

Der

**Stemmclub Bavaria 20 Landshut**

veranstaltet am

**7. Mai 2023**

die

**BAVARIADE**

an der Sandstr. 35a in 84036 Landshut

Kommen Sie zu einem **Vielseitigkeitswettbewerb**, bei dem Kraft, Ausdauer, Geschicklichkeit und Mut gefragt sind!

Bei mehr als drei Teilnehmerinnen erfolgt auch eine Damenwertung!  
Folgende Disziplinen werden durchgeführt (bei den Übungen 1 bis 3 gelten die in Klammern angegebenen Werte für die Damen):

## 1. Baumstammstemmen

Gewicht ca. 50 (35) kg.

Der mit zwei Griffen versehene Baumstamm muss vom Boden bis zur völligen Streckung der Arme so oft als möglich innerhalb einer Minute gehoben werden.

## 2. Schubkarrenfahren

Ein mit ca. 150 (75) kg schwerer Last beladener Schubkarren soll so schnell als möglich auf einer ca. 60m langen Strecke (Parcours) geschoben werden.

## 3. Schlittenziehen

Ziehen eines mit Hantelscheiben (100 bzw. 50 kg) beladenen Schlittens aus dem Stand mit einem Seil auf einer 30 m langen Strecke. Schuhwerk beliebig. Beachtenswert: Die Strecke ist nicht geteert!

## 4. Hangeln am Seil

Auf einem zwischen zwei Bäumen gespannten Stahlseil legt der Teilnehmer die ca. 8,5 m lange Strecke nur mit den Händen zurück.

# 5. Klimmzüge

Kinn über Stange, freie Wahl bei Griffweite und Griffart, Anzahl innerhalb einer Minute, Arme müssen nach jeder Wiederholung gestreckt sein, „Crossfit-Klimmzüge“ sind verboten!

# 6. Liegestütz

mit Brustkontakt (Hupe), Anzahl innerhalb einer Minute, Körperachse bildet eine Linie.

**Teilnahmebeschränkungen gibt es keine! Jedermann ist willkommen.**

Das Startgeld (inklusive Versicherung) beträgt **€ 15.-**

**Alle Teilnehmer erhalten Urkunden mit erzielter Punktzahl und Platzierung!  
Die drei Erstplatzierten in der Gesamtwertung und die Sieger in den Einzeldisziplinen werden mit Medaillen ausgezeichnet!**

## Wichtig:

Alle Teilnehmer melden sich schriftlich per eMail bis spätestens  
**16.04.2023**

unter folgender Adresse [jeni.ackermann@web.de](mailto:jeni.ackermann@web.de)

mit Name, Vorname, Alter, Körpergewicht, Wohnort und evtl. Vereinszugehörigkeit.

Ist eine Anmeldung per Mail nicht möglich, dann bitte auf dem Postweg an  
Jonas Ackermann, Sandstr.10, 84036 Landshut

Der Wettbewerb beginnt um 11 Uhr!

**Qualifikation:** Sollten sich mehr als 30 Teilnehmer melden, findet ab 8 Uhr ein Auslesewettbewerb statt. Dabei werden zwei Qualifikationsübungen vor Ort ausgelost und zwar eine aus den Übungen 1-3 und eine aus 4-6.

Der Zeitplan wird den Teilnehmern rechtzeitig zugestellt.

**Die BAVARIADE findet auf jeden Fall statt. Allerdings behält sich der Veranstalter vor, bei sehr schlechten Wetterverhältnissen Disziplinen zu streichen bzw. abzuändern, um den Wettbewerb in der Halle durchführen zu können.**