



German Natural Bodybuilding & Fitness Federation e.V.

15. DEUTSCHE MEISTERSCHAFT 2018

ATHLETEN-INFORMATIONEN

Einschreiben für den Wettkampf

Das Einschreiben für den Wettkampf findet am Freitag, den 19.10.2018 zwischen 8:00 Uhr und 19:00 Uhr in der Siegerlandhalle im „Atriumsaal“ – an der Rückseite der Siegerlandhalle statt.

Wichtig: Wer sich am Freitag, den 19.10.2018 nicht bis um 19:00 Uhr vor Ort befindet, kann für den Wettkampf nicht mehr zugelassen werden. Für den Fall „höherer Gewalt“ (z.B. Autopanne, Bahnverspätung u.a.) ist es absolut erforderlich, den Grund für die Verspätung durch eine telefonische Nachricht an Martin W. Ohlerich unter der Telefon-Nummer: 0171-4456747 mitzuteilen. **Um den Zeitraum des Einschreiben am Freitagabend möglichst gering zu halten, wird dringend empfohlen nicht erst am Freitagabend zum Einschreiben zu erscheinen, sondern alle Einschreibeformalitäten möglichst früh am Freitag zu erledigen.**

Zum Einschreiben müssen folgende Unterlagen mitgebracht werden:

- * Personalausweis
- * GNBf e.V. – Mitgliedsausweis 2018
- * Unterschriebene Liste der verbotenen Substanzen (**Anlage an dieses Schreiben**)
- * Unterschriebenes Anti-Doping-Regelwerk der GNBf e.V. (**Anlage an dieses Schreiben**)
- * Posingmusik (falls Kür gewünscht im Falle der Finalteilnahme der besten 6 Athleten jeder Bodybuilding-Klasse). Die Dauer der Musik soll mindestens 45 und höchstens 60 Sekunden sein. Sollte die Musik länger als 60 Sekunden spielen, so wird die Kür nach Ablauf der 60 Sekunden gestoppt. Die Musik soll auf einem USB-Stick vorzugsweise im MP3 oder WAV-Format mitgebracht werden. Die Datei wird bei der Einschreibung der Athleten auf eine Festplatte kopiert und dem Athleten wieder mitgegeben. Falls eine CD abgegeben wird, muss diese mit dem Namen des Athleten und mit **A** oder **B** beschriftet sein. Falls die Musik einsetzen soll, wenn der Athlet auf die Bühne geht, dann ist ein **A** auf die CD zu schreiben. Wenn die Musik einsetzen soll, sobald der Athlet seine Position auf der Bühne eingenommen hat, ist die CD mit **B** zu kennzeichnen.

Wichtig: Auf dem abgegebenem Datenträger darf sich nur das entsprechende Musikstück zur Aufführung der Posing-Kür befinden und keine weiteren Dateien! Befindet sich die CD in einer Hülle, so ist die Hülle ebenfalls zu beschriften. Fragen bezüglich des Musikformats und der Trägerform desselben beantwortet Thomas Keller via E-Mail thomas@gnbf.de

- * Das Einschreiben beziehungsweise das Wiegen aller Teilnehmer der Männer-Bodybuilding-Klassen und der Männer-Athletik-Klassen erfolgt im Posing-Slip.
- * Es sind nur Athleten zum Einlass in den Einschreiberaum zugelassen (keine Betreuer oder Familienangehörige) um größere Menschenansammlungen und die damit verbundene Unruhe im Raum zu vermeiden.
- * Im Vorflur des Einschreiberaums liegen für den „Notfall“ noch einmal die Formulare „Liste der verbotenen Substanzen“ und „GNBF e.V. Anti-Doping-Regelwerk“ aus. Achtet aber bitte darauf, beide Unterlagen bereits von Euch unterschrieben zum Einschreiben mitzubringen.

Doping-Tests

Urintests an den Tagen des Einschreibens

Einzelne Athleten werden mittels Urinproben an den Tagen des Einschreibens durch Herrn Jablonski, Geschäftsführer des Instituts GQS (Global Quality Sports; www.gqs-antidoping.de) getestet. Die Auswahl der zu testenden Athleten erfolgt nach Sichtung beim Einschreiben, oder während des Tanning-Vorgangs bei PRO TAN.

Urin-, Blut- oder Haartests am Tag des Wettkampfs

Die einzelnen Klassensieger werden gegebenenfalls mittels Urin-Tests und gegebenenfalls durch Blut- oder Haartests auf den Gebrauch verbotener Substanzen untersucht. Sämtliche Dopingtests werden durch Mitarbeiter des Instituts GQS (Global Quality Sports; www.gqs-antidoping.de) durchgeführt und in einem WADA akkreditierten Labor in Deutschland (Institut für Dopinganalytik und Sportbiochemie Dresden; www.idas-kreischa.de) analysiert.

Zeitlicher Ablauf der Urin-Tests und der Blut- oder Haarentnahme am Tag des Wettkampfs

Die einzelnen Klassensieger werden gegebenenfalls von GNBf e.V.-Mitarbeitern zur Dopingkontrolle aufgefordert. Unmittelbar nach Bekanntgabe der jeweiligen Klassenwertung wird jeder einzelne Klassensieger gegebenenfalls durch einen von der GNBf e.V. beauftragten Mitarbeiter bis zum Ende des Gesamtsiegerstechens begleitet, um mögliche Manipulationen der Dopingproben vor Beginn der Dopingtests auszuschließen.

FFMI

Während des Einschreibens wird jeder Athlet gewogen und seine Körpergröße notiert. Nach Vorlage dieser beiden Werte wird gegebenenfalls durch die Messung mittels eines Calipers der persönliche FFMI (Fat Free Mass Index) des Athleten bestimmt. Athleten mit einem FFMI über 26,0 sind für die Teilnahme am Wettkampf nicht zugelassen. Für folgende Klassen wird keine FFMI-Berechnung vorgenommen: Junioren-Physique, Männer-Physique bis 178 cm Körpergröße, Männer-Physique ab 178,1 cm Körpergröße, Männer-Athletik bis 178 cm Körpergröße, Männer-Athletik ab 178,1 cm Körpergröße Frauen-Bikini bis 165 cm Körpergröße, Frauen-Bikini ab 165,1 cm Körpergröße, Frauen-Masters-Bikini, Frauen-Athletik.

Weitere Informationen zum FFM könnt Ihr auf www.gnbf.de nachlesen. Link: <https://www.gnbf.net/anti-doping/ffmi/>

Betreuer-Ausweis:

Der Zugang hinter die Bühne und in den Aufwärbereich ist nur teilnehmenden Athleten/innen und GNBf e.V.-Mitarbeitern gestattet. Die GNBf e.V. gibt an den Tagen des Einschreibens für den Wettkampf pro Athlet/pro Athletin einen Trainerpass gegen eine Gebühr von 25,- Euro aus. Der Trainer-Pass erlaubt der entsprechenden Person den ganztägigen Zugang hinter die Bühne, in den Aufwärbereich sowie in die Wettkampfhalle (ohne Sitzplatzanspruch) und ist deutlich sichtbar zu tragen. Der Betreuer-Ausweis ist nicht übertragbar und darf nicht weitergereicht werden, um weiteren Personen den Zugang zum Backstage-Bereich zu ermöglichen.

Trainingsmöglichkeiten vor Ort

Mc Fit (Sandstr. 31, 57072 Siegen) und ein **FITX** (Hagener Str. 67, 57072 Siegen), in beiden Studios müsstest Ihr zur Nutzung Studiomitglied sein bzw. ein Probetraining vereinbaren.

Pumping up Equipment

Die Firma TYTAX wird einige Gewichte und Gerätschaften für das Pumping up im Backstage-Bereich zur Verfügung stellen. Falls benötigt, bringt bitte Eure eigene Utensilien (Gewichte, Thera-Band, Handtuch, Expander u.a.) für das Aufpumpen hinter der Bühne mit.

Achtet bitte darauf, dass Ihr die von Euch mitgebrachten Aufwärm-Utensilien selber wieder entsorgt, so dass das GNBf e.V.-Team im Nachgang der Meisterschaft hier entlastet wird.

Bekleidung Großer Saal

Solltet ihr Euch den Wettkampf auch als Zuschauer ansehen wollen, so betretet den Großen Saal bitte nur in langen Hosen und langärmeligen Top um Verschmutzungen mit Bräunungsmitteln auf dem Mobiliar zu vermeiden.

Eintrittskarten

Der **Kartenvorverkauf** läuft über www.gnbf.de. Eine Übersicht über die aktuellen, noch freien Plätze ist im Saalplan über www.gnbf.de „Kartenvorverkauf“ ersichtlich. **Tipp: Jetzt Karten bestellen!**

Am 20.10.2018 ist die **Tageskasse** in der Siegerlandhalle von 8:00 bis 19:00 Uhr durchgehend geöffnet.

Filmaufnahmen und Fotos:

Private Filmaufnahmen und private Fotos aus dem Zuschauerraum sind während der gesamten Veranstaltung erlaubt. Videoaufnahmen für gewerbliche Zwecke sind nicht erlaubt.

Bühnen-Fotograf

Mathias Beckemann ist der offizielle Bühnen-Fotograf der 15. GNBF e.V. Deutschen Meisterschaft 2018. Mathias wird alle Wettkämpfer von der ersten Reihe aus fotografieren. Die Bilder sind im Nachgang auf der GNBF Meisterschaften-Facebook Seite (Link: <https://www.facebook.com/gnbfmeisterschaften/>) und auf der Website von Mathias Beckmann zu sehen (Link: www.eventgalerie.mathias-beckmann.de)

Backstage-Fotograf: Marc Schumacher ist der Backstage-Fotograf. Der Ablauf des angebotenen Fotoshootings sieht wie folgt aus: In unmittelbarer Nähe am Bühnenausgang wird ein Studio-Setup aufgebaut, in dem jeder Athlet die Möglichkeit hat, ungestört Einzelfotos von sich lassen machen kann. Das Erstellen der Aufnahmen vor Ort ist kostenlos. Nach dem Wettkampf werden die Bilder gesichtet und mit einer Basis-Bearbeitung versehen. Die Resultate werden dann in kleiner Auflösung und mit Wasserzeichen als Archiv online gestellt, so dass jeder Athlet die Bilder in Ruhe betrachten und seine Favoriten auswählen kann.

Anschließend besteht die Möglichkeit, die Fotos als jpg-Dateien in voller Auflösung und ohne störende Wasserzeichen bei Marc Schumacher per Mail zu bestellen. Sollte es im Vorfeld Fragen zu den Backstage-Fotos geben, nehmt bitte Kontakt mit Marc via E-Mail marc@marcschumacher.com auf.

Berichterstattung

Am Tag der Meisterschaft werden wir auf Instagram wieder mit sogenannten Insta-Stories berichten. Hierzu gerne der GNBF e. V. auf Instagram folgen. Link: https://www.instagram.com/gnbf_ev/

Im Nachgang werden wir auf unserem YouTube Kanal „GNBF TV“ die Videos aller Klassen online stellen. Link: www.gnbf.tv

Auf unserer GNBF Meisterschaften-Facebook Seite werden wir im Nachgang alle Bühnenfotos, ausgewählte Backstage-Fotos und Videos veröffentlichen. Link: <https://www.facebook.com/gnbfmeisterschaften/>

Tanning-Service

Auch dieses Jahr besteht wieder die Möglichkeit für ein professionelles Backstage-Tanning. Leo Pippinger und sein „Pro Tan Germany“ – Team stehen am Freitag, den 19.10.2018 und Sonnabend, den 20.10.2018 in der Siegerlandhalle bereit, um Euch die perfekte Bräune für den Auftritt zu verleihen. Nähere Infos und Terminabsprache können direkt bei Leo Pippinger via E-Mail unter pro-tan@web.de erfragt werden. Anmeldungen sind online möglich, Link: <http://pro-tan-germany.de/wordpress/shop/gnbf-e-v-15-deutsche-meisterschaft-siegerlandhalle/>

Vorgaben des City Hotel Siegen und des Holiday Inn Express Hotel Siegen

Beide Hotels befinden sich in unmittelbarer Nähe der Siegerlandhalle. Die Hotelleitung bittet in eigenen Worten um die Einhaltung der folgenden Punkte (Zitat):

- * Die Gäste tragen keine Jogging-Anzüge – gegen sportliche Bekleidung ist aber nichts einzuwenden
- * Es werden im Restaurant des Hotels keine eigenen Speisen verzehrt
- * Es werden keine großen Hunde mitgebracht
- * Die Athleten bringen ihre eigene Bettwäsche mit
- * Die Athleten sorgen bei Ihrer Abreise für das Hinterlassen von sauberen Zimmern, in deren Räumlichkeiten sich keinerlei Verschmutzungen durch Bräunungsmittel befinden beispielsweise an den Wänden und im Sanitärbereich (Toiletten). Ein eventueller Mehraufwand an Reinigung durch das Best Western Park Siegen wird den Athleten in Rechnung gestellt.

Bitte haltet Euch unbedingt an diese Vorgaben der Hotels, damit die GNBf e.V. und ihre Athleten sich mit Stil und Klasse und in Übereinstimmung mit den Vorgaben des Veranstaltungsortes präsentieren und keine zusätzlichen Kosten für die Athleten entstehen.

Catering

Am Wettkampftag beginnt das Catering morgens ab 09.00 Uhr mit dem Angebot von belegten Brötchen, Kaffee und diversen Getränken. Das Mittagsangebot beginnt um 11:30 Uhr mit Huhn, Reis, Gemüse sowie Spaghetti, Gyrospfanne und Chicken Nuggets.

Wettkampfreglement

Die im Wettkampfreglement genannten Abläufe und Vorgaben sind von den Athleten unbedingt für den Wettkampfablauf einzuhalten, daher ist das Wettkampfreglement vor der Teilnahme an der Meisterschaft sorgfältig durchzulesen. Das Wettkampfreglement zur 15. GNBf e.V. Deutschen Meisterschaft 2018 ist auf www.gnbf.de ersichtlich.

15. GNBF e.V.

DEUTSCHE MEISTERSCHAFT 2018

Reihenfolge Klassenwertung

- * Teenage – bis 17 Jahre
- * Junioren I – bis 21 Jahre / 75,0 kg
- * Junioren II – bis 21 Jahre / ab 75,1 kg

Gesamtsiegerstechen Junioren

- * Junioren Physique – bis 21 Jahre
- * Men`s Physique I – bis 178,0 cm
- * Men`s Physique II – ab 178,1 cm

Gesamtsiegerstechen Physique

- * Männer-Athletik I – bis 178,0 cm
- * Männer-Athletik II – ab 178,1 cm

Gesamtsiegerstechen Männer-Athletik

PAUSE – ca. 30 Minuten

- * Frauen-Bikini – bis 165,0 cm
- * Frauen-Bikini – ab 165,1 cm
- * Frauen Masters-Bikini – ab 40 Jahre

Gesamtsiegerstechen Bikini

- * Frauen-Athletik
- * Frauen-Bodybuilding
- * Masters I – ab 40 Jahre
- * Masters II – ab 50 Jahre

Gesamtsiegerstechen Masters

PAUSE – ca. 30 Minuten

- * Männer International
- * Männer Bantamgewicht – bis 65,0 kg
- * Männer Super-Bantamgewicht (65,1 kg bis 70,0 kg)
- * Männer Leichtgewicht (70,1 kg bis 72,5 kg)
- * Männer Super-Leichtgewicht (72,6 kg bis 75,0 kg)
- * Männer Mittelgewicht (75,1 kg bis 77,5 kg)
- * Männer Super-Mittelgewicht (77,6 kg bis 80,0 kg)
- * Männer Leicht-Schwergewicht (80,1 kg bis 82,5 kg)
- * Männer Schwergewicht (82,6 kg bis 87,5 kg)
- * Männer Super-Schwergewicht (ab 87,6 kg)

Gesamtsiegerstechen Bodybuilding (ohne Sieger Männer International)

PAUSE – ca. 30 Minuten

GNBB Pro Division

Für eventuelle **Rückfragen zum Wettkampf** stehe ich gerne unter E-Mail: berend@gnbf.de oder Telefon Nr.: 0151-21269642 zur Verfügung.

Mit besten Wünschen für
den Endspurt Deiner Vorbereitung

und auf bald in Siegen!

Berend Breitenstein
GNBF e. V.-Gründer

Martin W. Ohlerich
GNBF e.V.-Generalsekretär

Thomas Keller
GNBF e.V.-Medienbeauftragter