

# Voraussichtlicher Zeitplan

## 13. Deutschen Meisterschaft der GDFPF e. V. im Powerlifting & Single Event 2021 08. & 09. Oktober, Lohne

### Samstag, 08. Oktober

<b>Frauen (alle Gewichtsklassen) &amp; Männer bis 82,5 kg</b>	
<b>08:00 - 09:30 Uhr</b>	<b>Registrierung / Abwaage / Equipment Check / Rack-Höhe aller Teilnehmer des Tages</b>
<b>ab 10:00 Uhr</b>	<b>Kniebeugen</b>
<i>ca. 11:40 Uhr bis 12:00 Uhr</i>	<i>Pause</i>
<b>ab ca. 12:00 Uhr</b>	<b>Bankdrücken</b>
<i>ca. 13:30 Uhr bis 14:00 Uhr</i>	<i>Pause</i>
<b>ab ca. 14:00 Uhr</b>	<b>Kreuzheben</b>
<i>ca. 15:10 Uhr bis 15:45 Uhr</i>	<i>Pause</i>
<b>ab ca. 15:45 Uhr</b>	<b>Siegerehrung aller Teilnehmer des Tages</b>

### Sonntag, 08. Oktober

<b>Männer über 82,5 kg</b>	
<b>08:00 - 09:30 Uhr</b>	<b>Registrierung / Abwaage / Equipment Check / Rack-Höhe aller Teilnehmer des Tages</b>
<b>ab 10:00 Uhr</b>	<b>Kniebeugen</b>
<i>ca. 12:05 Uhr bis 12:30 Uhr</i>	<i>Pause</i>
<b>ab ca. 12:30 Uhr</b>	<b>Bankdrücken</b>
<i>ca. 14:20 Uhr bis 14:45 Uhr</i>	<i>Pause</i>
<b>ab ca. 14:45 Uhr</b>	<b>Kreuzheben</b>
<i>ca. 16:15 Uhr bis 16:45 Uhr</i>	<i>Pause</i>
<b>ab ca. 16:45 Uhr</b>	<b>Siegerehrung aller Teilnehmer des Tages</b>

**Hinweis:** Änderungen bzgl. des o. g. Zeitplans sind jeder Zeit und kurzfristig möglich, wenn dies aus organisatorischen Gründen notwendig sein sollte! Mit Verzögerungen im Wettkampfablauf ist immer zu rechnen.

Der genannte Zeitraum der Registrierung & Abwaage der Starterfelder des jeweiligen Tages von 8:00 bis 09:30 Uhr am Samstag sowie Sonntag ist für alle Sportler verbindlich!

Bitte erscheint pünktlich zur Registrierung. Wer sich nicht innerhalb der ersten Stunde der Abwaage (d.h. bis spätestens 09:00 Uhr) registriert hat, verliert seine Startberechtigung!

Es ist ausgeschlossen, dass Sportler, die am Sonntag starten, bereits am Samstag die Abwaage absolvieren.

Bringt, um euch auszuweisen, zur Registrierung euren Personalausweis oder Führerschein mit!