

Toni Predel

Mobil: +49(0)171 30 47 828 Mail: t.predel@sc-magdeburg.de

Sportclub Magdeburg – Seilerweg 23 – 39114 Magdeburg

Meldeergebnis 23. Athletik-Wettkampf Sachsen-Anhalt

Termin: Samstag, den 18.01.2020

Ort: GS am "Pechauer Platz" – Witzlebenstraße 1 – 39114 Magdeburg

Obleutebesprechung: 09.30 Uhr in der Sporthalle / Einlass ab 09.00 Uhr

Wettkampfbeginn: 10.00 Uhr

Rennfolge: siehe nachfolgende Seiten

Übungen: Kasten-Bumerang-Test – Dreierhopp – Klimmzüge im Liegehang

Hockwende – Aufrichten aus der Rückenlage – Crosslauf

(1500m/800m/400m) Gewandheitslauf

Die Übungsbeschreibungen liegen dem Meldeergebnis bei.

Wenn Nach-/Abmeldungen schon vorher bekannt sind, bitte bis Freitag, den 17.01.2020 18 Uhr per Mail an: t.predel@sc-magdeburg.de

Kampfrichter: Die Einteilung der Kampfrichter hängt dem Meldeergebnis an. Bitte

Stoppuhren mitbringen und die Übungsbeschreibung für die zugeteilte

Übung nochmals verinnerlichen.

Über die ARAG-Sportversicherung hinaus kann keinerlei weitere Haftung:

Haftung übernommen werden.

Wettkampfleiter: Toni Predel

Kuchenbasar / Würstchen Verpflegung:

Sportclub Magdeburg Abteilung Rudern Seilerweg 3 39114 Magdeburg

Bankverbindung Stadtsparkasse Magdeburg DE60 8105 3272 0035 6300 57 BLZ: NOLADE21MDG

Registergericht Amtsgericht Magdeburg VR 194

Vielen Dank für die zahlreichen Meldungen!

Bitte beachtet, dass der Athletik-Wettkampf in diesem Jahr in der Turnhalle der **Grundschule am** "Pechauer Platz" stattfindet:

Witzlebenstraße 1 39114 Magdeburg

Wir wünschen eine gute Anreise, und spannende Wettkämpfe.

Toni Predel SC Magdeburg Abt. Rudern AK 10 Jungen

		, -										
Name, Vorname	Jahrg	Verein	OKRI	Dreierh	KBT	KZiLH	Hockw.	400 m	Pkt.	Platz	GWL	Platz
Erhardt, Marvin	2010	Ruder-Club Wittenberg										
Zier, Eric	2010	Weißenfelser Ruderverein										
Petermann, Jonas	2010	SC Magdeburg Abt. Rudern										
Schultze, Robert	2011	SC Magdeburg Abt. Rudern										
Gümpel, Pepe	2010	WSF Burg										
Schulze, Levy	2010	WSF Burg										
Lück-Kauert, John	2010	WSF Burg										
Renner, Lukas	2010	Zschornewitzer Ruderclub										
Ehrlich, Maximilian	2010	Zschornewitzer Ruderclub										
Kästner, Marian	2010	Zschornewitzer Ruderclub										
Schneider, Pepe	2010	Zschornewitzer Ruderclub										
Weber, Paul	2010	Bernburger Ruderclub										

AK 10 Mädchen

Name, Vorname	Jahrg	Verein	OKRI	Dreierh	KBT	KZiLH	Hockw	400 m	PKT.	Platz	GWL	Platz
Möbius, Vivien	2010	Ruder-Club Wittenberg										
Zier, Nora	2010	Weißenfelser Ruderverein										
Kittler, Inga	2010	Weißenfelser Ruderverein										
Brandt, Ava	2010	SC Magdeburg Abt. Rudern										
Hoppe, Julie	2010	SC Magdeburg Abt. Rudern										
Scholz, Elisabeth	2010	SC Magdeburg Abt. Rudern										
Evers, Tebea	2010	WSF Burg										
Lücke, Johanna	2010	WSF Burg										
Graumann, Elfriede	2010	WSF Burg										
Mannhaupt, Samantha	2010	WSF Burg										
Brademann, Lisbeth		RV Dessau										
Buch, Paula	2010	Bernburger Ruderclub										

AK 11 Mädchen

Name, Vorname	Jahrg	Verein	Dreierh	KBT	KZiLH	Hockw	OKRL	800 m	PKT.	Platz	GWL	Platz
Gärtner, Leni	2009	RC Union 1861 Schönebeck										
Biokpallo, Farida	2009	Weißenfelser Ruderverein										
Marx, Selina	2009	SC Magdeburg Abt. Rudern										
Krüger, Finja	2009	SC Magdeburg Abt. Rudern										
Knobbe, Fiona	2009	SC Magdeburg Abt. Rudern										
Lingsch, Elizabeth	2009	SC Magdeburg Abt. Rudern										
Constabel, Cate	2009	SC Magdeburg Abt. Rudern										
Pappenkorth, Lotte	2009	WSF Burg										
Deinert, Larissa	2009	WSF Burg										
Rückauf, Charlotta	2009	GRC Bitterfeld										
Killyen, Friederike	2009	RV Dessau										
Weichmann, Hannah	2009	RV Dessau										
Pfeif, Lisa	2009	Zschornewitzer Ruderclub										
Hemmerling, Xenia	2009	Zschornewitzer Ruderclub										
Heise, Rosalie	2009	Bernburger Ruderclub										
Radecke, Hannah	2009	Bernburger Ruderclub										
Großhans, Marit	2009	Bernburger Ruderclub										
Wartmann, Luise	2009	Bernburger Ruderclub										
Handt, Charlotte	2009	Bernburger Ruderclub										
Probst, Merle	2009	HRV Böllberg/Nelson										
Schatz, Lea	2009	HRV Böllberg/Nelson										

AK 12 Mädchen

		CITCII										
Name, Vorname	Jahrg	Verein	Dreierh	KBT	KZiLH	Hockw	OKRL	1500 m	Pkt.	Platz	GWL	Platz
Klabes, Hilde	2008	Ruder-Club Wittenberg										
Schmidt, Henriette	2008	Ruder-Club Wittenberg										
Mehr, Mette	2008	RC Union 1861 Schönebeck										
Stede, Alexandra	2008	Weißenfelser Ruderverein										
Hildemann, Sophie	2008	Weißenfelser Ruderverein										
Brodda, Leonie	2008	SC Magdeburg Abt. Rudern										
Van Olphen, Amy	2008	SC Magdeburg Abt. Rudern										
Van Olphen, Stella	2008	SC Magdeburg Abt. Rudern										
Buße, Lea	2008	SC Magdeburg Abt. Rudern										
Strube, Emilie	2008	SC Magdeburg Abt. Rudern										
Diez, Carolina	2008	SC Magdeburg Abt. Rudern										
Gerth, Luna	2008	Ruderriege Havelberg										
Randel, Lia	2008	WSF Burg										
Warczog, Hanna-Sophie	2008	GRC Bitterfeld										
Kreiß, Cilly	2008	GRC Bitterfeld										
Wienecke, Emma-Sophie	2008	RV Dessau										
Renner, Antonia	2008	Zschornewitzer Ruderclub										
Hunger, Stella	2008	Bernburger Ruderclub										
Kairies, Tamara	2008	Bernburger Ruderclub										
Timplan, Florentine	2008	Bernburger Ruderclub										
Sühnel, Vanessa	2008	HRV Böllberg/Nelson										
Krüger Hannah	2008	HRV Böllberg/Nelson										

AK 13 Mädchen

Name, Vorname	Jahrg	Verein	Hockw.	OKRL	Dreierh	KBT	KZiLH	1500 m	Pkt.	Platz	GWL	Platz
Schellhase, Megan	2007	Ruder-Club Wittenberg										
Siewert, Bea	2007	Weißenfelser Ruderverein										
Schröder, Milla	2007	SC Magdeburg Abt. Rudern										
Peglau, Tamina	2007	SC Magdeburg Abt. Rudern										
Schrewe, Kira	2007	SC Magdeburg Abt. Rudern										
Döring, Frieda	2007	SC Magdeburg Abt. Rudern										
Schoberth, Helene	2007	SC Magdeburg Abt. Rudern										
Geng, Mirja	2007	SC Magdeburg Abt. Rudern										
Peters, Lara	2007	SC Magdeburg Abt. Rudern										
Perschel, Yessica	2007	Ruderriege Havelberg										
Schmidt, Eva-Luise	2007	GRC Bitterfeld										
Drescher, Lilly	2007	GRC Bitterfeld										
Grosser, Clara	2007	Tangermünder Ruderclub										
Gumtz, Marie	2007	Tangermünder Ruderclub										
Scherfel, Lena	2007	Zschornewitzer Ruderclub										
Rietzschel, Lena	2007	Zschornewitzer Ruderclub										
Niemann, Sydney	2007	Zschornewitzer Ruderclub										
Widder, Clara	2007	Bernburger Ruderclub										
Heinecke, Maxi	2007	Bernburger Ruderclub										
Grube, Leonie	2007	Bernburger Ruderclub										
Ulrich, Karolina	2007	Bernburger Ruderclub										
Beccard, Annabell	2007	HRV Böllberg/Nelson										
Herzig, Luisa	2007	HRV Böllberg/Nelson										
Eismann, Nadja	2007	HRV Böllberg/Nelson										
Falin, Sophie	2007	HRV Böllberg/Nelson										
Beck, Zahra	2007	HRV Böllberg/Nelson										
Umlauf, Carolin	2007	HRV Böllberg/Nelson										
Keller, Anna	2007	Merseburger Rudergesellschaft										
Stiewe, Miriam	2007	Merseburger Rudergesellschaft										

AK 11 Jungen

VI II	Jungen											
Name, Vorname	Jahrg	Verein	Hockw.	OKRL	Dreierh	KBT	KZiLH	1500 m	Pkt.	Platz	GWL	Platz
Berger, Felix	2009	Ruder-Club Wittenberg										
Buresch, Paul	2009	RC Union 1861 Schönebeck										
Kuhlmann, Christoph	2009	RC Union 1861 Schönebeck										
Steps, Jacob	2009	Weißenfelser Ruderverein										
Nitzsche, Magnus	2009	Weißenfelser Ruderverein										
Böhm, Alexander	2009	SC Magdeburg Abt. Rudern										
Wollrab, Johann	2009	SC Magdeburg Abt. Rudern										
Stridde, Felix	2009	SC Magdeburg Abt. Rudern										
Stridde, Hannes	2009	SC Magdeburg Abt. Rudern										
Lenz, Jordy	2009	SC Magdeburg Abt. Rudern										
Mühlenbeck, Jannik	2009	GRC Bitterfeld										
Schröter, Philipp	2009	GRC Bitterfeld										
Dembek, Hannes	2009	GRC Bitterfeld										
Fenn, Maddox	2009	Tangermünder Ruderclub										
Turi, Tom	2009	Zschornewitzer Ruderclub										
Hünsche, Franz	2009	Zschornewitzer Ruderclub										
Karl, Till	2009	Bernburger Ruderclub										
Kannenberg, Jakob	2009	Bernburger Ruderclub										
Böttcher, Jakob	2009	Bernburger Ruderclub										
Grube, Anthony	2009	Bernburger Ruderclub										
Albrecht, Joshua	2009	HRV Böllberg/Nelson										
Franke, Phillip	2009	HRV Böllberg/Nelson										
Titonis, Aris	2009	HRV Böllberg/Nelson										

AK 12 Jungen

	<u> </u>											
Name, Vorname	Jahrg	Verein	KBT	KZiLH	Hockw.	OKRL	Dreierh	1500 m	Pkt.	Platz	GWL	Platz
Ohl, Toni	2008	Weißenfelser Ruderverein										
Witt, Derick	2008	Weißenfelser Ruderverein										
Peters, Christian	2008	SC Magdeburg Abt. Rudern										
Feldmeier, Tom	2008	SC Magdeburg Abt. Rudern										
Ost, Sebastian	2008	SC Magdeburg Abt. Rudern										
Völker, Beat	2008	SC Magdeburg Abt. Rudern										
Mühlbach, Caspar	2008	SC Magdeburg Abt. Rudern										
Fischer, Lucas	2008	WSF Burg										
Zolinski, Tom	2008	WSF Burg										
Frenzel, Finn	2008	WSF Burg										
Holzweißig, Jakob	2008	Zschornewitzer Ruderclub										
Zimmermann, Henri	2008	Zschornewitzer Ruderclub										
Kairies, Lennart	2008	Bernburger Ruderclub										
Schreiber, Richard	2008	HRV Böllberg/Nelson										
Herrmann, Luca-Toni	2008	HRV Böllberg/Nelson										
Brell, Niclas-Leander	2008	HRV Böllberg/Nelson										
Wiemann, Niklas	2008	HRV Böllberg/Nelson										
Lindemann, Leonhard	2008	HRV Böllberg/Nelson										
Busch, Julian	2008	HRV Böllberg/Nelson										
Gutmann, Finn	2008	HRV Böllberg/Nelson										

AK 13 Jungen

Name, Vorname	Jahrg	Verein	KZiLH	Hockw.	OKRL	Dreierh	KBT	1500 m	Pkt.	Platz	GWL	Platz
Schellhase, Eric	2007	Ruder-Club Wittenberg										
Sykow, Nikita	2007	Ruder-Club Wittenberg										
Klabes, Richard	2007	Ruder-Club Wittenberg										
Bullert, Silas	2007	RC Union 1861 Schönebeck										
Schattling, Kai	2007	RC Union 1861 Schönebeck										

Gortol, Jadon	2007	RC Union 1861 Schönebeck					1 1
Zeymer, Felix	2007	Weißenfelser Ruderverein					
Hille, Lion	2007	SC Magdeburg Abt. Rudern					
Bergmann, Jakob	2007	SC Magdeburg Abt. Rudern					
Fenten, Luan	2007	SC Magdeburg Abt. Rudern					
Krüger, Yannick	2007	SC Magdeburg Abt. Rudern					
Liebner, Kurt	2007	SC Magdeburg Abt. Rudern					
Schmidt, Christian	2007	SC Magdeburg Abt. Rudern					
Ludwig, Niklas	2007	Bernburger Ruderclub					
Maserak, Julian	2007	Bernburger Ruderclub					
Mallik, Max	2007	SC Magdeburg Abt. Rudern					
Schäfer, Lennox	2007	SC Magdeburg Abt. Rudern					
Ulrich, Dennis	2007	WSF Burg					
Wedermann, Theo	2007	GRC Bitterfeld					
Seidelmann, Konrad	2007	GRC Bitterfeld					
Rektorik, Kjell	2007	Tangermünder Ruderclub					
Dienst, Julian	2007	Tangermünder Ruderclub					
Vogelsberg, Cedric	2007	RV Dessau					
Pietsch, Paul	2007	Zschornewitzer Ruderclub					
Titzmann, Paul	2007	HRV Böllberg/Nelson					
Haak, Max	2007	HRV Böllberg/Nelson					
Zeitz, Jonathan	2007	HRV Böllberg/Nelson					
Bittner, Hannes	2007	HRV Böllberg/Nelson					
Mengebier, Eric	2007	HRV Böllberg/Nelson					
Metzke, Joshua	2007	HRV Böllberg/Nelson					
Kunst, Vincent	2007	HRV Böllberg/Nelson					
Aderhold, Alex	2007	HRV Böllberg/Nelson					

Einteilung Wettkampfrichter

Übung	Kampfrichter	Verein
Kasten-Bumerang-Test	Erhard Tilch	RC Wittenberg
Kasten-Bumerang-Test	Nadja Eggert	Tangermünder RC
Klimmzug im Liegehang	Hannes Langhammer + Tobias Strätz	HRV Böllberg/Nelson + Bernburger RC
Klimmzug im Liegehang	Michael Günther + Karl Zander	RV Dessau+SCM
Hockwende	Isabell Hertrich	WSF Burg
Hockwende	Anne Senst	ZRC
Oberkörper Aufrichten aus RL	Simon Rosanke	HRV Böllberg/Nelson
Oberkörper Aufrichten aus RL	Mathias Zahn	Weißenfelser RV
Dreierhopp	Thomas Winkelmann	RC Union Schönebeck
Dreierhopp	Erik Gaudian	SC Magdeburg
Ersatz		
Ersatz		

Kastenbumerang-Test

Hochstart Rolle vorwärts auf der Matte. Die Matte liegt längs zur Laufrichtung. Lauf zum Medizinball, am Ball 90° nach rechts/ links abbiegen, das auf der langen Seite stehende Kastenteil zuerst überspringen und danach Richtung Ball zurück durch das Kastenteil kriechen. Zum Ball zurücklaufen und um 90° nach rechts/links abbiegen. Das Kastenteil darf beim Überspringen berührt werden.

Die weiteren 2 Kastenteile in der beschriebenen Art überwinden und zur Startmatte zurücklaufen. Auf den Kastenteilen sitzen Sportler der Riege um diese zu stabilisieren. Der Abstand zwischen dem Ball, der im Zentrum liegt, und den Kastenteilen beträgt ca. 2,5m und 3,5m zur Startlinie/Mattenkante. Die Zeitnahme erfolgt beim Beginn der Rolle vorwärts und endet beim Übertreten der Start/Ziellinie.

Die Laufrichtung kann vom Sportler selbst gewählt werden.

Hockwende

Beide Hände befinden sich auf der Bank. Mit **geschlossenen Füßen** ist die Bank auf der Stelle zu überspringen. In 30 Sekunden werden die Wechselsprünge gezählt.

Abbruchkriterium: Die Bank wird nur mit einem Fuß übersprungen.

Dreierhopp

Der Dreierhopp ist ein *Standweitsprung (kein Anlauf)*, bei dem der Sportler beim ersten Sprung mit einem Bein beginnt, dann auf demselben Bein landet und direkt mit diesem Bein weiterspringt. Bei diesem zweiten Sprung landet er auf demselben Bein mit dem er abgesprungen ist und springt mit diesem sofort den dritten Sprung. Hier darf er mit beiden Beinen landen. Es wird die Sprungweite an den Fersen gemessen. Jeder Sportler macht jeweils 3 Durchgänge, die hintereinander zu absolvieren sind, mit dem linken oder dem rechten Bein. Der weiteste Sprung wird gewertet.

Klimmzug aus dem Schrägliegehang

Der Sportler/in hängt mit gestreckten Armen an der Klimmzugstange. Die Hände umfassen die Stange im *Ristgriff* etwa Schulterbreit. Die Füße stehen auf der Sprossenwand, sodass der Arm-Rumpfwinkel in der *Ruheposition etwa 90*° beträgt. Der Sportler/in beugt die Arme und führt den Brustkorb mit gestrecktem Körper zur Klimmzugstange bis der Brustkorb die Stange berührt.

Gezählt wird nur bei Brustkontakt mit der Klimmzugstange. In 30 Sekunden werden die Kontakte gezählt.

Oberkörper aufrichten aus der Rückenlage

Rücklings auf die Matte legen, die Beine sind angestellt, ein Partner fixiert die Füße. Die Hände sind hinter dem Kopf im Flechtgriff fixiert. Ellenbogen müssen die Knie berühren. In 30 Sekunden werden die Wiederholungen gezählt. Abbruchkriterium: Hände nicht hinter dem Kopf

Crosslauf

Altersklasse 10 läuft 400m Altersklasse 11 läuft 800m Altersklasse 12 u. älter läuft 1500m