

## **Ausschreibung 1. Strongman – Cup in Siegen NRW Deutschland-Cup der G.F.S.A**

- Termin:** 07.05.2023
- Anmeldung:** de.cup.siegen.nrw@web.de
- Wettkampfort:** Benefit Sports Club Siegen Numbachstraße 30, 57072 Siegen
- Athletenmeeting:** Abwaage und Registrierung ab 11:00 Uhr
- Wettkampfbeginn:** 13:00 Uhr
- Klassen:** bis 105kg, über 105kg
- Wegbeschreibung / Parken:** Parkplätze vor dem Studio
- Hotel / Pension:** Umliegend genügend freie Auswahl
- Startgeld G.F.S.A. Athleten: 45,-€ , internationale Starter 50,-€**
- Meldeschluss:** Bis max. 40 Athleten erreicht sind.

### **Preise:**

1. Platz 200,-€, 2. Platz 150,-€, 3. Platz 100,-€  
Bester Athlet bis 105kg Körpergewicht ( bei genügend Teilnehmern in der Klasse ) 100,-€  
Es gibt Urkunden für alle Teilnehmer, Medaillen und den Gesamtsiegerpokal.  
Jeder Athlet erhält ein Wettkampfsshirt.

### **Geplante Disziplinen, können sich aus Sponsorengründen noch ändern:**

- Giant Dumbbell – 70kg auf Wiederholungen
- Overhead Press Medley – 100kg / 110kg / 120kg / 130kg auf Wiederholungen  
( mit einer Olympia Langhantel, vom Boden, Überkopfdrücken )
- Deadlift Ladder – 220kg / 240kg / 260kg / 280kg auf Wiederholungen

### **Top 20 der Athleten:**

- Farmers Walk for Maximum Weight – 120kg pro Hand ( alle 10m + 10kg pro Seite )

### **Top 10 der Athleten:**

- Loading Medley – 65kg Dumbbell / 90kg Fass / 130kg Sandsack / Amboss nur laden

Auf euer Kommen freuen sich Manni macht Masse, Max Kleinwächter und das Benefit Team.  
In dringenden Fällen ( Verspätung etc. ) am Wettkampftag: 017623905603

**Die Ausschreibung nicht auf Facebook / Instagram etc. Posten!**