

# AUSSCHREIBUNG

## LAKE CROWN

Weightlifting Competition

*Ein Kooperations-Event von LakeForce CrossFit & Athletikclub Konstanz*

Wettkampf für Breiten- und Leistungssport im Gewichtheben · FUN-Klasse & COMPETITION-Klasse

**Samstag, 26. September 2026 in Konstanz**

### Veranstalter & Rahmen

Veranstalter	LakeForce CrossFit Konstanz & Athletikclub Konstanz e.V.
Veranstaltungsstätte	LakeForce CrossFit Konstanz, Macairestraße 4, 78467 Konstanz
Datum	Samstag, 26. September 2026
Beginn	Anmeldung & Abwaage ab 08:00 Uhr, Wettkampfbeginn ca. 09:30 Uhr
Charakter	Community-Event – Spaß am Sport und Verbundenheit stehen im Vordergrund

### Die Wettbewerbe

Das sportliche Programm gliedert sich in zwei Anforderungsklassen. Beide Klassen werden nach der Sinclair-Wertung ausgewertet, sodass Athletinnen und Athleten unabhängig vom Körpergewicht vergleichbar bleiben.

#### **FUN-Klasse – „Ground-to-Overhead Open“**

Niedrigschwelliger Einstieg in den Wettkampf, offen für alle Leistungsstufen (inkl. Kinder).

- **Disziplin 1 – Snatch (Any Style):** Die Hantel wird in einer fließenden Bewegung vom Boden über den Kopf gebracht. Muscle, Power oder Squat Snatch – die Ausführung ist frei wählbar.
- **Disziplin 2 – Clean & Jerk (Any Style):** Vom Boden auf die Schultern (Power oder Squat Clean) und über den Kopf (Push Press, Power Jerk oder Split Jerk – freie Wahl).
- **Wertung:** Nachsichtiges Judging mit Fokus auf sichere Bewegung und kontrollierten Lockdown, keine strikte Press-out-Regel.

#### **COMPETITION-Klasse – Klassisches Gewichtheben**

Leistungssportlicher Anspruch nach dem olympischen Zweikampf.

- **Disziplin 1 – Reißen (IWF-Standard):** Start vom Boden, Fangen in der Hocke.
- **Disziplin 2 – Stoßen (IWF-Standard):** Umsetzen in der Hocke, Ausstoßen im Parallel- oder Ausfallschritt, kein Nachdrücken.

- **Wertung:** Feste Kampfrichter mit hinreichend genauer Anwendung des offiziellen Regelwerks (inkl. Press-out-Regel), jedoch ohne übermäßig hartes Judging.

## Wertung & Siegerehrung

---

### Einzelwertung (Sinclair)

Die Platzierungen werden in beiden Klassen über die Sinclair-Formel ermittelt, die die erbrachte Zweikampfleistung relativ auf das Körpergewicht zurückführt. Pro Klasse wird je eine Siegerin und ein Sieger gekürt:

- **FUN-Klasse:** je 1 Erstplatzierte (weiblich) und 1 Erstplatzierter (männlich), Kinder und Jugendliche bis einschließlich 17 Jahren werden separat ausgezeichnet
- **COMPETITION-Klasse:** je 1 Erstplatzierte (weiblich) und 1 Erstplatzierter (männlich)

Damit gibt es insgesamt vier Einzelsiege plus evtl. Kinder-Ehrungen. Alle Teilnehmenden erhalten eine Urkunde; die Top-Platzierungen werden mit Medaillen und kleineren Sachpreisen prämiert.

### Team-Wertung (Sinclair-Average)

Zusätzlich zur Einzelwertung kann jede Athletin und jeder Athlet bei der Anmeldung einem Team zugeordnet werden. Die Einzelergebnisse fließen in eine parallele Team-Wertung ein:

- **Teams sind ab 3 Heberinnen und Hebern möglich.**
- Gewertet wird der **Sinclair-Durchschnitt:** die Summe der Sinclair-Punkte aller Team-Mitglieder geteilt durch die Anzahl der gewerteten Athletinnen und Athleten.
- Durch die Durchschnittsbildung sind Teams unterschiedlicher Größe fair miteinander vergleichbar – ein größeres Team hat keinen automatischen Vorteil.

Die stärksten Teams werden am Ende des Tages gesondert geehrt. Perspektivisch ist bei Etablierung des Formats ein Wanderpokal für die Team-Challenge vorgesehen.

## Teilnahmeberechtigung & Zielgruppe

---

Die Veranstaltung ist als grenzüberschreitendes, regionales Highlight angelegt. Startberechtigt sind:

- Alle Interessierte mit allgemeinem Bezug zur Sportart
- Athletinnen, Athleten und Mitglieder des ACK und von LakeForce Konstanz

Eine Teilnahme in der FUN-Klasse ist bereits ohne wettkampfspezifische Vorerfahrung möglich. Mindestleistungen oder Qualifikationsnormen bestehen für beide Klassen nicht.

## Meldung & Startgeld

---

## Meldung

Die Meldung erfolgt ab 01. Juli 2026 via Mail an [anmeldung@athletikclub.de](mailto:anmeldung@athletikclub.de)

- **Meldeschluss:** Montag, 31. August 2026. Nachmeldungen sind gegen erhöhte Gebühr möglich.
- **Team-Anmeldung:** Die Team-Zuordnung erfolgt direkt im Meldeprozess (ab 3 Personen pro Team).
- **Haftung:** Ein Haftungsausschluss ist verbindlich in das Anmeldeverfahren integriert und vor dem Event zu bestätigen.

## Startgebühren

Klasse	Mitglieder	Externe	Nach Meldeschluss
FUN-Klasse	kostenlos	15 €	25 €
COMPETITION-Klasse	15 €	25 €	35 €

Reduzierter Kombi-Preis bei Anmeldung zusammen mit dem Event-Shirt.

Zahlungsdetails: Kontoinhaber Athletikclub Konstanz e.V.

Sparkasse Konstanz

IBAN: DE67 6905 0001 0026 1223 82 | BIC: SOLADES1KNZ

## Vorläufiger Tagesablauf

*Hinweis: Der finale Zeitplan inkl. Heat-Aufteilung wird nach Meldeschluss veröffentlicht.*

Uhrzeit	Programmpunkt
08:00 – 09:00	Anmeldung & Abwaage (alle Athletinnen und Athleten)
09:00 – 09:30	Technical Briefing (Regeln FUN vs. COMP)
09:30 – 12:30	FUN-Block
12:30 – 13:30	Mittagspause
13:30 – 17:30	COMPETITION-Block
17:30 – 18:00	Siegerehrung & Ausklang

## Verpflegung, Zuschauer & Atmosphäre

- **Snack-Bar & Catering:** Premium-Snacks sowie Kaffee-Spezialitäten in Barista-Qualität vor Ort.
- **Merch:** Vereins- und Box-Merchandise sowie das Event-Shirt am zentralen Verkaufsstand.
- **Zuschauer:** Der Eintritt ist kostenfrei. Fans, Familien und Support-Crews sind herzlich willkommen.
- **Mitmach-Stationen:** Technik-Plattform zum Ausprobieren der Wettkampfübungen sowie die „Max Hang Hold“-Challenge für alle Altersklassen.

## Kontakt & Informationen

---

Alle weiteren Details, Updates und die Heat-Einteilung werden laufend über die Kanäle der beiden Clubs kommuniziert:

- **Instagram:** @lakeforce\_crossfit / @athletikclubkonstanz
- **Rückfragen:** [anmeldung@athletikclub.de](mailto:anmeldung@athletikclub.de)

## Allgemeiner Hinweise

---

Die Teilnahme an dieser Veranstaltung erfolgt auf eigene Gefahr. Jede Haftung der Veranstalter und ihrer Hilfspersonen für Personen- und Sachschäden ist ausgeschlossen, außer bei Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit.