

# Niedersächsischer Gewichtheberverband e.V.

Sankt-Georg-Straße 126, 29410 Hansestadt Salzwedel



Lea-Sophie Gersberg  
Vizepräsidentin KDK im NGV

E-Mail: [lea\\_gersberg@yahoo.de](mailto:lea_gersberg@yahoo.de)

## Zeitplan

zu den Norddeutschen Meisterschaften im Bankdrücken bzw. Kreuzheben  
der Frauen und Männer aller Klassen Classic und mit Equipment  
am 25.11.2023 in Papenburg

<b>Bankdrücken</b>		
<b>Gruppe 1</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Senioren, Jugend, Junioren (m) - raw<ul style="list-style-type: none"><li>alle Gewichtsklassen bis einschließlich -93kg</li></ul></li></ul>	10
<b>Gruppe 2</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Senioren, Jugend, Junioren (m) - raw<ul style="list-style-type: none"><li>alle Gewichtsklassen ab -105kg</li></ul></li></ul>	13
<b>Gruppe 3</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Alle Männer und Frauen - EQ</li></ul>	5
<b>Gruppe 4</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Aktive (m) - raw<ul style="list-style-type: none"><li>-74kg, -83kg, -93kg</li></ul></li></ul>	13
<b>Gruppe 5</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Aktive (m) - raw<ul style="list-style-type: none"><li>-105kg, -120kg, +120kg</li></ul></li></ul>	11
<b>Gruppe 6</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Alle Frauen - raw</li></ul>	12

<b>Kreuzheben</b>		
<b>Gruppe 7</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Senioren, Jugend, Junioren (m) – raw<ul style="list-style-type: none"><li>alle Gewichtsklassen</li></ul></li></ul>	12
<b>Gruppe 8</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Alle Männer und Frauen - EQ</li></ul>	6
<b>Gruppe 9</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Alle Frauen - raw</li></ul>	6
<b>Gruppe 10</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Aktive (m) – raw<ul style="list-style-type: none"><li>alle Gewichtsklassen</li></ul></li></ul>	11
		<b>99</b>

<b>Gruppen</b>	<u>Waage</u>	<u>Wettkampfbeginn</u>	<u>Siegerehrung</u>
<b>1 - 3</b>	09:00 Uhr – 10:30 Uhr	11:00 Uhr	ca. 13:00 Uhr
<b>4 - 6</b>	11:00 Uhr – 12:30 Uhr	13:00 Uhr	ca. 15:00 Uhr
<b>7 - 10</b>	13:15 Uhr – 14:45 Uhr	15:15 Uhr	ca. 17:30 Uhr

Wettkampfreihenfolge:

- Gruppe 1 (ca. 11:00)
- Gruppe 2 (ca. 11:30)
- Gruppe 3 (ca. 12:05)
- Gruppe 4 (ca. 13:00)
- Gruppe 5 (ca. 13:40)
- Gruppe 6 (ca. 14:15)
- Gruppe 7 (ca. 15:15)
- Gruppe 8 (ca. 15:55)
- Gruppe 9 (ca. 16:15)
- Gruppe 10 (ca. 16:35)

*Thomas Leffers*  
TV Papenburg

*Jens-Uwe Bonnhöft*  
Gruppe Nord KDK

*Lea-Sophie Gersberg*  
Vizepräsidentin KDK im NGV

Osnabrück, den 05.11.2023