

Ausschreibung zum 4. Devil's Rock

Termin: Samstag, der 07.02.2026 (Offener Wettkampf)
Sonntag, der 08.02.2026 (Newcomer-Cup)

Wettkampfort: Soonwaldstraße 9, 55608 Schneppenbach

Abwaage: 10:00 Uhr

Wettkampfbeginn: 11:00 Uhr

Klassen: Männer: -80, -90, -105, offen, Masters.
Frauen: -64, -73, -82, offen, Masters.

Meldeschluss: 15.01. oder wenn 35 Athleten erreicht sind (pro Tag)
Die Anmeldung für Frauen wird noch darüber hinaus möglich sein

Anmeldung: E-Mail an devilsrockwettkampf@gmail.com oder Nachricht an
devilsrockwettkampf auf Instagram

Wegbeschreibung / Parken: Parkplätze auf dem Hof hinter der Halle.

Startgeld: 40,-€

Preise: Es gibt Urkunden und T-Shirts für alle Teilnehmer. Der Gesamtsieger erhält einen Pokal und der Sieger einer Gewichtsklasse eine Medaille.

Geplante Disziplinen:

Offener Wettkampf:

1. Max Flintstone Barbell

Athletinnen und Athleten geben ihre Gewichte selbst an. Drei Versuche. Steigerung in 5-Kilogramm-Schritten oder mehr

2. Conan's Wheel auf maximale Gradzahl

Gewicht wird erst kurz vor dem Wettkampftag ermittelt.

3. Max Axle Deadlift (Rising Bar, Steigerung um 15 Kilogramm pro Runde. Athleten haben drei Versuche)

Startgewicht Frauen: 120 kg

Startgewicht Männer: 180 kg

4. Atlas Stone auf Wiederholungen (Höhe: 1,20 Meter) – Auswahl bis 180 kg in Zwanzigerschritten

Mindestgewicht Frauen: 60 kg

Mindestgewicht Männer: 100 kg

Frauen können neue deutsche Rekorde in den Kugeln aufstellen.

Newcomer-Wettkampf:

1. Sandsacktragen auf maximale Distanz. Wende bei 10 Metern. Schweres Gewicht schlägt leichteres.

Frauen: 40 o. 60 kg

Männer: 60 o. 90 kg

2. Overhead Medley (alle Gegenstände je zweimal vom Boden)

Frauen: 25 kg Langhantel, 16 kg Kurzhantel Paar, 45 kg Axle
Männer: 50 kg Langhantel, 28 kg Kurzhantel-Paar, 75 kg Axle

3. Kreuzheben auf Wiederholungen

Frauen: 70 oder 100 oder 130 kg
Männer: 120 oder 160 oder 200 kg

4. Natural Stone Loading

Frauen: 32, 38, 46, 52, 64 kg
Männer: 46, 64, 82, 94, 104 kg

Auf Euer kommen freuen sich Enrico Marx und sein Team.

In dringenden Fällen Tel.: 0160 91533293