



S. V. Westerholt 14/19 E. V.

Abteilung Schwerathletik



Gewichtheben - Kraftdreikampf - Athletische Körperschulung - Fitness

A u s s c h r e i b u n g

20. Ruhrpokal im Bankdrücken

Termin	Samstag, 21. November 2009
Veranstalter	Gewichtheberverband NRW
Durchführung	SV Westerholt
Veranstaltungsort	Wettkampfhalle in der Willy Brandt Schule, Ernst-Reuter-Platz, 45699 Herten
Startrecht	Alle Athletinnen und Athleten, die über einen Verein des Gewichtheberverbandes NRW gemeldet werden und keiner Sperre unterliegen. Jugend, Junioren, Aktive, Senioren, Frauen und Männer. Gehoben wird gemäß dem Regelwerk der IPF.
Kleiderordnung	Es gelten die Bestimmungen des BVDK, das heißt keine langen Hosen , kurze Hosen müssen eng anliegend sein und dürfen nicht über die Knie hinausgehen. Keine Muskelshirts sowie T-Shirts, die über den Ellenbogen hinaus gehen.
Wettkampfleitung	Volker Lasthaus
Meldungen	Schriftlich mit Angabe des Geburtsdatums und Gewichtsklasse an: Volker Lasthaus, Flachsstraße 1a, 45896 Gelsenkirchen email: v.lasthaus@gmx.de
Startgebühr	Bei Abholung der Startkarten sind 15,00 € (Jugendliche 10,00 €) pro gemeldeten Teilnehmer geschlossen für jeden Verein zu zahlen. Die Vereine haften für die gemeldeten Teilnehmer.
Meldeschluss	06. November 2009, Datum des Poststempels / Datum des E-Maileinganges
Nachmeldungen	Sind möglich bis zum 13. November 2009 DOPPELTES STARTGELD
Zeitplan	Wird nach Eingang der Meldungen bekannt gegeben.
Auszeichnung	Alle Teilnehmer erhalten nach gültiger Wertung Urkunden. Die ersten drei jeder Klasse erhalten Medaillen. Die 4 Besten Vereine/Studios erhalten gemäß Vereinswertung einen Pokal. Des Weiteren werden die Besten Athleten jeder Altersklasse nach Relativwertung gesondert geehrt. BESONDERHEIT: Der SV Westerholt ehrt Klassenunabhängig den Relativ stärksten „RAW-Athleten“ der Veranstaltung (Leistung ohne Bankdrückhemd)!

Wir wünschen allen Teilnehmern und Betreuern eine gute Anreise nach Herten und viel Erfolg!

Dr. Fritz Boschen
Präsident GVN RW

Günter Runniger
Landessportwart KDK

Volker Lasthaus
SV Westerholt