

## **Folgende Bewerbe werden bei der Qualifikation am 26. Mai 2018 voraussichtlich ausgetragen:**

**Beginn der Veranstaltung:** 11.00 Uhr      **Eintreffen der Athleten:** 9.00 Uhr

In allen Disziplinen muss zumindest das Anfangsgewicht bewältigt werden, um im Bewerb zu verbleiben! Für die kommenden Veranstaltungen werden nur Athleten berücksichtigt, die an der Qualifikation teilgenommen haben. Die ersten sieben Platzierungen erhalten € 50,-- Reisekosten.

### **1. Bewerb: Bierfass stemmen**

Ein Bierfass mit 90kg muss mit gestreckten Armen in die Höhe gestemmt werden. Gemessen werden die Wiederholungen. Mindestens eine Wdh. um im Bewerb zu bleiben. Zeitlimit 1 Minute.

### **2. Bewerb: Koffer tragen**

Zwei Betonkoffer mit einem Gewicht von je 120 kg müssen in 1 Minute soweit als möglich getragen werden. Bänder und Haltegriffe sind nicht erlaubt. Das Abstellen der Koffer ist nicht erlaubt, bewertet wird die zurückgelegte Distanz. Bei gleicher Strecke entscheidet die Zeit. Mindestdistanz: 5m um im Bewerb zu bleiben.

### **3. Bewerb: Baumstamm- stemmen**

Ein Baumstamm mit 120kg muss mit gestreckten Armen in die Höhe gestemmt werden. Gemessen werden die Wiederholungen. Mindestens eine Wdh. um im Bewerb zu bleiben. Zeitlimit 1 Minute.

### **4. Bewerb: Auto heben**

Ein PKW fährt mit einer Achse auf ein Eisengestell und der Athlet muss das Auto so oft als möglich heben. Griffhöhe ca. 50 cm, beide Griffe sind seitlich am Körper und Haltebänder sind erlaubt. Bewertet werden die Wiederholungen. Hebegewicht ca. 350 kg. Mindestens eine Wdh. um im Bewerb zu bleiben. Zeitlimit 1 Minute.

### **5. Bewerb: Front hold**

Ein 20kg schweres Fass muss mit beiden Händen ausgestreckt, vor der Brust waagrecht gehalten werden. Mindestzeit die gehalten werden muss sind: (wird vor Ort fixiert!)  
Gewertet wird die längste korrekt gehaltene Zeit.