

**Ausschreibung der G.F.S.A.**  
**Team-Wettkampf für Strongman & -woman**  
**„Vikings United XX.II“**

<b><u>Termin:</u></b>	Samstag, 22.08.2020
<b><u>Wettkampfort:</u></b>	KB-Gym, Ruwoldtweg 6, 22309 Hamburg
<b><u>Ankunft &amp; Anmeldung:</u></b>	9:30 - 10:00 Uhr
<b><u>Athletenmeeting:</u></b>	10:00 Uhr
<b><u>Wettkampfbeginn:</u></b>	11:00 Uhr
<b><u>Klassen/Teams:</u></b>	Mann/Mann, Mann/Frau, Frau/Frau
<b><u>Meldeschluss:</u></b>	03.08.2020, oder wenn maximal 15 Teams erreicht sind. Bei Absagen rutschen Athleten/Teams nach.
<b><u>Anmeldung:</u></b>	mentzensarah@gmail.com
<b><u>Startgeld:</u></b>	50,- € pro Team; für beide Events: 80,- €

**Geplante Disziplinen ( Änderungen vorbehalten )**

- Stone to Shoulder, 60 Sek.auf Wiederholungen
- Log Lift, auf max. Gewicht (jeder hat max.3 Versuche. Die jeweils beiden besten Scores gehen addiert in die Wertung)
- Sandbag Carry, („Husafell-Style“), 90 Sek., auf Distanz.
- Crucifix hold, beide Zeiten werden zusammen addiert
- Hand over Hand pull

Die Teams, die an beiden Wettkämpfen teilnehmen, werden gesondert gewertet.

Infos/Kontakt: Sarah Mentzen - 0179/5458234,  
fb: Särrri Mentzen, IG: @saerri\_manson / @kraftsport040