

# Zeitplan Landesmeisterschaft im Bankdrücken 10.10.2009 in Essen

12:00 – 13:30 Uhr 1. Waage Alle Männer AK1 – AK4 ausschl.  
13:45 – 15:15 Uhr 2. Waage Alle Frauen, alle Jugendlichen + Junioren + Aktiven

14:00 Uhr Beginn der Veranstaltung AK1 + AK4

14:50 Uhr AK2 + AK3

## Ständerhöhenantr. für die 2. Waage

16:15 Uhr Frauen + Jugendliche

16:50 Uhr Junioren

17:40 Aktive

## Siegerehrung