

Ausschreibung Heavy Halloween

Termin:	24.10.2026
Wettkampfort:	DGH Tettenborn Hinterstraße 1A, 37441 Bad Sachsa
Athletenmeeting:	11.30 Uhr Anmeldung 11.00 Uhr
Wettkampfbeginn:	13.00 Uhr
Klassen:	Newcomer M/W, Basic M/W, Advanced M/W, Elite M
Wertung:	Open und Masters in jeder Klasse, Einzelwertung Deadlift Deadlift Rekorde & Teamwertung nur für GFSA Mitglieder
Meldeschluss:	27.09.2026
Startgeld:	50€ maximal 60 Athleten (Vorkasse bis Meldeschluss, Bankverbindung nach Anmeldung). Davon Deadlift only 15 Plätze
Anmeldung:	brocken.coaching@gmail.com

Bitte Name, Alter am Wettkampftag, Klasse, Full oder Deadlift und Shirt Größe angeben. Bei Team Anmeldung Name des Teams und Mitglieder angeben. Bitte angeben ob ihr GFSA Mitglied seid

Preise: Es gibt Urkunden für alle Teilnehmer, Medaillen und Pokale. Jeder Athlet erhält ein Wettkampfshirt. Der Ausrichter bemüht sich um diverse Sachpreise/ Gutscheine.

👹 Teamwertung – Das stärkste Team Deutschlands 👹

Parallel zum Einzelwettkampf wird beim Heavy Halloween das stärkste Team gesucht! Schließt euch zusammen und kämpft gemeinsam um den prestigeträchtigen Titel.

- **Zulassung:** An der Teamwertung können ausschließlich Athletinnen und Athleten teilnehmen, die in den Kategorien Basic, Advanced oder Elite für den vollen Strongman-Wettkampf gemeldet sind. Newcomer-Klassen sowie reine Deadlift-Einzelstarter sind von der Teamwertung ausgeschlossen.
- **Team-Struktur:** Ein Team besteht aus 3 bis maximal 5 Athleten (männlich/weiblich gemischt oder rein), die alle den regulären Strongman-Wettkampf bestreiten.
- **Mindestbesetzung & Ausfallregelung (Absage/Verletzung):** Für eine gültige Anmeldung zur Teamwertung müssen mindestens 3 Athleten gemeldet werden. Sollte ein Team durch eine kurzfristige Absage am Eventtag (z. B. wegen Krankheit oder Anreiseproblemen) oder durch einen verletzungsbedingten Ausfall während des laufenden Wettkampfs unter die Mindestanzahl von 3 aktiven Startern sinken, bleibt das Team dennoch in der Wertung.
- **Wertung bei Ausfall/Absage:** In diesem Fall wird der nicht angetretene oder ausgefallene Athlet für alle betroffenen Disziplinen mit der maximalen Punktzahl der jeweiligen Klasse (letzter Platz) gewertet. Das Team kann den Wettkampf somit zu zweit beenden und wird normal gelistet.
- **Wertungsmodus (Low-Point-System):** Die Wertung erfolgt streng nach dem Strongman-Punktesystem: Der 1. Platz einer Disziplin erhält 1 Punkt, der 2. Platz 2 Punkte usw. Von den gemeldeten Teammitgliedern kommen am Ende die besten 3 Athleten (mit den jeweils niedrigsten Punktzahlen) in die Wertung. Diese Punkte werden addiert. Das Team mit der NIEDRIGSTEN Gesamtpunktzahl gewinnt.

- **Ausgleichsregelung für kleine Klassen:** Um zu verhindern, dass Teams durch Athleten in schwach besetzten Klassen einen unfairen Vorteil erlangen, gibt es eine mathematische Anpassung: Sollte eine Kategorie/Klasse weniger als 3 Athleten am Start haben, werden dem Ergebnis des betroffenen Athleten pro Disziplin pauschal 2 Punkte addiert.
- **Titel & Ehrung:** Das Siegerteam sichert sich den offiziellen Titel „Stärkstes Team Deutschlands“ und wird im Rahmen einer gesonderten Ehrung mit Teammedaillen und Urkunden ausgezeichnet.
- **Startgebühr:** Für die Registrierung eines Teams zur Teamwertung fällt eine separate Gebühr von 50 € an.

Geplante Disziplinen

Klasse	Newcomer Frauen	Basic Frauen (Niveau 3. Liga)	Advanced Frauen (Niveau 2. Liga)
Disziplin			
Frankenstein Medley	30 Kg 30 Kg 35 Kg 25 Kg	40 Kg 40 Kg 45 Kg 30 Kg	45 Kg 45 Kg 60 Kg 35 Kg
Raise the DEADlift Rising Bar MAX	3 Versuche min. Steigerung 5 Kg bei Rekord 0,5 Kg		
Pumpkin Throw and Carry	20 Kg		
Scarecrow Fronthold	10 Kg	15 Kg	15 Kg

Klasse	Newcomer Männer	Basic Männer (Niveau 3. Liga)	Advanced Männer (Niveau 2. Liga)	Elite Männer (Niveau 1. Liga)
Disziplin				
Frankenstein Medley	60 Kg 60 Kg 70 Kg 45 Kg	80 Kg 80 Kg 90 Kg 55 Kg	95 Kg 95 Kg 110 Kg 65 Kg	110 Kg 110 Kg 130 Kg 75 Kg
Raise the DEADlift Rising Bar MAX	3 Versuche min. Steigerung 10 Kg bei Rekord 0,5 Kg			
Pumpkin Throw and Carry	20 Kg		40 Kg	
Scarecrow Fronthold	20 Kg	25 Kg	25 Kg	25 Kg

Erläuterung der Disziplinen:

Es gilt das GFSA Regelwerk (keine Figure 8 Straps, keine Briefs & Suits, nur einlagige Elbow-Neoprensleeves)

Disziplin 1: Frankenstein Medley (Overhead Press) 60 Sekunden

- Ablauf: 4 Stationen nacheinander (Langhantel → Achse → Log → Monster Dumbbell). Jeweils genau 1 gültige Wiederholung auf Zeit.

Disziplin 2: Raise the DEADlift (Max rising Bar) 60 Sekunden

- Ablauf: Kreuzheben mit steigendem Gewicht.
- Wertung: Maximal bewältigtes Gewicht. Sonderwertung für den besten Mann und die beste Frau overall.

Disziplin 3: Pumpkin Throw and carry (Sandbag) 60 Sekunden

- Ablauf: Sandbag auf Distanz werfen, hinterherlaufen, aufheben, erneut werfen.
- Wertung: 1 geworfener Meter = 1 Punkt. Gesamte Punkte innerhalb 60 Sekunden werden addiert

Disziplin 4: Scarecrow Fronthold

- Ablauf: Statisches Halten eines Duck Walk Handles mit gestreckten Armen vor dem Körper auf Zeit.

Auf Euer Kommen freuen sich Kevin Koch – Brocken Coaching, die Stadt Bad Sachsa & der Ortsteil Tettenborn.
In dringenden Fällen bitte kontaktieren +49 1516 2749541