

Berliner Meisterschaft im Bankdrücken 9.10.2004

Jan Bast drückt neuen Berliner Rekord

Pünktlich um elf Uhr erklang in der Unionsporthalle der Triumpfmarsch aus Giuseppe Verdis Oper "Aida" und bildete den passenden musikalischen Rahmen zum Einmarsch der Athleten der Altersklassen 1-3. Nachdem Joachim Lehmann alle teilnehmenden Vereine und ihre Athleten begrüßte, musste er allen Anwesenden eine sehr traurige Nachricht überbringen: Domenico Gaudio ist in der vergangenen Woche im Alter von 55 Jahren verstorben. Er gehörte zu den erfolgreichsten Athleten des AC Heros. Seine, in den neunziger Jahren, aufgestellten Berliner Rekorde haben immer noch ihre Gültigkeit. In Gedenken an diesen großartigen Athleten, der die Berliner Kraftsportszene über Jahre hinweg bereicherte, bat Joachim Lehmann um eine Schweigeminute.

Allgemein zeichneten sich die Athleten der Altersklassen 1-3 durch eine gute Bankdrücktechnik und vielen sicheren Versuchen aus. Lediglich zwei Athleten hatten sichtbare Probleme, die vorgeschriebene Ablage einzuhalten und machten sich somit selbst das Leben schwer. Joachim Lehmann sorgte jedoch mit seiner gewohnt lockeren und humorvollen Art als Sprecher dafür, dass selbst die Athleten, bei denen es nicht so rund lief, stets bei guter Laune blieben.

Der Europameister, mehrfache Deutsche Meister im Bankdrücken und als Superstar angekündigte Joachim Litzau kam erst nach wiederholtem Aufruf aus den Aufwärmraum. Den Anzug noch nicht über den Schultern und sichtlich in

Hektik kam er schnellen Schrittes in die Halle gelaufen, während gleichzeitig zwei Betreuer versuchten, seinem Bankdrückhemd den richtigen Sitz zu geben.

Nach einer sehr kurzen Konzentrationsphase ging er schließlich beherzt an die mit 135 kg beladenen Hantel und scheiterte. Trotzdem steigerte er auf 142,5 kg im zweiten Versuch. Diesmal war von Hektik keine Spur. Der international erfahrene Athlet trat vor die Bank und fixierte lange mit seinem Blick die Hantel. Sicher und ohne große Probleme drückte er diese Last von seiner Brust und konnte sich über eine neue persönliche Bestleistung freuen.

Als sich Litzau in seinem dritten Versuch an 150 kg wagte, wurde es zum ersten Mal seit Wettkampfbeginn still in der Unionsporthalle. Mit dieser Last würde der beliebte Athlet einen inoffiziellen Europarekord aufstellen können. Doch das Mitfiebern

des Publikums sollte nicht helfen. Die 150 kg waren noch zu schwer. Joachim Litzau ist trotzdem sehr zufrieden mit seiner Leistung, wie er nach dem Wettkampf in einem Gespräch mit PowerTraining äußerte.

Die anfängliche Hektik bei seinem ersten Versuch erklärte er mit den, nicht ganz optimalen, Bedingungen im Aufwärmraum. "Da ging es immer rauf und runter. Aber ich bin zufrieden mit dem Wettkampfverlauf. Die 147,5 kg sind für mich eine neue Bestleistung." Die 150 kg wären vielleicht machbar gewesen, aber "wenn man einhundert Prozent bringen will, muss auch das Shirt zu einhundert Prozent sitzen. Und das war heute leider bei mir nicht der Fall."

Die Wettkampfsaison ist für die Bankdrücker der Seniorenklasse eigentlich vorbei, aber Joachim Litzau hat dieses Jahr trotzdem noch einiges vor. Wie auch schon 2003 wird er im

Ergebnisse der Aktiven			
Klasse	Platz	Name	Leistung
-67,5 kg	1	M. Matha	95 kg
-75 kg	1	M. Isi	150 kg
- 82,5 kg	1	R. Schmidt	167,5 kg
	2	A. Saute	162,5 kg
	3	D. Rotkohl	147,5 kg
- 90 kg	1	J. Bast*	250 kg
	2	C. Buchart	140 kg
- 100 kg	1	S. Raskin	220 kg
	2	H. Schulz	190 kg
	3	C. Saalz	142,5 kg
-110 kg	1	A. Jürgens	230 kg
-125 kg	1	M. Steinfurth	245 kg
	2	V. Steimel	212 kg
+ 125 kg	1	R. Grähm	170 kg

*Relativsieger

POWERTRAINING

DAS ONLINE-MAGAZIN FÜR KRAFTSPORTLER

November an der Deutschen Meisterschaft der Aktiven im Bankdrücken teilnehmen. Ich bin mir sicher, dass dann die 150 kg fällig sind. Jugendlichen und Anfängern gibt er den Rat, dem Training möglichst schnell einen organisierten Rahmen zu geben und einem Verein oder dem BVDK angeschlossenen Fitnessclub beizutreten. Damit das Training frühzeitig in die richtige Bahnen gelenkt werden kann. Auch Trainer in Fitnessclubs, die merken, dass ein Mitglied besonders stark im Bankdrücken ist, sollten seiner Meinung nach schnell über die Möglichkeit von Bankdrückwettkämpfen informieren.

Gleichzeitig räumt er aber ein, dass es gerade in Berlin auf Grund der Vielzahl an sportlichen und kulturellen Angeboten, sehr schwer ist, viele Zuschauer oder Sportler für eine Randsportart zu begeistern.

Tatsächlich ist es grundsätzlich schwer das, in dieser Hinsicht verwöhnte, Berliner Publikum zu Beifallstürmen hinreißen zu lassen. Das machte sich auch in der Unionsporthalle bemerkbar. Die Zuschauer beklatschten zwar höflich jeden Versuch, jedoch nur bei anverwandten oder befreundeten Athleten wurden einige Grüppchen etwas lauter.

Das sollte sich ändern als der Wettkampf in der Aktivenklasse begann. Einer, der alle Anwesenden gleichermaßen begeisterte und für einen enthusiastischen Applaus sorgte, war Jan Bast. Zunächst ließ er im ersten Versuch 240 kg auflegen, die er äußerst locker nach oben schob. Jan war eindeutig auf dem Weg einen neuen Berliner Rekord aufzustellen und hatte mit

diesem souveränen Versuch das Publikum gewonnen.

Jan Bast forderte nun 250 kg, das höchste Gewicht, das an diesem Abend auf die Hantel geladen werden sollte.

Joachim Lehmann heizte die Stimmung erfolgreich weiter auf, indem er ankündigte, dass Jan mit seinem nächsten Versuch einen neuen Rekord aufstellen könnte.

Mit seiner stillen und ruhigen Art an die Hantel zu gehen, hebt sich Bast von vielen der anderen Athleten ab. Auch in

drücken konnte. In seinem dritten Versuch bewältigte er erfolgreich 220 kg, die ihm aber deutlich schwerer fielen.

Alexander Jürgens brachte in seinem letzten Versuch mit enormen Kampfgeist 230 kg zur Hochstrecke, nachdem die Hantel fast stand.

Wie man es bei Landesmeisterschaften leider öfters erlebt, müssen die Athleten oft in ihrer Gewichtsklasse allein antreten. Um so erfreulicher war es, dass in der Klasse -82.5 kg ein spannen-



Jan Bast mit 240 kg

der Halle war es, wie zuvor bei Joachim Litzaus Rekordversuch, still. Erst nachdem Jan Bast sehr sicher die gewaltigen 250 kg nach oben drückte, brach ein regelrechter Beifallsturm aus, den ich dem zahlenmäßig kleinen Publikum nicht zugetraut hätte.

Neben Jan Bast traten noch zwei weitere Mitglieder des Nationalkaders in Berlin an. Sven Raskin bewältigte in seinem zweiten Versuch stattliche 210 kg. Eine Last, die er noch mit sehr viel Beschleunigung nach oben

der Zweikampf um den Berliner Meistertitel entbrannt ist. R. Schmidt und A. Saute lieferten sich einen offenen Schlagabtausch, den Schmidt schließlich mit 167,5 kg für sich entscheiden konnte. Saute gratulierte in sehr freundlicher Form seinem direkten Gegenspieler und verabschiedete sich mit den Worten: "Wir sehen uns auf der Deutschen". Ein Duell, auf das wir uns in vier Wochen freuen dürfen.

- Andreas Hadel -