


Ablauf					
Zeitplan offener Duisburg Cup 2016					
Startmarke abholen und Vor-und Zuname leserlich eintragen					
Waage: 9 Uhr - 10.30 Uhr alle Klassen					
Beginn:	Name / Frauen	Verein	Klasse	Bench Press	Dead Lift
1. Gruppe					
Bench Press	Cristina Israel	-	Jun.	X	-
ca. 11 Uhr	Rafaela Gaki	Athletik Club Lüdenscheid	Jun.	X	-
	Filip Ivan Carapina	Keine Angabe	Jun.	X	-
12	Sören Jansen	Keine Angabe	Jun.	X	-
Teilnehmer	Kai Angenendt	Keine Angabe	Jun.	X	-
	Christian Fenesiu	Keine Angabe	Jun.	X	-
	Vincent Keck	Body - Gym Duisburg	Jun.	X	-
	Felix Kappmeyer	Keine Angabe	Jun.	X	-
	Matteo Manek	Keine Angabe	Jun.	X	-
	Marvin Rangnit	Fitnessclub - Aktiv Oberhausen	Jun.	X	-
	Katjana Johag	Keine Angabe	Akt.	X	-
	Bärbel Pfeifer	Body - Gym Duisburg	AK I	X	-
2. Gruppe					
Bench Press	Mathias Hoffmann	Body - Gym Duisburg	Akt.	X	X
ca. 11.45 Uhr	David Leufgen	Keine Angabe	Akt.	X	X
	Christopher Schäfer	Keine Angabe	Akt.	X	X
9	Lars Möhlendick	Body - Gym Duisburg	AK I	X	X
Teilnehmer	Dashnim Kamberi	Body - Gym Duisburg	AK I	X	X
	Jörg Pollmann	Fitnessclub - Aktiv Oberhausen	AK II	X	X
	Frank Ritzrow		AK II	X	X
	Werner Richter	Fitnessclub - Aktiv Oberhausen	AK III	X	X
	Walter Kurda	Keine Angabe	AK III	X	X
12.15 Uhr		Verein	Klasse	Bench Press	Dead Lift
3. Gruppe					
Bench Press	Florian Brüninghaus	Athletik Club Lüdenscheid	Akt.	X	-
ca. 12.15 Uhr	Michael Fauck	Athletik Club Lüdenscheid	Akt.	X	-
	Christopher Lisberg	Athletik Club Lüdenscheid	Akt.	X	-

10.	Johannes Trinkes	Athletik Club Lüdenscheid	Akt.	X	-
Teilnehmer	Guido Schlemmer	Keine Angabe	Akt.	X	
	Philipp Oszczeda	Body - Gym Duisburg	Akt.	X	-
	Nicolas Rojas	Keine Angabe	Akt.	X	-
	Dennis Kaufmann	Keine Angabe	Akt.	X	-
	Marcel Dahlbeck	Fitnessclub - Aktiv Oberhausen	Akt.	X	-
	Frank Jungmann	Keine Angabe	AK II	X	-
	30 Minuten Pause	Verein	Klasse	Bench Press	Dead Lift
1. Gruppe					
Kreuzheben	Cristina Israel	Keine Angabe	Jun.	-	X
ca. 13.15 Uhr	Rafaela Gaki	Athletik Club Lüdenscheid	Jun.	-	X
	Aldin Vakufac	Keine Angabe	Jun.	X	X
8	Katjana Johag	Keine Angabe	Akt.	-	X
Teilnehmer	Adrian Warwas	Fitnessclub - Aktiv Oberhausen	Akt.	X	X
	Bärbel Pfeifer	Body - Gym Duisburg	AK I	-	X
	Frank Binger	Keine Angabe	AK I	X	X
	Frank Jungmann	Keine Angabe	AK II	-	X
		Verein	Klasse	Bench Press	Dead Lift
2. Gruppe					
Kreuzheben	Filip Ivan Carapina	Keine Angabe	Jun.	-	X
ca. 13.45 Uhr	Sören Jansen	Keine Angabe	Jun.	-	X
	Kai Angenendt	Keine Angabe	Jun.	-	X
8	Christian Fenesiu	Keine Angabe	Jun.	-	X
Teilnehmer	Vincent Keck	Body - Gym Duisburg	Jun.	-	X
	Felix Kappmeyer	Keine Angabe	Jun.	-	X
	Matteo Manek	Keine Angabe	Jun.	-	X
	Marvin Rangnit	Fitnessclub - Aktiv Oberhausen	Jun.	-	X
3. Gruppe	Florian Brüninghaus	Athletik Club Lüdenscheid	Akt.	-	X
Kreuzheben	Michael Fauck	Athletik Club Lüdenscheid	Akt.	-	X
ca. 14.15 Uhr	Christopher Lisberg	Athletik Club Lüdenscheid	Akt.	-	X
	Johannes Trinkes	Athletik Club Lüdenscheid	Akt.	-	X
9	Guido Schlemmer	Keine Angabe	Akt.	-	X
Teilnehmer	Philipp Oszczeda	Body - Gym Duisburg	Akt.	-	X
	Nicolas Rojas	Keine Angabe	Akt.	-	X

	Dennis Kaufmann	Keine Angabe	Akt.	-	X
	Marcel Dahlbeck	Fitnessclub - Aktiv Oberhausen	Akt.	-	X

Verlosung	(Ziehung der Startmarken) ca. 15.45 Uhr				
Siegerehrung	ca. 16 Uhr	Änderungen vorbehalten			
Teilnehmer insgesamt:	11 Junioren / 14 Aktive / 4 AK I / 3 AK II / 2 AK III				
	nur eine Disziplin	X			
Wir wünschen	allen Teilnehmern gute Anreise und viel Erfolg beim				
	4. offenen Duisburg Cup / Bench Press / Dead Lift (Raw)				