

WETTKÄMPFE 2014

14.12.14

Ergebnisse Weihnachtsbankdrücken am 13.12.14 in meinem Studio.

Frauen

Platz	Name	Körpergewicht	Leistung	Relativ
1	Britta Michael	58kg	40kg	45,78
2	Katharina Sumann	58,6kg	39kg	44,28

Junioren

1	Johannes Szangolies	88,7kg	107,5kg	69,14
2	Leon Mattern	56,6kg	75kg	67,58
3	Jörn Wortmann	83kg	92,5kg	61,74
4	Cem Zengi	60kg	55kg	55,44
5	Paul Vollmer	62,2kg	60Kg	49,55

Aktive

1	Sascha Römer	81,5kg	147,5kg	99,54
2	Fritz Zehner ju.	89,6kg	155kg	99,17
3	Mathias Treml	89,7kg	147,5kg	94,33
4	Benedikt Hohagen	95,8kg	137,5kg	85,21
5	Mario Schikorr	90kg	132,5kg	84,59
6	Fabian Bödecker	75,7kg	117,5kg	83,19
7	Johannes Kraft	100,3kg	130kg	79,03
8	Manuel Tennie	94,8kg	125kg	77,83
9	Fabian Koch	85kg	117,5kg	77,35
10	Damir Softic	78,1kg	110kg	76,26
11	Simon Stemmer	95,5kg	120kg	74,47
12	Wail Karout	76,9kg	105kg	73,55
13	Jamal Al-Zien	87,8kg	110kg	71,14
14	Jan Göbelsmann	87kg	105kg	68,24
15	Jens Bödecker	72,8kg	90kg	65,50
16	Mathias Schröter	93kg	85kg	53,40

Senioren

1	Peter Wauschke	102,5kg	140kg	84,39
2	Klaus Disse-Stebner	106,5kg	126,25kg	75,07
3	Reinhard Wittor	88,4kg	105kg	67,66
4	Michael Kretschmann	79,9kg	97,5kg	67,66

Ich bedanke mich bei allen die an meinem Weihnachtsbankdrücken teilgenommen haben. Es war wirklich ein spannender Wettkampf, viele Zuschauer und tolle sportliche Leistungen, und 27 Starter können sich wirklich sehen lassen. Ich bedanke mich bei meinen Helfern Michael Schrott, Michael Bietzeck, Stefan Arens, Britta und beim Cafe Zehner und natürlich noch bei unserem Filmer Pelle. Ich habe mich oben nicht verschrieben, die Frauen konnten um 1 kg steigern, und bei Klaus Disse-Stebner alias Krake lag ein Ladefehler vor, ich wollte eigentlich 125kg drücken.

Ich wünsche Allen ein schönes Weihnachtsfest.

Der Chef Krake

23.10.14

Unser Weihnachtsbankdrücken, findet dieses Jahr am 13.12.2014 bei uns im Studio statt.

18.10.14 LM. Kreuz in Essen

Wettkampf 18.10.14 LM Kreuz in Essen. Für uns gingen 3 Athleten an den Start, alle starteten o. Ausrüstung, Bei seinem 1. Wettkampf überzeugte Jan Erik, er zog bei den Junioren in der Klasse -59kg sehr gute 155kg. Chantal überzeugte auch voll, Sie zog 80kg in der Klasse -52kg. Nach einer Babypause startete erstmalig wieder Anke Wendt bei den Aktiven in der Klasse -63kg, sie zog über 100kg, 107,5kg im 3. Versuch gute 115kg. Alle Athleten belegten einen 1. Platz. Gratulation an ALLE, der Trainer Krake

	Gew.	Kreuz	Kreuz	Kreuz	Gesamt u. Platz	
1. Jan Erik Möhle	57,7kg	145kg	155kg	160kg	155kg	1. Platz o.E.
2. Chantal Heinschke	50,2kg	75kg	80kg	85kg	80kg	1. Platz o.E.
3. Anke Wendt	61,9kg	100kg	107,5kg	115kg	115kg	1. Platz o.E.

11.10.14 LM Bank in Dortmund

Unten die Ergebnisse der LM RAW

	Gew.	1.Versuch	2.Versuch	3.Versuch	Total	Platz
1. Klaus Disse-Stebner	108,2kg	110kg	117,5kg	122,5kg	122,5kg	1. Platz

21.09.14 DM RAW Lauchhammer

Unten die Ergebnisse der DM RAW

	Gew.	Beuge	Bank	Kreuz	Total	Platz
1. Michael Fauck	67,7kg	130kg	120kg	150kg	400kg	4. Platz
2. Christopher Lisberg	120,5kg	200kg	145kg	250kg	595kg	7. Platz
3. Klaus Disse-Stebner	108,2kg		120kg		120kg	3. Platz
4. Michael Fauck	69,55kg		125kg		125kg	4. Platz
5. Florian Brüninghaus	153,3kg		135kg		135kg	2. Platz

06.09.14 BZ. KDK in Essen KDK

Wettkampf 06.09.14 BZ KDK in Essen. Für uns gingen 5 Athleten an den Start, Anne startete mit, die anderen o. Ausrüstung, Anne stellte in der Beuge, im Kreuz und im Total neue Bestleistungen auf, Max, Michael und Christopher brauchten noch einen Wettkampf für die DM und machten jeweils nur 2 lockere Versuche. Benjamin wurde wie Anne Relativsieger der Aktiven. Alle Athleten belegten einen 1. Platz. Gratulation an ALLE, der Trainer Krake

	Gew.	Beuge	Bank	Kreuz	Gesamt u. Platz	
1. Anne Oesterling	64,0kg	125kg n. B.	80kg	120kg n. B.	325kg n.B.	1. Platz m.E.

2.Maximilian Gawenat	55,1kg	95kg	75kg	115kg	285kg	1. Platz o.E.
3.Benjamin Braamt	89,6kg	180kg	110kg	175kg	465kg	1. Platz o.E.
4.Michael Fauck	66,60kg	120kg	117,5kg	130kg	367,5kg	1. Platz o.E.
5.Christopher Lisberg	118,6kg	140kg	140kg	180kg	460kg	1. Platz o.E.

08.08.14

[Hier die Ausschreibung für die BZ KDK in Essen](#)

28.06.14

Ergebnisse LMM Bank in Duisburg

Name	Vorname	Gewicht	Leistung	Punkte
Fauck	Michael	66,9kg	125kg	97,075
Zehner	Fritz	86,1kg	137,5kg	89,87
Brüninghaus	Florian	146,9Kg	132,5kg	73,524
Disse-Stebner	Klaus	109,6Kg	112,5kg	66,285
Braamt	Benjamin	90,6kg	102,5kg	65,220

Platz 4 326,754

Leider waren wir dieses Jahr nicht auf dem Treppchen, es war aber eine SUPER- Truppe und es hat Spaß gemacht, Euch zu betreuen und mit Euch zu heben, Michael war bester Heber der Mannschat, er kam mit gedrückten 127,5kg schon wieder fast an seine Bestleistung, Fritz steuerte 89,87 Punkte zum Mannschaftsergebnis dazu, die gedrückten 137,5kg waren eine neue Bestleistung.Florian stellte mit gedrückten 132,5kg ebenfalls eine neue Bestleistung auf. Mit den gedrückten 112,5kg war ich angesichts der kurzen Vorbereitung und von über 10kg verlust an Körpergewicht in den letzten 10 Wochen mehr als zufrieden. Beni drückte mit 102,5kg eine neue Bestleistung und steuerte 65,22 Punkte zum Mannschaftsergebnis dazu.

26.04.14 LM- KDK

Wettkampf 26.04.14 Es war ein schöner Wettkampf, jeder Athlet hat sein Bestes gegeben.

Name	Gew.	Beuge	Bank	Kreuz	Relativ
1.Anne Oesterling	64,05kg	112,5kg	85kg	105kg	302,5kg Platz 2
2.Benjamin Braamt	83,2kg	230kg	127,5kg	205kg	562,5kg Platz 3

Waage Alle 09.00-10.30 Uhr Wettkampfhalle: Willy-Brandt- Realschule, Ernst Reuter Platz 10-20, 45699 Herten

25.01.14

Meldungen, Zeitplan und Ergebnisse Dortmund Cup am 25.01.14

Nr.	Name	Vorname	Gewichtsklasse	Klasse	Platz	Leistung
1	Adamczyk	Sabine	-72kg	AK1	1	40kg
2	Disse-Stebner	Klaus	-120kg	AK3	1	120kg
3	Zehner	Friedrich	-93kg	Aktiver	4	135kg
4	Szangolies	Johannes	-93kg	Jugend	3	80kg

Zeitplan

Waage	9.00-10.00Uhr	AK4, AK3, AK2+AK1
Beginn	10.30Uhr	

Es war ein schöner Wettkampf der Athleten vom KSV Fitnesskreis, Sabine und Johannes absolvierten Ihren 1. Wettkampf für uns und konnten voll überzeugen. Jeder brachte 2 gültige Versuche in die Wertung. Sabine belegte mit gedrückten 40kg den 1. Platz und Johannes wurde 3. Friedrich startete bei den Aktiven in der Klasse -93kg, auch er bracht 2 gültige Versuche in die Wertung, im 3. Versuch steigerten wir von 135kg auf 142,5kg um noch den 3. Platz zu erreichen, gedrückt hat er sie, aber leider hob sich auch der Popo etwas von der Bank, 2:1 ungültig. Als letzter Heber ging der Trainer an den Start, 112,5kg, 117,5kg und 120kg, 3 gültige Versuche und 1. Platz in der Altersklasse 3. In der Mannschaftswertung belegten wir den 4. Platz.

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

01.01.14

Termine 2014

25.01.14	Dortmund Cup in Dortmund
15.02.14	DM KDK Aktive
21+22.03.14	DM KDK Senioren
30.03.14	Verbandstag Dortmund
26.04.14	LM KDK+LMM KDK
24.05.14	BZ Bank
28.06.14	LM Mannschaft Bank
06.09.14	BZ KDK
20+21.09.14	DM Raw KDK+Bank
11.10.14	LM Bank
18.10.14	LM Kreuzheben
25+26.10.14	DM KDK Jug/Junioren
7+8.11.14	DM Bank Senioren
21+22.11.14	DM Bank Jug/Junioren/Aktive
29+30.11.14	DM Kreuzheben
06.12.14	Länderpokal Bankdrücken