

Zeitplan BENKK-Testung Landeskader 2026 - Sonntag, 16.11.2025

Landesleistungszentrum Augsburg, Ilsungstraße 15b, 86161 Augsburg

Zeit	Anthropometrie <i>Seminarraum 1</i>		Kraftausdauer (KZ/LS/BaZ) <i>Altbau Kraftbereich</i>	Kraft & Koordination (Pistols/CMJ/ Koord.sprünge) <i>Seminarraum 2</i>	Beweglichkeit (S&R/Spagat/Standweitsprung) <i>Altbau Empore / Yoga</i>
8:00 Uhr	Hallenöffnung & Möglichkeit zur Erwärmung				
8:20 – 8:45 Uhr	Check-In (Gruppe blau/grün/orange/gelb/ggf. rot)				
8:45 – 8:50 Uhr	Begrüßung (Seminarraum) – für Gruppe blau/grün/orange/gelb				
9:00 - 10:00 Uhr	Blaue Gruppe		Grüne Gruppe	Orange Gruppe	Gelbe Gruppe
9:40 – 10:40 Uhr	Late Check-In (Gruppe rot/lila/rosa/braun)				
10:00 - 11:00 Uhr	Gelbe Gruppe		Blaue Gruppe		Orange Gruppe
11:00 - 12:00 Uhr	Orange Gruppe	Rote Gruppe	Gelbe Gruppe		Grüne Gruppe
12:00 - 13:00 Uhr	Grüne Gruppe		Orange Gruppe	Rote Gruppe	Blaue Gruppe
13:00 - 13:30 Uhr	Lila Gruppe		Rote Gruppe		Braune Gruppe (S&R)
13:30 - 14:00 Uhr			Lila Gruppe		Rote Gruppe

Änderungen vorbehalten.

Tal 42 . 80331 München . Telefon +49 89 262048 540
www.bergsportfachverband.de. E-Mail: service@bergsportfachverband.de
 Gläubiger-Identifikationsnr. DE13ZZZ00000648859

Zeit	Lead <i>Lead Indoor Neubau</i>	Bouldern <i>Bouldern Altbau</i>	Speed <i>Speed Indoor</i>
09:50	Joas		
10:00	Strigo Tamara		
10:10	Jäger		
10:20	Gründler		
10:30	Hage		
10:40	Matros		
10:50	Gleißl	Joas	
11:00	Schuck	Strigo Tamara	
11:10	Strigo Alisa	Jäger	
11:20	Neumeier	Gründler	Pino Tossi
11:30	Wagner	Hage	Joly
11:40	Müller	Matros	Heinz
11:50	Guttenberger	Gleißl	Kopp
12:00		Schuck	Sailer Johannes
12:10		Strigo Alisa	Kraege
12:20		Neumeier	Ruhland
12:30		Wagner	Faßbender Finia
12:40		Müller	Sailer Moritz
12:50		Guttenberger	Chladni
13:00			Stummreiter

Änderungen vorbehalten.

Zeit	Anthropometrie <i>Seminarraum 1</i>	Kraft & Koordination (8:2 Repeater/Maxkraft Fingerbeuger/ CMJ/Backsquat/Rotationssprünge) <i>Altbau + Seminarraum 2</i>	Maximalkraft (1RPM KZ/PowerSlap) <i>Altbau</i>	Beweglichkeit (S&R/Spagat) <i>Empore</i>
14:00 - 14:45 Uhr	Braune Gruppe	Rosa Gruppe (CMJ,BS)	Lila Gruppe	Rosa Gruppe (S&R) <i>Im Anschluss an Kraft & Koordination</i>
14:45 - 15:30 Uhr		Braune Gruppe (CMJ, BS)	Rosa Gruppe	Lila Gruppe
15:30 - 16:15 Uhr	Rosa Gruppe	Lila Gruppe (Rep, Max FB,CMJ, RS)	Braune Gruppe	

Änderungen vorbehalten.

Gruppeneinteilung:

Orange

Aleksandra	Mishan	U15 w - 1
Ronja	Mayer	U15 w - 1
Isabel	Maier	U15 w - 1
Kyra	Dericks	U15 w - 1
Lotta	Niziak	U15 w - 1
Elisa-Marie	Orth	U15 w - 1
Jasmin	Pusch	U15 w - 1
Samuel	Fischle	U15 m - 1
Julian	Kröss	U15 m - 1
Kilian	Thumann	U15 m - 1
Noah	Chiver	U15 m - 1
Leo	Haberl	U15 m - 1

Blau

Marvin	Mack	U11 m - 2
Luis	Harlacher	U11 m - 2
Jakob	Elvinger	U11 m - 2
Elias	Bürger	U11 m - 2
Nora	Moser	U11 w - 2
Sablowski	Maya	U11 w - 2
Lilli	Krug	U11 w - 2

Gelb

Paula	Perschmann	U13 w - 2
Sophie	Grensing	U13 w - 2
Maria	Anisimov	U13 w - 2
Nia	Neumeister	U13 w - 2
Zoé	Frey	U13 w - 2
Helen	Emberger	U13 w - 1
Laura	Schieder	U13 w - 1
Isabella	Bittorf	U13 w - 1
Amelie	Kunder	U13 w - 1
Theresa	Prinner	U13 w - 1
Pia	Frotschnig	U13 w - 1

Rot

Michael	Hage	U15 m - 1
Aurelia	Matros	U15 w - 1
Nike	Jäger	U15 w - 2
Benedikt	Joas	U15 m - 2
Tamara	Strigo	U15 w - 2
Tobias	Gründler	U13 m - 2

Grün

Leo	Leicht	U13 m - 2
Diego	Fluhrer Ferrer	U13 m - 2
Philipp	Jahrbeck	U13 m - 2
Paul	Hilmers	U13 m - 2
Marc	Bormhof	U13 m - 2
Matteo	Challier	U13 m - 1
Willi	Konold	U13 m - 1
Philipp	Karrasch	U13 m - 2
Felix	Lieb	U13 m - 2

Lila

Korbinian	Gleißl	U17 m - 1
Luca	Schuck	U17 m - 2
Alisa	Strigo	U17 w - 2
Pia	Neumeier	U19 w - 1
Jonas	Wagner	U19 m - 2
Annika	Müller	U21 w - 1
Mia	Guttenberger	U21 w - 1

Braun

Luna	Pino Tossi	U13 w - 2
Arthur	Joly	U15 m -1
Sophia	Heinz	U15 w -1
Elisabeth	Kopp	U15 w - 2
Johannes	Sailer	U15 m - 2

Rosa

Marcel	Kraege	U17 m - 1
Maximilian	Ruhland	U17 m - 1
Finia	Faßbender	U17 w - 2
Moritz	Sailer	U19 m - 1
Justin	Chladni	U19 m - 2
Vincent	Stummreiter	U21 m - 1

Änderungen vorbehalten.