

Bayerische „Highland-Games“ beim Stemmclub Vielseitigkeitswettbewerb „Bavariade“ geht in die nächste Runde



Lukasz Rydzynski, Gesamtsieger 2014 und aussichtsreichster Kandidat des Stemmclubs in diesem Jahr

Mut und Geschicklichkeit, vor allem aber Kraft und Ausdauer werden am Samstag, den 14. Juli ab 13 Uhr den Teilnehmern der Bavariade auf dem Freigelände des Stemmclubs, Sandstr. 35a (Schönbrunn) abverlangt.

1993 wurde der urige Wettbewerb ins Leben gerufen und findet nun zum 15. Mal statt. Er besteht aus sechs Disziplinen: Baumstammstemmen, Schubkarrenfahren, Schlittenziehen, Hangeln am Seil, Klimmzüge und Liegestütz. Während die ersten drei Übungen Personen mit etwas mehr Körpergewicht begünstigen, sind im zweiten Teil die „Leichtgewichtler“ im Vorteil.

Den Auftakt der Veranstaltung bildet das Baumstammstemmen. Dabei muss der mit zwei Griffen versehene Baumstamm (aus Metall) vom Boden bis zur völligen Streckung der Arme so oft als möglich innerhalb einer Minute über den Kopf gehoben werden.

Der Baumstamm wiegt 35 kg für die Frauen bzw. 50 kg für die Männer. Die besten Leistungen vollbrachten bisher Alexandra Breitenberger vom Crossfit Munich (17 Wiederholungen) bzw. Alexander Mut aus Koblenz (25).

Es folgt die Disziplin „Schubkarrenfahren“. Ein mit 75 kg (Frauen) bzw. 150 kg (Männer) schwerer Last beladener Schubkarren soll so schnell als möglich auf einer 60 m langen Strecke (Parcours) geschoben werden. Die den Weg markierenden Pylonen dürfen nicht berührt werden. Geschieht das trotzdem, wird eine Zeitstrafe von 5 Sekunden berechnet, beim Verlassen des Parcours 10 Sekunden. Zudem muss jeder, der eine oder mehrere Pylonen auslässt, zu der Stelle zurückkehren, an

der er den Weg verlassen hat. Die Schnellsten bisher: Julia Gartzke (Crossfit Munich/29,7 Sekunden) und Sebastian Zimmermann (Koblenz/21,2).



Titelverteidiger: Alexandra Breitenberger (München) und Lukas Schrafstetter (Neuaubing)

Das Schlittenziehen ersetzt seit dem Vorjahr das Autoziehen. Der Schlitten wird für Frauen mit 50 kg, für Männer mit 100 kg beladen und aus dem Stand auf einer nicht geteerten Strecke mit einem Seil auf der 30 m langen Strecke gezogen. Die Rekordmarken halten Sabrina Koenen (Neuaubing) mit 12,1 Sekunden und Michael Winklbauer (Waldkirchen) mit 11,3.

Die vierte Disziplin, das Seilhangeln, erfordert turnerische Qualitäten: Auf einem zwischen zwei Bäumen gespannten Stahlseil legt der Teilnehmer die 8,5 m lange Strecke nur mit den Händen zurück. Ein Absturz führt nicht zum Ausscheiden in dieser Disziplin – sie kann fortgesetzt werden. Allerdings geht dann durch den Wiederaufstieg wertvolle Zeit verloren. Die Bestmarken halten Alexandra Breitenberger (8,6 Sekunden) und Lombardo Noah aus Neuaubing mit 5,6 Sekunden.

Die einzige Übung, in der das Zeitkontingent von einer Minute kaum voll ausgenutzt wird, ist der vorletzte Kraftakt: Klimmzüge. Viele der Teilnehmer – vor allem die schwereren – stiegen deutlich früher vom Reck. Spitzenreiter sind Alexandra Breitenberger mit 18 und Lukas Schrafstetter aus Neuaubing mit 39 Ausführungen. Das Finale bildet die Liegestütze. Auch hier steht exakt eine Minute zur Verfügung. Das Startkommando wird erst dann erteilt, wenn die Arme gestreckt sind und der Körper eine Gerade bildet. Die richtige Tiefe bestätigt ein akustisches Signal. Jemand, der die Bestmarke von Alexandra Breitenberger (30) bzw. des Koblenzers Sergej Lebsack mit 62 Wiederholungen angreifen möchte, braucht er nach den kräftezehrenden Vorübungen noch deutliche Kraftreserven.

Die Sieger in jeder Disziplin sowie die drei Erstplatzierten der Gesamtwertung erhalten Pokale.

Besonders erfreulich: Die Vorjahressieger Alexandra Breitenberger (München) und Lukas Schrafstetter (Neuaubing) stellen sich erneut der Konkurrenz.

Für Kurzentschlossene besteht noch die Möglichkeit der Teilnahme. Meldungen bitte an greka@t-online.de

Dr. Karl Greiner