

22.12.12

Ergebnisse Weihnachtsbankdrücken am 22.12.12 in meinem Studio.

Frauen

Platz	Name	Körpergewicht	Leistung	Relativ
1	Katharina Sumann	57,2kg	40kg	46,29

Junioren

1	Patrick Mikolaszek	77,5kg	117,5kg	81,89
2	Denis Wittor	74,6kg	100kg	71,52
3	Christian Warschun	102kg	90kg	54,35

Aktive

1	Fitz Zehner ju.	80kg	140kg	95,58
2	Sascha Römer	82,5kg	142,5kg	95,46
3	Mathias Tremel	82,2kg	140kg	94,00
4	Sascha Philipp	103,4kg	130kg	78,12
5	Florian Drozdowski	82,0kg	115kg	77,33
6	Damir Softic	85,4kg	115kg	75,51
7	Fabian Koch	83,5kg	112,5kg	74,82
8	Simon Stemmer	94,4kg	115kg	71,74
9	Jan Göbelsmann	84,5kg	102,5kg	67,71
10	Johannes Kraft	103,5kg	110kg	66,07
11	Dr.Dragan Jovanovic	96,2kg	105kg	64,95
12	Christian Gaidies	106,4kg	100kg	59,48

Senioren

1	Klaus Disse-Stebner	110,2kg	117,5kg	69,11
2	Reinhard Wittor	90kg	100kg	63,84
3	Michael Kretschmann	79,9kg	90kg	61,49
4	Dr. Queckenstedt	68kg	70kg	53,66

Ich bedanke mich bei allen die an meinem Weihnachtsbankdrücken teilgenommen haben. Es war wirklich ein spannender Wettkampf, viele Zuschauer und tolle sportliche Leistungen. Ich bedanke mich bei meinen Helfern Andreas, Peter, und Domi .

Ich wünsche Allen ein schönes Weihnachtsfest.

Der Chef Krake

01.12.12
[Zeitplan Ruhrpokal](#)
01.12.12 Meldungen für den Ruhrpokal am 01.12.12 in Herten

Nr	Name	Vorname	Geb.	Gewicht	Klasse
1	Dulinski	Marco	03.08.84	-105kg	Aktiver
2	Lisberg	Christopher	26.11.86	+120kg	Aktiver
3	Lisberg	Marcel	04.02.90	- 74 kg	Junior
4	Fauck	Michael	10.02.77	-74kg	Aktiver
5	Arens	Marcell	09.09.87	- 83 kg	Aktiver
6	Blum	Dominik	17.03.91	-93kg	Junior
7	Trinkes	Johannes	20.09.87	-83kg	Aktiver
8	Voss- Kapplusch	Susanne	07.07.63	-84kg	AK2
9	Went	Anke	28.09.78	-63kg	Aktive
Alle Athleten starten ohne Ausrüstung					
10	Plata	Leonard	09.03.95	-120kg	Jugend

10.11.12 DM Kreuzheben in Gräfenhainichen
Anna- Lena Kretschmann Deutsche Meisterin im Kreuzheben.

Am Samstag ging Anna-Lena Kretschmann bei der Deutschen Meisterschaft im Kreuzheben in Gräfenhainichen für uns an den Start. Anna war hervorragend auf diesen Wettkampf vorbereitet worden, Sie startete letztmalig bei den Juniorinnen in der Klasse -72kg. Anna begann den Wettkampf mit 137,5kg, diesen Versuch bekam Sie leider wegen eines technischen Fehlers ungültig, Anna hatte sich beim Aufwärmen leicht an der Schulter verletzt und deshalb den Versuch etwas zu vorsichtig angezogen. Im 2. Versuch verlangte ich noch einmal 137,5kg, doch diesmal ging Sie viel aggressiver an das Gewicht, und zog es gültig locker nach oben. Im 3. Versuch verlangte ich, mit Rücksicht auf ihre Verletzung 142,5kg,auch dieses Gewicht wuchtete Sie locker gültig nach oben, damit war Anna Deutsche Meisterin in der Klasse –72kg, und Beste der Relativwertung der Jugend und Junioren.

	Gew.	Kreuz 1.Versuch	Kreuz 2. Versuch	Kreuz 3. Versuch
Anna- Lena Kretschmann	66,8kg	137,5kg ungültig	137,5kg gültig	142,5kg gültig

27.10.12 DM Grawa in Hamburg

Johannes Kraft startete am Sonntag bei der DM der Grawa in Hamburg, bei der Beuge startete er über 175kg, im 2. Versuch verlangte er 185kg und steigerte sich im 3.

Versuch auf tolle 195kg(neue Bestleistung). Mit dieser Leistung (ohne Ausrüstung) wurde er **Deutscher Meister**. Beim Kreuzheben stieg er mit 217,5kg ein, steigerte sich im 2. Versuch auf 230kg, und zog im 3. Versuch 235kg (neue Bestleistung) damit belegte er den 4. Platz. 6 Versuche, alle GÜLTIG. Johannes, ich bin stolz auf Dich, Dein Trainer Krake

	Gew.	Beuge		Kreuz	
Johannes Kraft	97kg	195kg NB	Platz1	235kg NB	Platz4

27.10.12 DM KDK Junioren in Barth

Für den KSV gingen 2 Athletinnen an den Start, Vanessa startete in der Klasse- 72kg bei der Jugend, Anna- Lena in der gleichen Gewichtsklasse bei den Juniorinnen. Beide Athleten zeigten einen tollen Wettkampf, Anna-Lena stellte in der Beuge mit 130kg eine neue Bestleistung auf, stellte mit 70kg beim Bankdrücken ihre Bestleistung ein, zog 145kg, stellte im Total mit 345kg ihre Bestleistung ein und wurde mit großem Vorsprung **Deutsche Meisterin**. Vanessa zeigte auch einen tollen Wettkampf, stellte mit 97,5kg in der Beuge eine neue Bestleistung auf, drückte mit 50kg neue Bestleistung und zog tolle 122,5kg natürlich auch neue Bestleistung. Mit dem Total von 270kg wurde Sie **Deutsche Vizemeisterin** und lag nur 7,5kg hinter der Siegerin zurück.

	Gew.	Beuge	Bank	Kreuz	Gesamt
1. Anna- Lena Kretschmann	65,5kg	130kgNB	70kg	145kg	345kg Platz1
2. Vanessa Schaffrinna	68,4kg	97,5kgNB	50kgNB	122,5kgNB	270kg Platz2

08.09.12 Ergebnisse BZ KDK

	Gew.	Beuge	Bank	Kreuz	Relativ
1. Anne Österling	61,8kg	120kg	52,5kg	115kg	287,5kg Platz1
2. Vanessa Schaffrinna	68,5kg	80kg	47,5kg	95kg	222,5kg Platz1

01.09.12

Bei der LM Bank am 01.09.12 in Westerholt gehen an den Start

Nr	Name	Vorname	Gewichtsklasse	Klasse	Platz	Leistung
1	Disse-Stebner	Klaus	-120kg ohne Hemd	AK2	1	115kg
2	Fauck	Michael	-68kg mit Hemd	Aktiver		krank
3	Hanau	Bernd	-120kg ohne Hemd	AK2		krank
4	Brüninghaus	Florian	+120kg mit Hemd	Aktiver	1	115kg

Bei den Aktiven wurde Florian Landesmeister bei den Aktiven mit guten 115kg, Trainer Krake startete auch bei den Aktiven, da er noch als Kampfrichter tätig war, er drückte genau wie Florian im 1. Versuch 105kg, im 2. Versuch 110kg und im 3. dann 115kg

Waage alle Athleten ohne Hemd 12.00 - 13.00 Uhr

Waage alle Athleten mit Hemd 13.00 - 14.15 Uhr

13.05.12 Ergebnisse LM KDK

LM KDK 12.05.12 Es war ein toller Wettkampf, jeder Athlet hat sein Bestes gegeben, Evelyn zeigte sich technisch stark verbessert, beugte neue Bestleistung mit 155kg und zog neue Bestleistung mit 160kg. Johannes und Michael starteten raw, Michael stellte in allen Disziplinen neue Bestleistungen auf, und hob auch technisch sehr sauber. Johannes ist auch wieder zurück, Beuge mit 172,5kg sehr sauber, Bank war auch wieder viel besser, Kreuzhebeleistung top, nur an der Technik müssen wir noch feilen. Gratulation den 3 Landesmeistern.

	Gew.	Beuge	Bank	Kreuz	Relativ
1. Evelyn Kimmel	77,9kg	155kg	85kg	160kg	400kg
2. Michael Fauck	68kg	130kg	127,5kg	160kg	417,5kg
3. Johannes Kraft	96,2kg	172,5	105kg	217,5kg	495kg

29.04.12

Ergebnisse BZ Bank am 28.04.12 in Essen

Nr	Name	Vorname	Gewichtsklasse	Klasse	Platz	Leistung
1	Disse-Stebner	Klaus	-120kg	AK2	1	122,5kg
2	Janke	Vladimir	-105kg	Aktiver	1	200kg

22.04.12 BZ Bank in Essen

[Zeitplan BZ Bank in Essen](#)

14.02.12 Athleten die sich für den Mannschaftswettkampf KDK gemeldet haben

Wettkampf 17.03.12 Es war ein toller Wettkampf, jeder Athlet hat sein Bestes gegeben, ein super Miteinander, 36 gültige Versuche was will man mehr. Anna stellte 3 neue Bestleistungen auf (Beuge, Kreuz und Total) Michael kam nach nur 6 Wochen Vorbereitung nah an seine Bestleistungen, Johannes hat sich auch wieder gefangen und zeigte ganz ohne Hemd. Anzug und Bandagen sehr gute Leistungen. Peppi zeigte, obwohl er gerade seine Meisterprüfung macht mit sehr wenig Training einen sehr guten Wettkampf. Mit Euch immer wieder, der Trainer

	Gew.	Beuge	Bank	Kreuz	Relativ
1. Anna- Lena Kretschmann	65,2kg	127,5kg	70kg	147,5kg	345kg
2. Michael Bietzeck	102,1kg	190kg	150kg	197,5kg	537,5kg
3. Florian Drozdowski					
4. Peppi König	93,70kg	190kg	115kg	190kg	495kg
5. Johannes Kraft	96,2kg	167,5	95kg	207,5kg	470kg

Waage Alle 10.00-11.30 Uhr Wettkampfhalle: Willy-Brandt- Realschule, Ernst Reuter Platz 10-20, 45699 Herten

05.02.12

Meldungen und Zeitplan Dortmund Cup am 12.02.12

Nr	Name	Vorname	Gewichtsklasse	Klasse	Platz	Leistung
1	Disse-Stebner	Klaus	-120kg	AK2	1	117,5kg
2	Krauberger	Alexander	-93kg	AK2	2	130kg

Zeitplan

Waage 9.30-10.00Uhr AK4, AK3, AK2

Beginn 10.30Uhr

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

15.01.12

Wer möchte bei der LMM KDK mitmachen, der Wettkampf findet am 17.03. statt. Bitte melden (aber nicht erst 1 Woche vor dem Wettkampf)

01.01.12

Termine 2012

12.02.12	Dortmund Cup in Dortmund
03.03.12	DM Bank Jugend und Junioren Oberölsbach
17.03.12	Regionalliga KDK nur 1 Wettkampftag Westerholt
18.03.12	Verbandstag Wuppertal
31.03-01.04.12	DM KDK Senioren Gräfenhainichen
28.04.12	BZ Bank
12.05.12	LM KDK Duisburg
16.06.12	LM Mannschaft Bank Westerholt
30.06.12	LM Kreuzheben
01.09.12	LM Bank Westerholt

08.09.12	BZ KDK
22.09.12	DM Bank Aktive Duisburg
13.10.-14.10.12	DM KDK Aktive Randersacker
27.10.-28.10.12	DM KDK Jug/Junioren SV Motor Barth
09.11-10.11.12	DM Kreuzheben Gräfenhainichen
24.11.12	DMM Bankdrücken oder Länderpokal
01.12.12	Ruhrpokal Westerholt