

STRONGMAN OPEN WETTKAMPF

5 DISZIPLINEN

- YOKE RACE
- VIKING PRESS
- WHEEL + SANDBAG MEDLEY
- LOADING RACE
- HAND OVER HAND

26.9.2020

MOTION SPORTS
WANGEN B.OLTEN

START 10:00

STARTGELD: CHF 30.00

4 KATEGORIEN

STRONGMAN <90, <105 & OPEN
STRONGWOMAN OPEN

IN COOPERATION



ANMELDUNG BIS 12.9.2020

VIA +41 76 587 28 50



Disziplinen		
Yoke	Kategorien	Gewicht
Distanz: 2x10m Zeitlimit: 90s	Strongman 105kg+	300kg
	Strongman -105kg	300kg
	Strongman - 90kg	220kg
	Strongwoman	160kg
Viking Press Last Man Standing	Kategorien	Gewicht
Viking Press 3 Versuche Erhöhung, je 5kg	Strongman 105kg+	Start 90kg
	Strongman - 105kg	Start 90kg
	Strongman - 90kg	Start 70kg
	Strongwoman	Start 40kg
Loading Race	Kategorien	Gewicht
Zeitlimit: 90s	Strongman 105kg+	kl70+gr Stein90, Bag 100kg +120kg
	Strongman - 105kg	kl70+gr Stein90, Bag 100kg +120kg
	Strongman - 90kg	52kg Keg, kl70 + 75 Bag + 65kg keg
	Strongwoman	Boxsack, 2x kl. Stein je 30-40kg, 52,keg
Wheel Flip + Sandbag to shoulder	Kategorien	Gewicht
Zeitlimit: 120s (Max Reps to shoulder = win)	Strongman 105kg+	340kg reifen (4reps) + 100kg Bag
	Strongman - 105kg	340kg reifen (4reps) + 100kg bag
	Strongman - 90kg	340kg reifen (2reps) + 75kg Bag
	Strongwoman	150 kg reifen (6reps) + 40kg Bag
Hand-over-Hand	Kategorien	Gewicht
Starke Neigung am Hang, mit ca. 15 Meter Seil	Strongman 105kg+	140kg
	Strongman - 105kg	140kg
	Strongman - 90kg	110kg
	Strongwoman	80kg