

**„Internationale Ostdeutsche Meisterschaft
im RAW – Bankdrücken & RAW – Kreuzheben 2024“**

Ort: Freilichtbühne im Strandbad, Lindenstr. 31, Arendsee 39619

**# Termin: Samstag 24. August 2024 Bankdrücken
Sonntag 25. August 2024 Kreuzheben**

**# Zeitplan: Samstag & Sonntag Wiegen: 11:00 – 12:00 Uhr /
Wettkampfbeginn: 13 Uhr**

**# Auszeichnungen: alle Teilnehmer erhalten Urkunden und einen
Sachpreis, die Top 3 jeder Wertungsklasse Medaillen, die
Gesamtsieger jeder Altersklasse einen Pokal**

**# Startgeld: Einzelstart 35,- Euro / Doppelstart 60,- Euro bitte bar
beim Wiegen bezahlen**

**# Teilnahme: alle Sportlerinnen / Sportler international und national
ohne Pflicht einer Vereins – oder Verbandsmitgliedschaft**

**# Altersklassen Frauen & Männer: * Jugend bis 18 Jahre,
* Junioren bis 23 Jahre, * Aktive bis 39 Jahre, * Master 1 bis 49 Jahre
* Master 2 bis 59 Jahre, * Master 3 bis 69 Jahre,
* Master 4 ab 70 Jahre**

**# Gewichtsklassen: * Frauen ohne Gewichtsklassen, Wertung nach
Altersklassen / Resheltabelle Relativwertung**

*** Männer: - 75 kg. Leichtgewicht, - 95 kg. Mittelgewicht,
* - 115 kg. Schwergewicht, * + 115 kg. Superschwergewicht
* Wertung nach der Formel gedrückte Leistung minus Körpergewicht
= Wertungspunkte**

Anmeldung: bis 18. August / Mail: kontakt@purepowerlifting.de

Info/Nachfragen: Enrico Schütze, Tel.: 0173/7067988

Allen Sportlern eine gute Vorbereitung und Anreise, Sport Frei...!

