

## WETTKÄMPFE 2011

18.12.11

Ergebnisse Weihnachtsbankdrücken am 17.12.11 in meinem Studio.

Junioren

Platz	Name	Körpergewicht	Leistung	Relativ
1	Yavus Yazici	59,6kg	87,5kg	75,08
2	Denis Wittor	75,5kg	105kg	74,48
3	Marcel Wrobel	89kg	105kg	67,42
4	Robin Ott	82kg	90kg	60,61
5	Torben Wortmann	78,8kg	70kg	48,25
1	Anna Lena Kretschmann	66,0kg	60kg	62,24

Aktive

1	Sascha Römer	82,5kg	140kg	93,79
2	Mathias Tremml	82,1kg	135kg	90,71
3	Marc Diedrichs	108,7kg	140kg	82,70
4	Mario Schikorr	84,5kg	125kg	82,58
5	Florian Drozdowski	82,9kg	117,5kg	78,49
6	Sascha Philipp	99,6kg	125kg	76,20
7	Damir Softic	80kg	110kg	75,70
8	Fabian Koch	82,5kg	105kg	70,34
9	Sebastian Gerhardy	69kg	90kg	68,20
10	Christian Gaidies	102,4kg	105kg	63,20
11	Johannes Kraft	96,5kg	92,5kg	57,14

Senioren

1	Alexander Krauberger	92kg	135kg	85,25
2	Reinhard Wittor	90kg	115kg	73,42
3	Klaus Disse-Stebner	111,2kg	115kg	67,45
4	Andreas Polivka	97,3kg	102,5kg	63,09
5	Michael Kretschmann	80,0kg	87,5kg	60,11
6	Dr. Queckenstedt	70kg	70kg	52,46

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, Zylaman, Domi und Britta.

**Ich wünsche Allen ein schönes Weihnachtsfest.**

Der Chef Krake

14.12.11

Das **Weihnachtsbankdrücken** in meinem Studio findet am Samstag den **17.12.11 ab 15.00 Uhr** statt. Es gibt natürlich wieder Glühwein und Stollen. Ich freue mich auf Euer Kommen.

28.11.11 Starter und Ergebnisse DM Kreuz 10.12.11 in Lauchhammer

	Gew.	1.Versuch	2.Versuch	3.Versuch	Gesamt	Platz
Anna- Lena Kretschmann	65,6kg	135kg	142,5kg	145kg	145kg	1
Evelyn Kimmel	79,6kg	145kg	152,5kg	155kg X	152,5kg	2

22.11.11 Starter Ruhrpokal und Ergebnisse

	Name	Vorname	Gewichtsklasse		Platz	Leistung
1	Taurisano	Elio	-93kg	AK1		
2	Turowez	Alexander	-105kg	Aktiver	1	220kg
3	Fauck	Michael	-66kg	Aktiver	1	120kg

Waage Gruppe 1: Jugendliche und alle Frauen 10.00 – 11.30 Uhr Beginn 12.00 Uhr

Waage Gruppe 2: Junioren 10.00 – 11.30 Uhr Beginn im Anschluß an Gruppe 1

Waage Gruppe 3: AK I bis AK IV 10.00 – 11.30 Uhr Beginn im Anschluß an Gruppe 2

Waage Gruppe 4 Aktive Gew.-klassen bis einschl. 93 kg 13.00 – 14.00 Uhr Beginn 14.30 Uhr

Waage Gruppe 5: Aktive Gew.-klassen über 93 kg 13.00 – 14.00 Uhr Beginn im Anschluß an Gruppe 4

Siegerehrung aller Klassen 16.15 Uhr

08.11.11 Ergebnisse DM KDK 29.10.11 in Landshut

	Gew.	Beuge	Bank	Kreuz	Gesamt	Platz
Anna- Lena Kretschmann	65,2kg	122,5kg	70kg	142,5kg	335kg	2
Anne Oesterling	61,3kg	110kg	57,5kg	110kg	277,5kg	1

**Eine Deutsche Meisterin und eine Vizemeisterin für den KSV Fitnesskreis**

**Die Reise nach Landshut hat sich für Anna-Lena Kretschmann, Anne Oesterling und Ihrem Trainer Klaus Disse-Stebner auf jeden Fall gelohnt. Bei den Deutschen Meisterschaften im Kraftdreikampf der Junioren sicherte sich Anne Oesterling vom KSV Fitnesskreis überlegen die Titel in ihrer Gewichtsklasse, Anna Lena Kretschmann wurde Vizemeisterin. Mit einem Körpergewicht von 65,2kg ging Anna- Lena in den Wettkampf. Was Sie dann im Wettkampf zeigte, war absolute Spitze. In der Beuge eröffnete Sie den Wettkampf mit 112,5kg, über 117,5kg steigerte Sie sich im 3. Versuch auf die neue Bestleistung von 122,5kg. Beim Bankdrücken steigerte Sie über 62,5kg im 1.Versuch auf 67,5kg im 2. , im 3. Versuch stellte Sie dann mit 70kg ihre Bestleistung ein. Beim Kreuzheben ließ Trainer Klaus Disse-Stebner Anna-Lena mit 132,5kg in den Wettkampf einsteigen, im 2. Versuch steigerte man dann auf 137,5kg und im 3. Versuch zog Sie dann mit 142,5kg eine neue Bestleistung. Am Ende belegte Sie mit einem Total von 335kg (neue Bestleistung) den 2. Platz in der Klasse –72kg.**

Mit einem Körpergewicht von 61,3kg ging dann in der Klasse –63kg Anne Oesterling in den Wettkampf. Was Sie danach an der Hantel bei ihrem erst 4. Wettkampf zeigte, war wirklich toll. Sie beugte 110kg . Beim Bankdrücken lief es dann nicht ganz so gut Im 1. Versuch drückte Sie 57,5kg, im 2. und 3. Versuch scheiterte Sie dann an 60kg.Beim Kreuzheben überzeugte Anne dann wieder voll, über 100kg im 1. Versuch, 107,5kg im 2. Versuch steigerte Anne sich im 3. Versuch auf die neue Bestleistung von 110kg.Mit dem Total von 277,5kg gewann Anne dann in der Klasse –63kg den Titel.

26.10.11 Starter DM KDK 29.10.11 in Landshut

	Gew.	Beuge	Bank	Kreuz	Gesamt	Platz
Anna- Lena Kretschmann						
Anne Oesterling						

Am Samstag gehen zwei Starter vom KSV Fitnesskreis bei der DM KDK Jugend/ Junioren in Landshut für uns an den Start. In der Gewichtsklasse -63kg startet Anne Österling, in der Klasse -72kg startet Anna Lena, beide Athleten haben gute Chancen aufs Treppchen zu kommen, wenn Sie die sehr guten Trainingseindrücke bestätigen. Viel Erfolg wünscht der Trainer Krake.

**16.10.11 Ergebnisse LM Bank 15.10.11 in Witten**

[Hier die Ergebnisse der LM Bank](#)

**02.10.11 Ergebnisse LM Kreuz 01.10.11 in Duisburg**

Unten seht Ihr die Ergebnisse von der LM Kreuz in Duisburg, es war ein schöner Wettkampf mit tollen Leistungen. Florian verbesserte seine Bestleistung die er vor 14 Tagen aufgestellt hatte gleich um 7,5kg. Patrick tat ihm gleich und verbesserte sich gleich um 12,5kg. Johannes stellte trotz einer Erkältung, die er in den letzten 14 Tagen hatte, mit 222,5kg ebenfalls eine neue Bestleistung auf. Evelyn zog im 1. Versuch locker 145kg, scheiterte dann aber zweimal an 155kg sehr knapp. Toller Wettkampf von EUCH ALLEN. Der Trainer

**01.10.11 Starter LM Kreuz 01.10.11 in Duisburg**

	Gew.	Beuge	Bank	Kreuz	Gesamt	Platz
Florian Drozdowski	80,4kg			210kg Neue Bestleistung		1
Patrick König	92,2kg			212,5kg Neue Bestleistung		2
Evelyn Kimmel	81,2kg			145kg		1
Johannes Kraft	88,5kg			222,5kg Neue Bestleistung		1

Zeitplan: Waage 12.00-13.30Uhr Beginn: 14.00Uhr 1Gruppe:Raw-HeberJug./Jun./Aktive 2.Gruppe: Raw-Heber AK1-4 und alle Frauen 3.Gruppe: Jun./ Aktive/AK1-4 mit Ausrüstung.

Wettkampfstätte: Sporthalle: Im Reimel, 47259 Duisburg

**18.09.11 Ergebnisse BZ KDK 17.09.11 in Essen**

Unten seht Ihr die Ergebnisse von der BZ KDK, Bericht folgt in Kürze.

**12.09.11 Starter BZ KDK 17.09.11 in Essen**

	Gew.	Beuge	Bank	Kreuz	Gesamt	Platz
Elio Taurisano	88,7kg	215kg	147,5kg	240kg	602,5kg	2
Anne Oesterling	62,3kg	117,5kg	60kg	107,5kg	285kg	1
Florian Drozdowski	80,8kg	167,5kg	112,5kg	202,5kg	482,5kg	1
Johannes Kraft	krank					
Michael Fauck	krank					
Patrik König	91,7kg	190kg	110kg	210kg	510kg	1

**09.09.11 Zeitplan BZ KDK in Essen**

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

Zeitplan für die BZ KDK am 17.09.11 in Essen

Waage: 13.00-14.00Uhr Alle Athleten Niederrhein und Westfalen (18)

Beginn: 14.30Uhr Gruppe1 Beuge, Alle Athleten Niederrhein (6) und Frauen Westfalen (2)

Beginn: Beuge Gruppe2, direkt nach Beuge Gruppe 1,Alle Athleten Westfalen (10) ohne Frauen

Anschließend Gruppe 1 Bank usw.

Siegerehrung für Alle ca. 18.00Uhr

**03.07.11 Die Kraken bei den Days of Thunder ( Drachenboot)**

Die Kraftsportler vom KSV Fitnesskreis nahmen zum 2. mal bei den Days of Thunder teil. Nach einem 9. Platz 2010 steigerten wir uns dieses Jahr auf einen hervorragenden 5. Platz unter ca. 70 Mannschaften. In einem Boot sitzen 20 Sportler ( 14 Männer und 6 Frauen )

**19.06.11**

**Ergebnisse**

Name	Vomame	Gewicht	Leistung	Punkte
Wendt	Anke	57,3kg	82,5kg	95,337
Kretschmann	Anna-Lena	67,2kg	70kg	71,673
Arens	Stefan	111,1Kg	185kg	108,54
Bietzeck	Michael	104,8Kg	152,5kg	91,915
Lehnhardt	Peter	nicht erschienen		
Bouziouris	Ilias	86,4kg	145kg	94,584

**Platz 1 389,655**

**09.06.11 Zeitplan für die LMM Bankdrücken am 18.06.2011 in Essen**

Waage: 12.00 – 13.30 Uhr für alle Teilnehmer

Beginn: 14.00 Uhr Fitnesskreis  
Powerlifting Duisburg  
Ksv Lippe

Beginn: 15.00 Uhr für die Mannschaften **Start in 2 Gruppen**

2 x KSV Lippe  
KSV Krefeld  
SV Westerholt  
AC Homberg

Zwischen 16.45 – 17.00 Uhr Siegerehrung für Alle.

Wettkampfstätte des KSV Essen 1888 e. V. unter dem Hallenbad,

Tiefgeschoss Steeler Str. 38 in 45127 Essen

**03.06.11**

**Für die LMM Bank haben folgende Athleten gemeldet**

Name	Vomame	Gewicht	Leistung	Punkte
Wendt	Anke	57,3kg	82,5kg	95,337
Kretschmann	Anna-Lena	67,2kg	70kg	71,673
Arens	Stefan	111,1Kg	185kg	108,54
Bietzeck	Michael	104,8Kg	152,5kg	91,915
Lehnhardt	Peter	nicht erschienen		
Bouziouris	Ilias	86,4kg	145kg	94,584

**Platz 1 389,655**

**01.05.11 Starter LM KDK 14.05.11**

	Gew.	Beuge	Bank	Kreuz	Gesamt	Platz
Anna-Lena Kretschmann	67kg	107,5kgNB	65kg	140kgNB	312,5kgNB	1
Anne Oesterling	63,7kg	90kg NB	50kg	90kg	230kg	2
Evelyn Kimmel	79,9kg	147,5kgNB	90kgNB	152,5kg NB	390kgNB	1
Johannes Kraft	80,9kg	190kg NB	125kgNB	220kgNB	535kgNB	4
Patrik König	89,9kg	200kg	115kg	200kg	515kg	2

## Zeitplan

### Landesmeisterschaften im KDK am 14.05.2011 in Duisburg

<b>1. Waage</b>	10.00 – 11.30 Uhr	Alle RAW-Heber, alle Frauen und 2 B-Jugendliche (18 Teilnehmer)
Beginn:	12.00 Uhr	Gruppe 1 Beuge: Frauen, Jugend B und Jugend A, Junioren und RAW (8 Teil.)
	12.30 Uhr	Gruppe 2 Beuge: Aktive + Senioren RAW(10Teil.) anschließend Gruppe 1 Bank usw.

**2. Waage** 13.30 – 15.00 Uhr Alle männlichen Heber mit Ausrüstung, A-Jugend, Junioren, Aktive + AK 1 + 2 (24 Teil.)

Beginn: 15.40 Uhr Gruppe 1: Jugend A, Jun. und alle AK-Heber (12 Teil.)

anschließend Gruppe 2: alle Aktiven (12 Teilnehmer)

### **Siegerehrung gegen 21.00 Uhr**

Wettkampfort: Kleine Turnhalle des Franz Haniel Gymnasiums, Zugang von der Saarstr. in 47198 Duisburg -Homberg.

#### 16.04.11 Ergebnisse BZ Bank 16.04.11

Super Wettkampf. Anna-Lena stellte über 62,5kg, 67,5kg mit 70kg im 3. Versuch eine neue Bestleistung auf. Anke erzielte über 75kg, 80kg, tolle 82,5kg in der Klasse- 57,5kg, und wurde mit 96,13 Punkte Relativsiegerin. Johannes verbesserte seine Bestleistung gar um 7,5kg, über 112,5kg, 120kg steigerte er sich im 3. Versuch auf tolle 125kg. Eugen Pugatschew zeigte im 1. Wettkampf für uns , mit gedrückten 185kg in der Klasse -105kg einen sehr guten Wettkampf.

#### 08.04.11 Starter BZ Bank 16.04.11

	Name	Vorname	Gewichtsklasse		Platz	Leistung
1	Kretschmann	Anna-Lena	-72kg	Juniorin	1	70kg
2	Wendt	Anke	-63kg	Aktive	1	82,5kg
3	Pugatschew	Eugen	-105kg	Aktiver	2	185kg
4	Kraft	Johannes(startet für Mengede)	-83kg	Aktiver	3	125kg

Waage Alle: 11.30-13.00Uhr Beginn Bezirk Westfalen: 13.30Uhr

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

#### 07.03.11 Bericht Dortmund Cup 06.03.11

Ergebnisse des Wettkampfes seht Ihr unten. Für mich war es ein langer Tag, 9.00Uhr erste Waage, betreuen, richten, um ca. 19.00Uhr zu hause. Alle Athleten haben einen sehr guten Wettkampf gemacht und viele neue Bestleistungen aufgestellt. 135 Starter hatten wir bei diesem Wettkampf. Helau Krake

#### 01.03.11 Starter Dortmund Cup 06.03.11

	Name	Vorname	Gewichtsklasse		Platz	Leistung
1	Niemann	Fabian	-120kg	Jugend	1	100kg
2	Fauck	Michael	-74kg	Aktiver	2	125kg
3	Brüninghaus	Florian	+120kg	Aktiver	2	120kg
4	Bicici	Haluk	-93kg	Jugend	2	120kg
5	Bietzeck	Michael	-105kg	AK1	5	125kg
6	Rödiger	Kevin	-93kg	Aktiver	8	130kg
7	Kretschmann	Anna-Lena	-72kg	Juniorin	1	55kg
8	Schwade	Kirsten		AK2		

Waage AK1-AK4 09.00-10.30Uhr

Waage Jugend 11.30-12.30Uhr

Waage Junioren 12.45-14.15Uhr

Waage Aktive 14.15-15.45Uhr

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

#### 27.02.11 Ergebnisse Mannschaftswettkampf am 26.02.11

Die Ergebnisse des Wettkampfes könnt Ihr unten lesen. Da ich noch kein Wettkampfprotokoll habe, kann ich noch nicht Alles eintragen. Die Frauenmannschaft belegte den 1. Platz, die Männer wurden 2. in Ihrer Klasse. 28.02.11 Da ich immer noch kein Wettkampfprotokoll erhalten habe, hier ein Bericht von dem was ich noch behalten habe. Anna zeigte einen guten Wettkampf mit 9 gültigen Versuchen und einer neuen Bestleistung im Kreuzheben im KDK mit 135kg. Aba steuerte 300,64 Punkte zum Sieg bei, und zeigte gute Leistungen aus dem Training heraus. Neuzugang Anne Oesterling überzeugte bei Ihrem ersten Wettkampf voll bis aufs Kreuzheben lief alles prima. Das beste Ergebnis erzielte Evelyn mit 313,79 Punkte mit sehr guten 130kg in der Beuge und 142,5kg beim Kreuzheben.

Bester Heber bei den Männern war Johannes Kraft, er stellte in allen Disziplinen neue Bestleistungen auf und zeigte sich technisch stark verbessert. Michael Bietzeck stellte mit 192,5kg in der Beuge seine Bestleistung ein, und mit 200kg im Kreuzheben eine neue Bestleistung auf. Florian Drozdowski überraschte mich bei seinem ersten Wettkampf, 9 gültige Versuche und tolle Beugen und ein technisch sauberes Kreuzheben trotz neuer Bestleistung mit 190kg. Der Rohdiamant Michael Kissler(war bester Heber,habe gerade das Protokoll bekommen) bestach beim Beugen und Kreuzheben mit tollen Leistungen. Michael beugte230kg und zog tolle 280kg. Wenn Michael bei der Stange bleibt, kann der Junior beim Kraftdreikampf ganz nach vorne kommen.

#### 16.02.11

Waage: 10.00-11.30Uhr Beginn 1 Gruppe 12.00Uhr

Beginn 2 Gruppe im Anschluss

Beginn 3 Gruppe im Anschluss

1 Gruppe : KSV Fitnesskreis Frauen, Powerlifting Duisburg,

2 Gruppe : AC Siegen, SV Westerholt

3 Gruppe : KSV Fitnesskreis Männer, KSV Krefeld

Wettkampfhalle in der Willy- Brandt- Realschule, Ernst Reuter Platz 10-20, 45699 Herten

#### 03.01.11

Teilnehmer Mannschaftskampf Regionalliga am Samstag den 26.02.11.

	Gew.	Beuge	Bank	Kreuz	Gesamt	Relativ
Ich möchte dieses Jahr 2 Mannschaften für die LMM KDK melden, die Athleten ohne ? haben schon zugesagt, wenn noch jemand bei diesem Wettkampf teilnehmen möchte, bitte melden.						
Anna-Lena Kretschmann	65,8kg	97,5kg	65kg	135kg	297,5kg	309,31
Aba Dedolli	72,7kg	110kg	70kg	130kg	310kg	300,64
Anne Oesterling	63,8kg	87,5kg	52,5kg	90kg	230kg	244,67
Evelyn Kimmel	78,8kg	130kg	67,5kg	142,5kg	340kg	313,79
Michael Bietzeck	100,8kg	192,5kg	150kg	200kg	542,5kg	329,13
Johannes Kraft	77,6kg	187,5kg	117,5kg	215kg	520kg	362,08
Michael Kissler	122,3kg	230kg	160kg	280kg	670kg	383,58
Florian Drozdowski	82,4kg	155kg	105kg	190kg	450kg	301,68

#### 01.01.11

### Termine 2011

19.02.-20.02.11 DM KDK Aktive Herrnburger AV

26.02.11 Regionalliga KDK nur 1 Wettkampftag in Westerholt

06.03.11 Dortmund Cup in Dortmund

13.03.11	Verbandstag Wuppertal
19.03.11	DM Bank Jugend und Junioren Oberölsbach
01.04-02.04.11	DM KDK Senioren Gräfenhainichen
16.04.11	BZ Bank
14.05.11	LM KDK Duisburg
18.06.11	LM Mannschaft Bank
26.08.-27.08.11	DM Bank Sen. Lauchhammer
17.09.11	BZ KDK
01.10.11	LM Kreuzheben VFL Duisburg Süd
15.10.11	LM Bank Fitnesskreis Witten
28.10.-29.10.11	DM KDK Jug/Junioren Herrnburger AV
12.11.11	DM Bank Aktive SV Motor Barth
03.12.11	DMM Bankdrücken
09.12+10.12.11	DM Kreuzheben Lauchhammer