



René Imesch gewinnt »Kings of the Bench III«

Text und Fotos: René Imesch

Im Rahmenprogramm der »Ronnie Coleman Classics 2009« in Dallas gewann René Imesch am 18. April den »Kings of the Bench III« im Bankdrücken. Der Wettkampf wurde in den letzten beiden Jahren als Rahmenprogramm zur Mr. Olympia Wahl ausgetragen. In diesem Jahr wurde der Wettkampf nach Dallas verlegt, um den Zuschauern dort starke Leistungen ohne unterstützende Kleidung zu bieten. Der Wettkampf wurde RAW ausgetragen – ohne unterstützende Bankdrückshirts, bei dem nur Handgelenksbandagen und ein Gürtel erlaubt sind, mit einem Start-, Press- und Rack-it-Kommando. Kurz um, die Veranstaltung setzte auf traditionelles Bankdrücken mit strengen Regeln. Anders als beim Drücken mit Shirts wurde ein »Rising-Bar System« gewählt. Nach dem Auflegen der niedrigsten Last, wurde diese immer um 10 lbs (4.5kg) gesteigert und jeder Athlet durfte die aufgelegte Last so oft drücken, wie er wollte. Jedoch durfte jeder Athlet maximal zwei ungünstige Versuche haben.



Im zweiten Versuch schaffte René 231,3 kg

René Imesch bewarb sich im Januar für einen Startplatz und erhielt von Sean Katterle die Zusage für das Ereignis. Da der Wettkampf von Amerikanern organisiert und durchgeführt wurde, waren sämtliche Gewichte in amerikanischen Pfund (lbs) angegeben. René Imesch startete mit einem Körpergewicht von



Mit einer Leistung von mit 235,9 kg (ohne Bankdrück-Shirt!) erkämpfte sich René Imesch den Titel beim »Kings of the Bench III« in Dallas, USA.

213lbs (96.6 kg) in der Kategorie bis 225 lbs (102 kg). Gleich zu Beginn des Wettkampfes zeichnete sich ein hartes Duell in seiner Klasse ab. Mit Eric »Big Ezy« Downey und Jesse Kellum (10-facher WPC Weltmeister im Powerlifting), der im Powerlifting Wettbewerb mitmischte, hatte René zwei harte Gegner. Nach dem Aufwärmen stiegen alle drei bei 480 lbs (217.7 kg) in den Wettkampf ein und steigerten auf 490 lbs (222.3kg). Downey zeigte zum ersten Mal eine kleine Schwäche. Nun wurden 500 lbs (226.7 kg) aufgelegt. Downey schaffte seinen ersten Versuch nicht und Imesch und Kellum bewältigten die Last. Auch beim zweiten Versuch scheiterte »Big Ezy« und schied aus. Nun drückten Imesch und Kellum 510 lbs (231.3 kg). Die Halle tobte und den Zuschauern wurde ein packender Thriller geboten. Die Last wurde um 10 lbs auf 520 lbs (235.9 kg) erhöht. Nun kam es zum High Noon Duell unter der Sonne Dallas' zwischen Jesse Kellum (43) und René Imesch (45). Die Hantelstange bog sich unter 530 lbs (240.4 kg). Jesse scheiterte bei seinem Versuch und gab den Wettkampf auf. Da René Imesch beim Abwiegen leichter war, hatte er den »Kings of the Bench III« gewonnen.

Jedoch wollte er die 530 lbs noch drücken. Leider scheiterte er sehr knapp im obersten Bereich des Ausdrückens.

Trotzdem war die Freude über den Sieg über die Powerlifting Legende Jesse Kellum riesig, da dieser an Wettkämpfen mit Shirts stets rund zehn Prozent mehr bewältigte. Dies zeigt, dass die Amerikaner im Training viel Wert auf die Technik legen, die einem beim Drücken mit dem Shirt hilft, höhere Lasten zu bewegen. Der Gewinn war für Imesch sehr wichtig, da er in den letzten Jahren vom Verletzungspech verfolgt wurde und sich mit diesem Schlag wieder eindrucksvoll in der internationalen Bankdrückszene zurückgemeldet hatte. Neben Imesch bewältigten an diesem Tag nur drei Athleten aus dem Schwergewicht mehr als 520 lbs. Nach dem Sieg kamen einige Zuschauer um ein Bild mit dem Sieger zu machen. Dies zeigt, welchen Bekanntheitsgrad René Imesch in den USA genießt, als einer der besten Bankdrücker in der 100kg Klasse.



René Imesch mit Powerlifting Legende und 10-fachem WPC Weltmeister im Powerlifting Jesse Kellum.

Als Betreuer war – wie schon oft – Patrick Eyholzer mitgereist, der neben einer optimalen Betreuung für Imesch, den Wettkampf und die Umrechnung in Kilogramm im Auge hatte.



René Imesch mit seinem langjährigen Betreuer Patrick Eyholzer.

Durch die Erfahrungen, die beide in Dallas und bei anderen Wettkämpfen machten, profitieren auch die Mitglieder des Fitness Palace Powerlifting Teams, die in der Schweiz zu den stärksten Athleten gehören. Der Wettkampf zeigte einmal mehr, dass man bei konsequentem Training im Kraftsport auch mit über vierzig Jahren nicht zum alten Eisen, sondern zu den Stärksten gehören kann.



»Für mein hochintensives Training und zur raschen Regeneration verwende ich INTENSITY® NO-X, VOLU-TECH® und TRI-PLEX® XT. Die ALL STARS Produkte bieten eine optimale Unterstützung für mich. No pain no gain!«

René Imesch
Sieger des »Kings of the Bench III«
ALL STARS Team Schweiz



Der Eingangsbereich des Fitness Palace von Inhaber René Imesch spricht ganz klar ALL STARS Sprache.



Der Fitness Palace in Brig gilt als die Adresse im Oberwallis für Freizeit- und Spitzensportler aus allen Bereichen, mit hervorragender Ausstattung, guten Angeboten und einem wirklich kompetenten Fitness-Palace-Team.

Fitness Palace
Neue Simponstrasse 38
3900 Brig
Schweiz

Tel: 027 924 33 00
Fax: 027 924 33 00
assb@fitness-palace.ch
www.fitness-palace.ch