,00kg	328,94
Michael Bietzeck	102,90kg	192,50kg	152,50kg	195,00kg	540,00kg	325,03
Evelyn Kemmel	81,30kg	120,00kg	70,00kg	140,00kg	330,00kg	299,31
Bernd Hanau	114,80kg	240,00kg	150,00kg	260,00kg	650,00kg	377,85AK
Gesamt		1345,10				

Waage:10.30-11.30Uhr Wettkampfhalle in der Willy Brandt Realschule, Ernst Reuter Platz 10-20, 45699 Herten

Mit 1345,10Punkte haben wir einen 2. Platz belegt. Erstmals bei einem Dreikampf gingen Anna Lena Kretschmann und Evelyn Kemmel für uns an den Start. Anna schaffte 9 gültige und Evelyn 7 gültige Versuche. Anna stellte 3 neue Bestleistungen auf, in der Beuge beim Kreuzheben und im Dreikampf. Evelyn zeigte sich bei Ihrem ersten Wettkampf sehr locker, besonders erwähnen muss man die 70,00kg beim Bankdrücken (ohne Hemd) und die gezogenen 140kg. Auch Aba zeigte sich von Ihrer besten Seite, 4 neue Bestleistungen Beuge, Bank, Kreuzheben und im Total. Da wollte Michael nicht zurückstehen, Bestleistungen beim Bankdrücken, Kreuzheben und im Total. Bestleistungen in der Beuge, Kreuzheben und im Total stellte Niko auf. AK startete Bernd Hanau, er zeigte einen guten Wettkampf und kam auf 377,85 Punkte im Total.

20.03.10 Holland 06.03.10

Name	Vorname	Gewichtsklasse	Platz	Leistung	
1	Bouziouris	Ilias	-90kg	1	175kg
2	Schwade	Kirsten	-90kg	1	80kg

03.02.10 Starter Dortmund Cup 13.02.10 und Ergebnisse

Name	Vorname	Gewichtsklasse	Platz	Leistung		
1	Bouziouris	Ilias	-90kg	Aktiver	3	152,5kg
2	Fauk	Michael	-67,5kg	Aktiver	1	122,5kg
3	Brüninghaus	Florian	+125kg	Junior	1	100kg
4	Kyriakidis	Niko	-75kg	Junior	1	142,5kg
5	Krauberger	Alexander	-100kg	AK2	2	127,5kg
6	Kretschmann	Anna-Lena	-67,5kg	Juniorin	1	55kg
7	Schwade	Kirsten	-90kg	AK2	1	65kg

Waage AK1-AK4 10.45-12.00Uhr

Waage Jugend+Junioren 13.00-13.45Uhr

Waage Aktive 14.30-15.15Uhr

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

01.01.10

Termine 2010

13.02.10	Dortmund Cup in Dortmund
19.02+20.02.10	DM KDK Aktive Gräfenhainichen
07.03.10	Kampfrichterschulung KSV Bochum
19.03+20.03.10	DM KDK Senioren Lauchhammer
27.03.10	Regionalliga KDK nur 1 Wettkampftag in Westerholt
11.04.10	Verbandstag Wuppertal
17.04.10	BZ Bank Fitnesskreis Witten
24.04+25.04.10	Fibo
15.05.10	DM Bank Jugend und Junioren SV Motor Barth
29.05.10	LM KDK Duisburg
19.06.10	LM Mannschaft Bank in Westerholt
21.08+22.08.10	Deutschland Cup-Raw, Bank+KDK, AC Heros Berlin
28.08+29.08.10	DM Bank Sen. Lauchhammer

18.09.10	BZ KDK
17.10.10	LM Bank Dortmund
23.10+24.10.10	DM KDK Jug/Junioren Lauchhammer
30.10.10	LM Kreuzheben
06.11.10	DM Bank Aktive FAC- Sangershausen
13.11.10	Ruhrpokal Westerholt
27.11.10	DMM Bankdrücken
04.12.10	Bundesausschusssitzung
10.12+11.12.10	DM Kreuzheben Heros VfB Klötze