

## Zeitplan BENKK-Testung Landeskader 2026 - Sonntag, 16.11.2025

Landesleistungszentrum Augsburg, Ilsungstraße 15b, 86161 Augsburg

| Zeit              | Anthropometrie<br><i>Seminarraum 1</i>                     |             | Kraftausdauer<br>(KZ/LS/BaZ)<br><i>Altbau Kraftbereich</i> | Kraft & Koordination<br>(Pistols/CMJ/ Koord.sprünge)<br><i>Seminarraum 2</i> | Beweglichkeit<br>(S&R/Spagat/Standweitsprung)<br><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                                               | Grüne 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                                                | Braune Gruppe                                                                | Rote Gruppe                                                                  |

Änderungen vorbehalten.

Tal 42 . 80331 München . Telefon +49 89 262048 540  
[www.bergsportfachverband.de](http://www.bergsportfachverband.de). E-Mail: [service@bergsportfachverband.de](mailto:service@bergsportfachverband.de)  
 Gläubiger-Identifikationsnr. DE13ZZZ00000648859

| <b>Zeit</b> | <b>Lead</b><br><i>Lead Indoor Neubau</i> | <b>Bouldern</b><br><i>Bouldern Altbau</i> | <b>Speed</b><br><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.*

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

*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      | Thurmann | 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

|          |            |           |
|----------|------------|-----------|
| Matteo   | Challier   | U13 m - 1 |
| Willi    | Konold     | U13 m - 1 |
| 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     | Bomhof         | U13 m - 2 |
| Paula    | Perschmann     | U13 w - 2 |
| Sofie    | Grensing       | U13 w - 2 |
| Phillipp | Karrasch       | U13 m - 2 |
| Felix    | Lieb           | U13 m - 2 |
| Maria    | Anisimov       | U13 w - 2 |
| Nia      | Neumeister     | U13 w - 2 |
| Zoé      | Frey           | U13 w - 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.*