

THE AUSTRIAN SUMMER GIANTS 2013

von 22. - 23. Juni 13

1.Tag: Samstag, 22. Juni 2013:

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. Reifen stürzen
4. Atlas Stones
5. Paletten heben oder Kruzifix Hold



2. Tag: Sonntag, 23. Juni 2013:

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

Beginn: 13.00 Uhr
Eintreffen: 11.00 Uhr

Bewerbe:

1. Einarm Hantel
2. Baumstamm stemmen
3. Taxi Pull
4. Bierfass stemmen
5. Sacktragen

THE AUSTRIAN SUMMER GIANTS 2013

von 22. - 23. Juni 13

1.Tag: Samstag, 22. Juni 2013

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. Grifffhöhe 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: 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:

4. 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.

5. Bewerb: Paletten heben oder Kruzifix Hold

Eine Getränkepalette mit ca 300 kg muss aus einer Schräglage von den Athleten waagrecht so lange wie möglich gehalten werden. Es dürfen keine Griffbänder verwendet werden. Gemessen wird die Zeit.

Oder:

Zwei Gewichte mit ca. je 12-15kg müssen mit ausgestreckten Armen vor der Brust gehalten werden. Gemessen wird die Zeit.

THE AUSTRIAN SUMMER GIANTS 2013

von 22. - 23. Juni 13

2.Tag: Sonntag, 23. Juni 2013

Böhmischer Prater Wien

1. Bewerb: Einarm-Hantel heben

Eine 75 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.

2. Bewerb: Baumstamm stemmen

Ein 130 kg schwerer Baumstamm (Metallrohr) muss immer wieder vom Boden aufgenommen und zur Hochstrecke gebracht werden. Gezählt werden die Wiederholungen. Zeitlimit 1 ½ Minuten.

3. Bewerb: Taxi Pull

Der Athlet sitzt am Boden, bekommt ein Schranke zum Abstützen der Beine und muss zwei PKW's der Marke Mercedes zu sich heranziehen. Distanz ca. 20m.
Zeitlimit 1 ½ Minuten.

4. 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

5. Bewerb: Sacktragen

Zwei Säcke mit einem Gewicht von 100kg müssen jeweils über eine Distanz von 10m um eine Boje getragen und auf einem Podest mit einer Höhe von 1,2m abgelegt werden. Zeitlimit: 1,5 min.