



Sicherheit wird grossgeschrieben: Der Athlet wird von fünf Mitgliedern des Barbell Clubs Landquart abgesichert.

Bilder Laura Broder

Drei Fragen an...

Patrick Jäggi

Präsident
Barbell Club
Landquart



Muckis, Macken und Medaillen

Ein aussergewöhnlicher Wettkampf wurde in der Mehrzweckhalle in Vilters durchgeführt: Die Ostschweizer Meisterschaft im Raw Powerlifting. Ein Augenschein bei starken Männern und Frauen.

von Laura Broder

Samstagnachmittag in Vilters. Schon beim Betreten der Mehrzweckhalle fallen die vielen muskelbepackten Frauen und Männer auf. Beeindruckend der Blick in den Aufwärmraum: Die weiblichen Teilnehmer wärmen sich an zwei Hantelstangen für den letzten Teil ihres Dreikampfes – das Kreuzheben – mit gut 100 Kilogramm auf. Als es auf die Bühne geht, packt jede noch mehr Gewicht auf die Stange. Und nach einem gelungenen Versuch nochmals etwas mehr. Motiviert von den Zurufen der Fans und weiteren Teilnehmern. Eine faszinierende Atmosphäre.

Weiter geht es mit den Junioren und einem ersten Teil der Kategorie Open beim Kreuzheben. Im Aufwärmraum nun hochkonzentrierte Athleten, die ihren Körper mit schweren Gewichten belasteten. Mit wie viel? «Das sind jetzt nur 210 Kilo. Wir merken langsam, dass wir müde sind vom ganzen Tag und den vorherigen Disziplinen», heisst es aus der Gruppe. Auch sie wird lautstark motiviert. Der Bestwert liegt hier bei 240 Kilo. Heisst, die Männer heben gut das Doppelte bis Dreifache ihres eigenen Körpergewichts. Was für eine Belastung für Gelenke und Muskeln!

Kameradschaft muss stimmen

Für die Athleten mit Körpergewicht bis 90 Kilo sind die Kniebeugen die erste



Powerfrau: Jessica Butera.



Bereit: Die Gewichte im Aufwärmraum.

Powerlifting, was ist das?

Powerlifting, auch genannt Kraftdreikampf, setzt sich aus den Disziplinen Kniebeugen, Bankdrücken und Kreuzheben zusammen. Die Übungen werden an Wettkämpfen in dieser Reihenfolge ausgeführt. Das Ziel beim Kraftdreikampf ist, eine möglichst hohe Last zu bewältigen. Dabei muss pro Versuch nur eine Wiederholung durchge-

führt werden. Es werden zwei Formen unterschieden: Kraftdreikampf mit unterstützendem Equipment und Kraftdreikampf ohne unterstützende Ausrüstung, auch genannt Raw Powerlifting. Dabei sind lediglich Gürtel für die Wirbelsäule sowie Handgelenks- und Kniegelenksbandagen erlaubt. Beim Wettkampf werden die Star-

ter in Alters- und Gewichtsklassen eingeteilt. In jeder der drei Disziplinen sind dabei drei Versuche möglich. Bei jedem dieser Versuche darf das Gewicht nur erhöht oder gleich gehalten, nicht aber reduziert werden. Für die Wertung wird die jeweils höchste Leistung jeder Disziplin addiert und es entsteht das Gesamtgewicht. (lab)

Disziplin des Tages. Die Kraftprotze erhöhen beim Einwärmen die Gewichte von der leeren, 20 Kilogramm schweren, Olympiastange bis auf 230 Kilo. Die Kameradschaft unter den gut 20 Athleten muss stimmen, stehen doch nur zwei Einwärmstangen zur Verfügung. Speziell dabei: Beim Kniebeuge-Wettkampf stehen jeweils fünf Mitglieder des organisierenden Barbell Clubs Landquart um den Athleten, um jederzeit eingzugreifen, falls der Athlet das Gewicht nicht selbst halten und wieder hochstemmen könnte. Quasi ein gemeinsames Training – für die Helfer jedoch eines ohne Gewichte. Die Pausen sind kurz: Nach einer Stunde wartet bereits das Bankdrücken. Auch dort werden über 100 Kilo gestemmt.

Sportlich liegen die Bestwerte der Ostschweizer Meisterschaft kategorienübergreifend bei den Männern bei 310 Kilo bei den Kniebeugen, 195 Kilo im Bankdrücken und 295 Kilo im Kreuzheben. Die 150 Kilo von Frauensiegerin Jessica Butera (BC Landquart) bedeuten auch gleich Schweizer Rekord in der Gewichtsklasse 70+. Die weiteren Bestleistungen bei den Frauen: 75 Kilo beim Bankdrücken und 157 beim Kreuzheben.

Die Ostschweizer Meisterschaft sei sehr gut gelungen, sagt Klubpräsident Patrick Jäggi. später «Der Einsatz unserer Leute war ausgezeichnet, sie waren mit Herzblut dabei, und wir wurden auch vom Verband dafür gelobt.» Ein kräftezehrendes Programm für alle Beteiligten.

1 Welche Substanzen nehmen die Kraftsportlerinnen und -sportler unmittelbar während dem Aufwärmen ein? Sie nehmen vor allem Kohlenhydrate, Salz und Elektrolyte wie zum Beispiel Kalzium und Magnesium zu sich, um wieder Energie zu tanken, weil viele abgenommen hatten, um ihre Gewichtsklasse zu erreichen. Das Gewicht wird jeweils am Vorabend und am Morgen vor dem Wettkampf bestimmt.

2 Wie sieht es mit Doping beim Powerlifting aus? In der Schweiz ist seit mehr als einem Jahr jede Sportveranstaltung dem Anti-Doping-Gesetz unterstellt. Die Athleten werden deshalb regelmässig kontrolliert und ich denke, dass unser Sport in der Schweiz allgemein sauber ist. Diejenigen, die offensichtlich dopen, können international in Verbänden starten, in welchen nicht getestet wird. Beim grössten internationalen Verband, der IPF, ist es jedoch nicht so. Positiv getestete Athleten werden gesperrt.

3 Wieso war der Anlass in Vilters und nicht in Landquart? Die Gemeinde Landquart hat uns keinen Raum zur Verfügung gestellt. Weil wir wussten, dass die Mehrzweckhalle geeignet ist für solche Wettkämpfe, haben wir in Vilters angefragt und wurden mit Freude aufgenommen.

Die Fragen stellte Laura Broder.

@Einsendungen bitte an:
redaktion@sarganserlaender.ch

In Wangs startet die Turnerschar in die Saison

Am Samstag, 5. Mai, organisiert der Turnverein Wangs die Vereinsmeisterschaft und das bereits sechste Vorbereitungsturnen: Am Morgen zeigt die Wangser Jugend ihr Können, am Nachmittag präsentieren die Aktiven aus der ganzen Region ihre Übungen.

Der Turnverein Wangs kombiniert die Vereinsmeisterschaft mit einem attraktiven Vorbereitungsturnen. Beim Primarschulhaus sind am Vormittag über 90 Kinder im Kinder- und Geräteturnen oder der Leichtathletik am Start. Dabei werden die Vereinsmeister gekürt. Neu in diesem Jahr findet ein «Sponsorenturnen» der Wangser Jugend im Geräteturnen und Schulstufenbarren für neue «Dresslis» statt. Die Beiträge werden allerdings nicht anhand von gerannten Kilometern, sondern erzielten Noten berechnet. Am Nachmittag zeigen regionale Vereine



Blick zurück: Der TV Mels in Wangs zu Gast.

ihre neuen Übungen am Vorbereitungswettkampf. Der Anlass erfreut sich jedes Jahr grösster Beliebtheit: Bereits seit Dezember ist er ausgebucht. Mit dabei sind die Riegen aus Mels, Flums, Vilters, Sargans, Oberschan, Walenstadt, Jenins und Wangs.

Erstmals startet der TV Walenstadt die Übung der Gerätesektion, und auch der TV Jenins feiert Premiere. Die Sarganser Turnerschar wird ihre Bodenübungen zum Besten geben. Insgesamt sind 20 Übungen zu sehen. Alle werden bewertet, und im Anschluss erhalten die Vereine ein Feedback der Rich-

ter. So können sie im Hinblick auf die ersten Wettkämpfe der Saison noch Anpassungen vornehmen.

Splashing Pinguins als Showact

Letztes Jahr haben rund 350 Turnfreunde die Darbietungen bestaunt. Eindrückliche Aufführungen und viele Zuschauer, nur mit dem Wetter hat es nicht immer geklappt. Das Programm steht aber auch bei Regen. Ob der Schön- oder Schlechtwetterzeitplan zum Zug kommt (gilt nur für Nachmittag) wird entsprechend der Wetterprognose am Freitagabend vor dem An-

lass entschieden und online mitgeteilt. Die Organisatoren bitten, die Parkplätze bei der Straub Werke AG zu nutzen.

Am Abend tritt der sportliche Aspekt zugunsten von Musik und Tanz in den Hintergrund. Die regionale Band Splashing Pinguins heizt mit Funk, Ska, Jazz und Rock an der Afterparty ein. Dabei wird das langjährige Mitglied Valentin Gienal aus der Band verabschiedet. Daneben gibt es bei Spielen tolle Preise zu gewinnen, ebenso ist für das leibliche Wohl gesorgt. (pd)

www.tvwangs.ch