

## WETTKÄMPFE 2015

19.12.15

Ergebnisse Weihnachtsbankdrücken am 19.12.15 in meinem Studio.

Frauen

Platz	Name	Körpergewicht	Leistung	Relativ
1	<b>Britta Michael</b>	<b>59,5kg</b>	<b>42,5kg</b>	<b>47,69</b>

Junioren

1	<b>Umut Amet Moustafa</b>	<b>82,4</b>	<b>117,5</b>	<b>78,77</b>
2	<b>Leon Mattern</b>	<b>58,3</b>	<b>85kg</b>	<b>74,45</b>
3	<b>Johannes Szangolies</b>	<b>97,9kg</b>	<b>115kg</b>	<b>70,60</b>
4	<b>Jörn Wortmann</b>	<b>82kg</b>	<b>95kg</b>	<b>63,88</b>
5	<b>Paul Vollmer</b>	<b>65,5</b>	<b>80kg</b>	<b>63,21</b>
6	<b>Mike Wenzel</b>	<b>73,3kg</b>	<b>85kg</b>	<b>61,56</b>
7	<b>Cem Zengi</b>	<b>62,5kg</b>	<b>72,5kg</b>	<b>59,62</b>
8	<b>Adrian Brudzynski</b>	<b>82,5kg</b>	<b>77,5Kg</b>	<b>51,92</b>

Aktive

1	<b>Fritz Zehner ju.</b>	<b>92kg</b>	<b>160kg</b>	<b>101,04</b>
2	<b>Mathias Tremml</b>	<b>94,3kg</b>	<b>150kg</b>	<b>93,62</b>
3	<b>Sascha Römer</b>	<b>81,2kg</b>	<b>137,5kg</b>	<b>93,01</b>
4	<b>Mario Schikorr</b>	<b>90,3kg</b>	<b>140kg</b>	<b>89,22</b>
5	<b>David Littau</b>	<b>93,5kg</b>	<b>140kg</b>	<b>87,72</b>
6	<b>Benedikt Hohagen</b>	<b>94,4kg</b>	<b>135kg</b>	<b>84,21</b>
7	<b>Saad Doraij</b>	<b>89,3kg</b>	<b>127,5kg</b>	<b>81,73</b>
8	<b>Fabian Koch</b>	<b>80,6</b>	<b>120kg</b>	<b>81,54</b>
9	<b>Florian Drozdowski</b>	<b>87kg</b>	<b>117,5kg</b>	<b>76,36</b>
10	<b>Jamal Al-Zien</b>	<b>88,3kg</b>	<b>115kg</b>	<b>74,14</b>
11	<b>Jens Bödecker</b>	<b>74,7kg</b>	<b>102,5kg</b>	<b>73,25</b>
12	<b>Dennis Nowack</b>	<b>77,9kg</b>	<b>105kg</b>	<b>72,96</b>
13	<b>Johannes Kraft</b>	<b>96,5kg</b>	<b>117,5kg</b>	<b>72,58</b>
14	<b>Jan Göbelsmann</b>	<b>90,7kg</b>	<b>110kg</b>	<b>69,95</b>
15	<b>Torben Wortmann</b>	<b>79,7kg</b>	<b>97,5kg</b>	<b>66,72</b>
16	<b>Marc Brol</b>	<b>83,5kg</b>	<b>92,5kg</b>	<b>61,52</b>
17	<b>Thorsten Birkefeld</b>	<b>76,5kg</b>	<b>87,5kg</b>	<b>61,50</b>

Senioren

1	<b>Frank Siedentopf</b>	<b>98,3kg</b>	<b>135kg</b>	<b>82,74</b>
2	<b>Klaus Disse-Stebner</b>	<b>108,2kg</b>	<b>125kg</b>	<b>73,95</b>
3	<b>Reinhard Wittor</b>	<b>88,7kg</b>	<b>110kg</b>	<b>70,75</b>
4	<b>Michael Kretschmann</b>	<b>80,8kg</b>	<b>102,5kg</b>	<b>69,55</b>

Ich bedanke mich bei allen die an meinem Weihnachtsbankdrücken teilgenommen haben. Es war wirklich ein spannender Wettkampf, viele Zuschauer und tolle sportliche Leistungen, und 30 Starter können sich wirklich sehen lassen. Ich bedanke mich bei Michael Bietzeck, Stefan Arens, Domi, Britta und beim Cafe Zehner und natürlich noch bei unserem Filmer Pelle. Sollte ich jemanden vergessen haben, bedanke ich mich natürlich auch bei ihm.

## Ich wünsche Allen ein schönes Weihnachtsfest.

Der Chef Krake

31.10.15 LM. Kreuz in Essen

Wettkampf 31.10.15 LM Kreuz in Essen **Waage: 12.00-13.30 Uhr Wettkampfort: 45127 Essen, Steeler Str.38**

	Gew.	Kreuz	Kreuz	Kreuz	Gesamt u. Platz
1.Moritz Mader	105kg	210kg	220kg	230kg	Junior 3. Platz
2.David Littau		222,5kg	232,5kg	240kg	Aktiver 1. Platz
3.Anke Wendt		100kg	107,5kg	112,5kg	Aktive 1. Platz
4.Elio Taurisano		195kg	205kg	212,5kg	AK1 1. Platz

10.10.15 LM Bank in Herten

Unten die Ergebnisse der LM Bank RAW

	Gew.	1.Versuch	2.Versuch	3.Versuch	Total	Platz
1.Klaus Disse-Stebner	112,1kg	112,5kg	117,5kg	122,5kg	122,5kg	1.Platz
2.David Littau	90,9kg	125kg	130kg	137,5kg	137,5kg	2.Platz
3.Elio Taurisano	92,3kg			125kg	125kg	1.Patz

13.09.15 DM RAW Lauchhammer

Unten die Ergebnisse der DM RAW

	Gew.	Bank1	Bank2	Bank3	Total	Platz
1.Michael Fauck	68,4kg	115kg	120kg	<b>122,5kg</b>	120kg	3. Platz
2.Christopher Lisberg	verletzt					
3.Klaus Disse-Stebner	111,85kg	112,5kg	117,5kg	120kg	120kg	4.Platz
4.Florian Brüninghaus	164,1kg	135kg	140kg	<b>145kg</b>	140kg	4.Platz

29.08.15 BZ. KDK in Essen KDK

Wettkampf 29.08.15BZ KDK in Essen. Für uns gingen 5 Athleten an den Start, Lea startete erstmalig für uns, Elio absolvierte nach langer Pause mal wieder einen Wettkampf , alle gingen raw an den Start, David stellte in der Beuge, im Kreuz und im Total neue Bestleistungen auf, Michael und Christopher brauchten noch einen Wettkampf für die DM und machten jeweils nur 2 lockere Versuche. Alle Athleten belegten einen 1. Platz. Gratulation an ALLE, der Trainer Krake

	Gew.	Beuge	Bank	Kreuz	Gesamt u. Platz
1.Lea Johanning	59,6kg	110	80kg	137,5	327,5kg 1.Platz o.E.
2.Elio Taurisano	92,6kg	165kg	125kg	215kg	505kg 1. Platz o.E.
3.David Littau	89,2kg	187,5kg n. B.	130kg	230kg n. B.	547,5kg n. B.1. Platz o.E.
4.Michael Fauck	66,70kg	115kg	120kg	140kg	375kg 1. Platz o.E.

5.Christopher Lisberg 115,3kg 170kg 142,5kg 240kg 552,5kg 1. Platz o.E.

### 30.05.15 BZ Bank in Essen

Unten die Ergebnisse der BZ Bank RAW. Es war ein sehr schöner Wettkampf, David und Florian drückten eine neue Bestleistung. Die 3. Versuche waren keine Sicherheitsversuche, außer beim Trainer, 2,5kg mehr hätte er noch drücken können.

Name	Gew.	1.Versuch	2.Versuch	3.Versuch	Klasse	Platz
Klaus Disse-Stebner	110,9kg	107,5kg	112,5kg	115kg	AK3	1.Platz
David Littau	90,1	125kg	130kg	135kg	Aktiver	2.Platz
Florian Brüninghaus	157,5kg	135kg	142,5kg	145kg	Aktiver	1.Platz

### 25.04.15 LM- KDK

Wettkampf 25.04.15 Es war ein langer Wettkampftag von 8.00-21.00 Uhr, für uns gingen Benjamin und David bei den Aktiven in der Klasse -93kg an den Start. Benjamin zeigte einen sehr schönen Wettkampf, er beugte 170kg, drückte 102,5kg und zog 170kg. Mit einem Total von 442,5kg belegte er einen guten 4. Platz. Seinen 1. Wettkampf für den KSV absolvierte David, gehandicapt durch eine Rückenverletzung gingen wir den Wettkampf sehr vorsichtig an, er beugte 160kg, drückte sehr gute 132,5kg und zog 190kg. Mit dem Total von 482,5kg platzierte er sich auf einen guten 3. Platz.. Beide Athleten starteten RAW.

Name	Gew.	Beuge	Bank	Kreuz	Relativ
1.David Littau	88,95kg	160kg	132,5kg	190kg	482,5kg Platz 3
2.Benjamin Braamt	85,65kg	170kg	102,5kg	170kg	442,5kg Platz 4

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

### 24.01.15

#### Meldungen, Zeitplan Dortmund Cup am 24.01.15

Nr.	Name	Vorname	Gewichtsklasse	Klasse	Platz	Leistung
1	Mattern	Leon	55,1kg	Junior	1	70kg
2	Disse-Stebner	Klaus	109,9kg	AK3	2	112,5kg
3	Zehner	Friedrich	91,1kg	Aktiver	5	145kg
4	Szangolies	Johannes	89,2kg	Jugend	1	105kg
5	Littau	David	86,5kg	Aktiver	9	117,5kg

#### Zeitplan

Waage	8.30-10.00Uhr	AK4, AK3, AK2+AK1
Beginn	11.00Uhr	

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

### 01.01.15

#### Termine 2015

24.01.15	Dortmund Cup in Dortmund
27/28.02.+01.03.15	DM KDK Aktive/Senioren Essen
15.03.15	Verbandstag Dortmund
15.04.15	LM KDK+LMM KDK Westerholt
30.05.15	BZ Bank Essen
27.06.15	LM Mannschaft Bank Duisburg
29.08.15	BZ KDK
11-13.09.15	DM Raw KDK+Bank Lauchhammer
10.10.15	LM Bank Westerholt
24+25.10.15	DM KDK Jug./Junioren Lauchhammer
31.10.15	LM Kreuzheben Essen
6+7.11.15	DM Bank Senioren KSV Lippe
20+21.11.15	DM Bank Aktive/ Jug./Junioren Großräschen
28.11.15	DM Kreuzheben Oberörsbach
05.12.15	Länderpokal Bankdrücken Heiligenrode