

POWERSPORT

Aktuelles aus der Powerlifting Szene!

von Thomas Klose

Gigantischer Harald Selsam

Der Kasseler Harald Selsam legte kürzlich eine grandiose Serie auf das Heberparkett. Bei den nationalen Titelkämpfen der WPC durchbrach er als erster deutscher Powerlifter in der 100 kg-Klasse die Schallmauer von 900 kg. Trotz einer leichten Oberschenkelverletzung bezwang Selsam in der Kniebeuge 370 kg und sicherte sich mit soliden 220 kg im Bankdrücken sowie 310 kg im Kreuzheben den deutschen Meistertitel. Wenig später Griff Harald erneut zum Eisen und schraubte bei der WPC-Weltmeisterschaft in Las Vegas seine Bestmarke gar auf 935 kg. Zwar holte er sich damit hinter dem Österreicher Gerhard Deppner nur den Vizetitel, aber Harald überzeugte alle Anwesenden mit seiner lumpenreinen Technik. Besonders zufrieden war er mit seiner Leistung im Kreuzheben, denn mit 327,5 kg scheint bei ihm endgültig der Knoten in dieser Disziplin geplatzt zu sein. Zum krönenden Abschluß der Saison wurde für den 33-jährigen dann der World Cup in Gars, Österreich. Nach grandiosen 380 kg in der Kniebeuge versuchte sich Harald erstmals an der 400 kg Marke. Obwohl der Angriff diesmal noch knapp danebging, so ist es letztendlich nur eine Frage der Zeit, wann Harald auch diese Last packt. Mit seiner Gesamtleistung von 920 kg war er jedoch an diesem Tag nicht zu schlagen. In der nächsten Ausgabe des BMS-Magazins werden wir über die Trainingsprinzipien dieses Ausnahmeathleten ausführlich berichten.



Harald Selsam bei 370 kg in der Kniebeuge...



...und 327,5 kg Kreuzheben.

IPF Männer-Weltmeisterschaft

Herausragender Teilnehmer bei der Männer WM in Akita City, Japan war der Kasache Alexey Sivokon. Im Leichtgewicht bis 67,5 kg stellte er drei neue Weltrekorde auf, so dass in der Bestenliste jetzt 316 kg in der Kniebeuge und 217,5 kg im Bankdrücken stehen. Mit 830 kg Gesamtleistung in den drei Disziplinen hob er mehr als das 12-fache seines Körpergewichts. In der Königsklasse, dem Superschwergewicht, war die Entscheidung bis zum letzten Versuch spannend und ungewiss, da drei Teilnehmer beinahe gleichauflagen. Der US-Athlet Brad Gillingham hatte in der Endphase das Glück des Tüchtigen auf seiner Seite. Brad zog im Kreuzheben 380 kg und sicherte sich durch 370 kg in der Kniebeuge sowie 272 kg im Bankdrücken eine Gesamtleistung von 1022,5 kg und somit seinen ersten WM-Titel.



Wahnsinn! 217,5 kg Bankdrücken bei nur 67,5 kg Körpergewicht, Alexey Sivokon zeigt wie.



Brad Gillingham meistert 370 kg in der Kniebeuge...



...und 380 kg im Kreuzheben.

Arnold Classic Bankdrück-Wettbewerb

13 Männer und 3 Frauen kämpften in Columbus, USA um Rekorde und 14.000 US Dollar Preisgeld. Wie hoch das Niveau in diesem Jahr war, zeigt die Tatsache, dass die Hantel für insgesamt 17 Versuche mit über 300 kg beladen wurde.

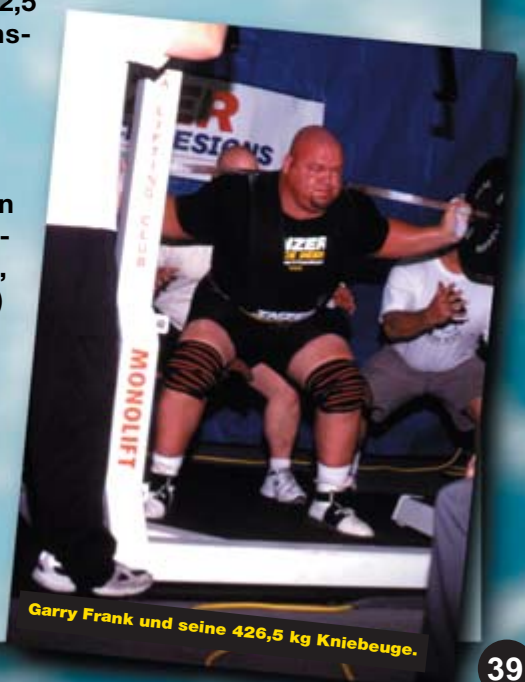
Die beeindruckendste Leistung gelang dem Amerikaner George Halbert, der bei nur 88 kg Körpergewicht sage und schreibe 310 kg nach oben schob. Den Tageshöchstwert mit 320 kg erbrachte der allerdings weitaus schwerere Robert Fussner. Der Vorjahressieger Glen Chabot ging diesmal aufs Ganze und startete schon im ersten Durchgang mit 320 kg. Am Ende stand Glen jedoch mit leeren Händen da, denn er konnte keinen gültigen Versuch verbuchen. Mit Horace Lane (305 kg) und Beau Moore (300 kg) sorgten zwei weitere Powerlifter an diesem Tag für Aufsehen. Bei den Damen erreichten Tina Rinehart (56 kg Körpergewicht/137,5 kg Bankdrücken) sowie Amy Weisberger (60kg/142,5 kg) absolute Wahnsinnsleistungen.



George Halbert schiebt 310 kg bei 88 kg Körpergewicht nach oben!

Garry Frank schreibt Geschichte

Die Barriere von 2500 US-Pfund (1134 kg) ist überschritten! Woran Ed Coan und Anthony Clark scheiterten, vollbrachte der Ex-Footballprofi Garry Frank bei einem Wettkampf in Burbank, Kalifornien. Mit einer tiefen Kniebeuge von 940 Pfund (426,5 kg) schaffte der 1,90 m große und 170 kg schwere US-Hühne die Grundlage für sein Riesenergebnis. Im Bankdrücken gelangen ihm anschließend ausgezeichnete 670 Pfund (304 kg). Beim Kreuzheben sah es am Anfang nicht gut aus, denn sein Eröffnungsversuch von 840 Pfund (381 kg) schlug fehl. Doch Frank behielt die Nerven. 890 Pfund (403,7 kg) benötigte er und genau dieses Gewicht wurde aufgelegt. Mit einer sensationellen Explosivität flog der gewaltige Eisenberg nach oben. Damit war die 2500-Pfund Grenze Geschichte.



Garry Frank und seine 426,5 kg Kniebeuge.