

Powerlifter holen mehrfache Schweizermeistertitel

Machen wir's kurz: Sieben Podestplätze haben sie eingeheimst, die Frauen und Männer von Schwerathletik Nordwestschweiz, einem Verein, der seit einem knappen halben Jahr in der Szene tätig ist und sich im Wesentlichen des Kraftsports, hauptsächlich des Powerliftings, annimmt. Die sieben Medaillen übrigens wurden an der nationalen Meisterschaft in Vilters-Wangs (SG) unter gut 70 Teilnehmenden geholt, die sich allesamt zu qualifizieren hatten. Neun Gewichtsklassen gab's bei den Männern, deren drei bei den Frauen.

Powerlifting ist eine relativ junge Sportart, der nationale Verband, Swiss Powerlifting, wurde erst 1998 gegründet. Was dem Erfolg des Oltner Vereins keinen Abbruch tut. «Wir zählen 20 Mitglieder», sagt Präsident Julian Kohler. Der 26-jährige angehende Politologe hat in der Kategorie Männer (Gewichtsklasse bis 105 kg) die Bronzemedaille erkämpft. «Klar will man immer mehr. Aber ich bin mit meiner Leistung sehr zufrieden.» Selbiges von sich sagen auch Andrea Marx und Mathias Braun: Während Marx, Werkstudentin der Wirtschaftspsychologie, in ihrer Klasse (bis 72 kg) ebenfalls die Bronzemedaille holte, gab's für den 42-jährigen Braun in der Klasse Master (bis 55-jährig) gar die goldene Auszeichnung. «Ich hab' meine Erwartungen fast noch übertroffen», sagt der ehemalige Rad-Profi. Und Andrea Marx etikettiert ihren Erfolg mit dem Attribut «schön».

Eine Sportart mit Wachstumspotenzial

Powerlifting erfreut sich zunehmender Beliebtheit. Die Fitness-Branche boomt. So jedenfalls schätzt Kohler die Entwicklung dieser Kraftsportart ein. Gut 500 aktive Anhänger mag sie schweizweit zählen, etwa 200 betreiben diese so ambitioniert wie die Mitglieder von Schwerathletik Nordwestschweiz. «Wir gehören sicher zu den führenden Vereinen in der Schweiz», sagt Kohler. Für Outsider: Drei Disziplinen machen Powerlifting aus. Bankdrücken, Kniebeugen und Kreuzheben. Bankdrücken und Kreuzheben gehören übrigens zu den bevorzugten Disziplinen von Andrea Marx, die Ende November an der Europameisterschaft in Litauen teilnimmt. Kohler und Braun mögen die Disziplin Kniebeugen am meisten.

Ziel: Grösstmögliche Lasten bewältigen

Kraftdreikampf ist am ehesten mit dem olympischen Zweikampf beim Gewichtheben (Reissen und Stossen) vergleichbar. Ziel dabei: die grösstmöglichen Lasten zu bewältigen. Jeder Teilnehmende hat pro Disziplin drei Versuche, ein möglichst grosses Gewicht zu bewältigen. «Dabei spielt Taktik sicher auch eine Rolle», sagt Braun. Wie soll das Einstiegsgewicht gewählt werden? Wie hoch soll allenfalls die schrittweise Steigerung zu liegen kommen? Vielleicht liefert Erfahrung die Antwort. Das Trio ist sich einig, dass Konzentration und mentale Stärke im Wettkampf «zum Tunnelblick führen», wie sie sagen. Fokussierung auf das Wesentliche eben, das A und O. Die Leistung punktgenau abrufen können. Und jenseits des Wettkampfs? «Ich glaube, ein Powerlifter sieht das Ziel in der Ferne», sagt Kohler. Denn das Training sei manchmal doch öde, wenig spektakulär. Arbeiten mit Gewichten halt. Da sei's doch gut, dass sich die Sportler als Familie verstünden», so Andrea Marx. «Manchmal haben wir viel Spass im Fitnessraum.» Der Verein trainiert bei der Fitness Factory Olten / Crossfactory Olten an der Aarauerstrasse 47 Olten. Die «Fabrik» gehört bekanntlich Pascal Jörg, der den Verein auch nach Kräften unterstützt. «Es ist hilfreich, auf seine Erfahrung und Ausrüstung zurückgreifen zu können», sagen die drei.

Ausgepowert nach dem Wettkampf

Was einen Laien erstaunen mag: Nach einem Wettkampf sind die Kraftsportler ausgelaugt. «Mehr als vier seriöse Wettkämpfe pro Saison verkraftet man nur schwer», weiss Mathias Braun. Das sei normal und eben auch auf die totale Fokussierung auf jenen kurzen Moment der Körperbeanspruchung zurückzuführen.

Das erfolgreiche Trio übrigens findet Powerlifting weder ungesund noch aussergewöhnlich. «Die Sportart belastet auf jeden Fall die Gelenke deutlich weniger als etwa eine Laufsportart», sagt Kohler. Zudem wird in der Powerlifting-Szene in Training und Wettkampf extrem auf die Körperhaltung geachtet, um Überbelastungen zu vermeiden. Dennoch: Alle drei räumen ein, morgens beim Aufstehen irgendwelche Wehwehchen zu verspüren. Normal? «Ich glaube, wer intensiv und ambitioniert Sport treibt, ist in jedem Alter immer auf irgendeine Art mit Schmerzen konfrontiert», weiss Kohler. Das sei wirklich nichts Besonderes.