

# 11. Strongman Beginner Cup

mit der G.F.S.A & CFHangover & Kenpokan

Anmeldung unter  
[anett@kenpokan.de](mailto:anett@kenpokan.de)

**Wettkampfdatum:**  
13. Mai 2023

**Wettkampfort:**  
A2 Center  
Opelstraße 3-5  
30916 Isernhagen

**Athletenmeeting 10.30h**  
**Waage: 9.30h**  
**Startgebühr: €35,-**

## Disziplinen

**Axle Ground to Overhead auf Wdh.**  
Frauen 45Kg/Männer 75Kg

**Farmers Walk 2x20m**  
Frauen 50Kg/Männer 90Kg

**Axle Deadlift auf WdH.**  
Frauen 120Kg/Männer 200Kg

**Loading auf 120cm**  
Frauen Faß 40Kg/Sack 45Kg/Kugel 50Kg  
Männer Faß 80Kg/Sack 90Kg/Kugel 100Kg

Weiter Informationen kommen mit  
der Anmeldebestätigung!

Das CF Hangover/Kenpokan Team  
und das Team des A2 Centers  
freuen sich auf Euch.