

# THE AUSTRIAN SUMMER GIANTS 2012

von 23. - 24. Juni 12

## 1.Tag: Samstag, 23. Juni 2012:

**Shopping City Seiersberg**  
Shopping City Seiersberg 1  
8055 Seiersberg

**Beginn: 13.00 Uhr**  
Eintreffen: 11.00 Uhr

### Bewerbe:

1. Auto heben
2. Yoke Race
3. Einarm Hantel
4. Baumstamm stemmen
5. Powerstairs



## 2. Tag: Sonntag, 24. Juni 2012:

**Wien, Böhmischer  
Prater**  
Veranstaltungsplatz des  
Kulturverbandes Böhmischer Prater  
Laaer Wald 228, 1100 Wien

**Beginn: 14.00 Uhr**  
Eintreffen: 12.00 Uhr

### Bewerbe:

1. Taxi ziehen
2. Tresor heben
3. Bierfass stemmen
4. Reifen stürzen
5. Atlas stones

# THE AUSTRIAN SUMMER GIANTS 2012

von 23. - 24. Juni 12

1.Tag: Samstag, 23. Juni 2012

## Shopping City Seiersberg

### 1. Bewerb: Auto heben

Ein PKW fährt mit einer Achse auf ein Eisengestell und der Athlet muss das Auto so oft als möglich heben. Gewicht ca. 350kg. Griffhöhe ca. 50 cm, beide Griffe sind seitlich am Körper und Haltebänder sind erlaubt. Bewertet werden die Wiederholungen. Zeitlimit 1 ½ Minuten.

### 2. Bewerb: Yoke Race

Ein Gewicht von 350kg ist über eine Strecke zu tragen. Das Gewicht ist auf starren Teilen montiert und am Rücken zu halten. Gewertet wird die zurückgelegte Distanz. Zeitlimit 1 ½ Minuten.

### 3. Bewerb: Einarm-Hantel heben

Eine 65 kg Eisenhantel ist mit einem angewinkelten Arm von der Brust weg so oft als möglich in die Höhe zu stoßen. Gezählt werden die Wiederholungen. Zeitlimit 1 ½ Minuten.

### 4. Bewerb: Baumstamm stemmen

Ein 120 kg schwerer Baumstamm (Metallrohr) muss immer wieder vom Boden aufgenommen und zur Hochstrecke gebracht werden. Gezählt werden die Wiederholungen. Zeitlimit 1 ½ Minuten.

### 5. Bewerb: Power stairs

3 Eisenkoffer mit einem Gewicht von à 160 kg, à 210 kg und à 260 kg müssen vom Boden aufgenommen und über fünf Treppen nach oben gebracht werden. Treppenabstand jeweils 40 cm. Zeitlimit 1 ½ Minuten.

# THE AUSTRIAN SUMMER GIANTS 2012

von 23. - 24. Juni 12

**2.Tag: Sonntag, 24. Juni 2012**

## **Böhmischer Prater Wien**

### **1. Bewerb: Taxi ziehen**

4 PKW's Marke Mercedes müssen über eine Strecke von 20 m gezogen werden. Gezogen wird mit Kreuzgurt und Halteseil. Zeitlimit 1 ½ Minuten.

### **2. Bewerb: Tresor heben**

Ein Stahltesor mit einem Eigengewicht von 500 kg muss einmal 5 cm hochgehoben werden. 2. Durchgang: Gewicht 600 kg; 3. Durchgang; Gewicht 650 kg, dann Steigerung auf 700 kg und 725kg. Der Tresor muss bei jeder Gewichtssteigerung mindestens 5 cm hoch gehoben werden, gemessen wird die endgültige Höhe. Das Verwenden von Haltebändern ist erlaubt.

### **3. Bewerb: Bierfass stemmen**

Ein Bierfass von 100 kg muss vom Boden aufgenommen und so oft als möglich zur Hochstrecke gebracht werden. Es zählen die Wiederholungen. Zeitlimit. 1 ½ min

### **4. Bewerb: Reifen stürzen**

Ein Riesen-Truck - Reifen mit einem Gewicht von 360 kg muss in eine vorgegebene Richtung insgesamt 6 x gestürzt werden, 3 x vor und auf derselben Strecke 3 x zurück.. Gemessen wird die Zeit. Zeitlimit 1 ½ Minuten. Die Verwendung von Harz ist nicht erlaubt. Begründung: Durch die zu erwartende Tageshitze entsteht ein Flüssigwerden des Harzes, welches für die später startenden Teilnehmer eine große Behinderung darstellt:

### **5. Bewerb: Atlas Stones (Betonkugel heben)**

4 Kugeln, 120kg, 140kg, 160kg und 180kg sind auf einem Podest von 1,20 m abzuladen. Die Verwendung von Harz ist erlaubt. Zeitlimit 1 ½ Minuten.