

# Alexandra Breitenberger und Lukas Schrafstetter triumphieren erneut bei der Bavariade

**Bavarianer Jonas Ackermann wird Dritter - Einzelsiege für die Landshuter Grit Witte und Lukasz Rydzynski**

Der Wettergott kannte keine Gnade und unterzog die Teilnehmer der 16. Bavariade beim Stammclub Bavaria 20 Landshut streckenweise einer Wassertaufe. Wenigstens konnte dem Gespenst eines Veranstaltungsabbruches durch Verlagerung von mehr als der Hälfte der Disziplinen in die Halle entgegnet werden.

Unbeirrt ob der ungünstigen Witterungsverhältnisse wuchteten die fünf weiblichen und 17 männlichen Bewerber den 35 bzw. 50 kg schweren Baumstamm innerhalb einer Minute über den Kopf, kurvten den mit 75 bzw. 150 kg beladenen Schubkarren durch den 60 m langen Parcours, zogen einen 50 bzw. 100 kg schweren Schlitten auf einer 30 m langen Strecke, hangelten sich auf einem 8,5 m langen Seil von Baum zu Baum, machten am Reck innerhalb einer Minute Klimmzüge und gaben ihre letzten Kraftreserven bei der Liegestütz, ebenfalls zeitbegrenzt auf eine Minute.

Mit 22 Punkten und vier Klassensiegen setzte sich Vorjahressiegerin Alexandra Breitenberger (Sweat & Tears CrossFit München) erneut durch und eroberte damit ihren dritten Gesamtsieg in Folge. Ebenfalls zum dritten Mal ganz oben stand der in zwei Einzeldisziplinen siegreiche Lukas Schrafstetter vom TSV Gilching-Argelsried.

Der Wettkampferverlauf bei den Frauen ergab erst ab der zweiten Wettkampfhälfte klare Tendenzen für das nur 47 kg schwere Energiebündel Alexandra Breitenberger aus München. Obwohl sie zum Auftakt klar das Baumstammstemmen für sich entschied, büßte sie beim Schubkarrenfahren (Siegerin Grit Witte, CrossFit Landshut) und beim Schlittenziehen (Siegerin Lena Mayr, TSV Gilching) wertvolle Punkte ein. Danach lief alles wie am Schnürchen: Überlegen holte sie die Klassenwertungen im Seilhangeln, bei den Klimmzügen und in der Liegestütz. Damit lag sie am Ende zwei Punkte vor Lena Mayr (Gilching) und drei vor Kathrin Klingl (Landshut).

Bei den Männern dagegen übernahm Lukas Schrafstetter gleich bei der ersten Übung die Führung und baute sie von Station zu Station, begünstigt durch einen weiteren Sieg im Seilhangeln, kontinuierlich aus. Obwohl Johannes Lindmeier (München) das Schubkarrenfahren, Alex Kreiling (Weßling) das Schlittenziehen und die Klimmzüge und Lukasz Rydzynski (Landshut) die Liegestütz für sich entschieden, konnte der CrossFit-Spezialist nicht mehr von der Sitze verdrängt werden. Mit 93 Punkten und zwei Klassensiegen heimste Lukas Schrafstetter letztendlich zum dritten Mal den Gesamtsieg ein vor den beiden punktgleichen Alex Kreiling (Weßling) und Jonas Ackermann (Bavaria Landshut) mit 86 Zählern.



Lukas Schrafstetter und Alex Breitenberger

### **Streifzug durch die Frauenwettbewerbe:**

Fünf Frauen traten an, darunter die zweifache Gesamtsiegerin Alexandra Breitenbacher (Sweat & Tears CrossFit München). Neben Lena Mayr (TSV Gilching-Argelsried), die schon 2017 mitmischte, gaben drei Bavariade-Neulinge vom CrossFit Landshut ihre Meldungen ab.



Alex Breitenberger



Grit Witte



Lena Mayr

Die Leichteste war die Stärkste beim Baumstammstemmen. 16-mal wuchtete die zierliche Alex Breitenberger den 35 kg schweren „Eisenbaum“ innerhalb einer Minute über den Kopf. Einen guten Eindruck hinterließen auch die Landshuter CrossFit-Sportlerinnen Kathrin Klingl und Alina Spag mit 13 bzw. 11 Wiederholungen als Zweit- und Drittplatzierte.

Am schnellsten mit dem Schubkarren unterwegs war Grit Witte in 31,44 Sekunden knapp dahinter Lena Mayr (32,03) und Kathrin Klingl (33,03), die in der Zwischenwertung nun die Führung übernahm.

Zu einer Tortur wurde das Schlittenziehen für die 35jährige Alex Breitenberger. Teilweise auf allen „Vieren“ näherte sie sich Schritt für Schritt dem Ziel. Ihr geringes Eigengewicht war dieser Übung nicht besonders förderlich. Am besten kam Lena Mayr in 16,37 Sekunden zurecht, vor Grit Witte (17,18) und setzte sich zur Halbzeit an die Spitze vor Witte und Klingl.



Alex Breitenberger



Alex Breitenberger

Mit jedem Start der nach Los aufgerufenen Starterinnen wurde beim Seilhangeln das Ergebnis der Vorgängerin unterboten. Witte legte 20,09 Sekunden vor, die Lena Ma-

yr mit 17,6 unterbot. Kathrin Klingl setzte mit 13,18 die nächste Marke, aber nach Alina Spag zeigte die Uhr 13,09 Sekunden. Alex Breitenberger als Letzte in der Startreihenfolge flog förmlich über das Seil und halbierte beinahe diese Vorgabe mit 9,53 Sekunden. Damit verbuchte sie Einzelsieg Nummer zwei, musste aber noch die Führung von Lena Mayr anerkennen.

Die gleiche Reihenfolge wiederholte sich auch bei den Klimmzügen. Bronze ging an Klingl (8), Silber mit 12 Ausführungen an Mayr und mit 15 Wiederholungen eroberte auch hier Breitenberger den Einzelsieg. Beim letzten Zwischenstand vor der Abschlussübung schloss Breitenberger zu Mayr auf – beide führten punktgleich mit 17 Zählern.

Mehr als 20 Liegestützen waren nötig, um unter den besten drei zu landen. Mayr schaffte 22, auf 23 kam Klingl und mit 30 Liegestützen – nur eine Wiederholung unter ihrer eigenen Bavariade-Rekordmarke – feierte Breitenberger ihren vierten Einzelsieg und schob sich damit in der Gesamtwertung mit 22 Punkten an die Spitze vor Lena Mayr (20) und Kathrin Klingl (19).



Alex Breitenberger

### **Streifzug durch die Männerwettbewerbe:**

19 Meldungen gingen ein, 17 traten an. Zweifellos zählte Doppelmeister und Titelverteidiger Lukas Schrafstetter (TSV Gilching-Argelsried) zu den Favoriten. Stark eingeschätzt wurde auch der Vizemeister des Vorjahres und Gesamtsieger von 2014 Lukasz Rydzynski (Landshut). Bavariade-Erfahrungen brachte bereits der Freimänner Gewichtheber Matthias Hartl mit, der 2017 Platz acht belegte. Erfreut zeigte sich das Organisationsteam über die Meldung des 40jährigen amtierenden Gewichtheber-Europameisters der Masters Christian Heidl vom TSV Waldkirchen, der schon 2007 erstmals mitmischte, 2017 Vierter wurde und 2014 mit dem 2. Platz seinen größten Erfolg feierte. Alle weiteren Bewerber waren erstmals gemeldet. Bemerkenswert dabei, dass sich mit 55 Jahren Hartmut Winter (Gorilla Athletik Waiblingen) als ältester Teilnehmer auf das „Abenteuer“ Bavariade einließ.



Hartmut Winter



Matthias Hartl



Christian Heidl

### **Baumstammstemmen:**

Den Auftakt machte der Trainer von Gorilla Athletik Waiblingen, Hartmut Winter, und schaffte respektable 13 Ausführungen mit dem 50 kg schweren Baumstamm. Im Anschluss daran erhöhte sein Schüler Jan Oelmaier auf 14, die Lindmeier auf 18 steigerte. Einen längere Zeit überdauernden Wert setzte der 42jährige Stefan Noga (Waiblingen) mit 20 Wiederholungen. Alexander Narr (ESV Freimann), sechsfacher

deutscher Gewichthebermeister und einstiger Bundesligaheber beim TB 03 Roding, übernahm dann die Führung mit 21, die Jonas Ackermann sofort mit 22 konterte. Muskelprotz Alex Kreitmeier schraubte die Anzahl dann auf die Tagesbestmarke von 26. Sieger in dieser Disziplin wurde aber Schrafstetter, der den Baumstamm genauso oft über den Kopf hob, aber ein geringeres Körpergewicht aufwies. Das bedeutete die Führung für Schrafstetter (17 Punkte) vor Kreilinger (16) und Rydzynski (15).



Lukas Schrafstetter



Johannes Lindmeier

### Schubkarrenfahren:

Den Auftaktwert von Winter (33,28) unterbot Oelmaier mit 26,78 Sekunden, aber dann stürmte der 25jährige Bauingenieur Lindmeier in 23 Sekunden durch den Parcours. Das war, wie sich später herausstellte, bereits die Siegerleistung, wenn auch noch die beiden nächstplatzierten Ackermann (23,37) und Schrafstetter (23,47) ziemlich nahe heranrückten. Sicherlich kamen Lindmeier seine Anlagen als exzellenter Fußballer zugute, war er doch einst Torschützenkönig der U17-Bundesliga bei Wacker Burghausen.

Das Trio des ersten Zwischenstandes behauptete sich erneut, lediglich Ackermann und Kreilinger tauschten die Plätze: 1. Schrafstetter 32, 2. Ackermann 30, 3. Kreilinger 29.

### Schlittenziehen:

Gorilla-Athlet Hartmut Winter eröffnete das Schlittenziehen. Seine Zeit (21,94) löschte gleich wieder Oelmaier mit 19,68 Sekunden. Dann kam Lindmeier und setzte mit 13,35 Sekunden eine Marke, die fast bis zum Schluss Bestand hatte. Zwischendurch rannte Christian Heidl (TSV Waldkirchen) mit einer 13-er Zeit ins Ziel (13,82), bevor Kreilinger mit 12,75 unter 13 Sekunden blieb. Dieser Wert konnte nicht mehr gefährdet werden, wenn sich auch Schrafstetter um 3-hundertstel Sekunden (13,32) auf Rang zwei schob.

Der Zwischenstand signalisierte weiterhin die Führung von Schrafstetter (48). Zweiter war nun Kreilinger (46) und Lindmeier (41) machte einen mächtigen Satz nach vorne auf Rang drei. Damit verdrängte er Rydzynski (40), Heidl (38) und Ackermann (38).

### Seilhangeln:

Hartmut Winter, der bisher eine tolle Vorstellung geboten hatte, gab zu Beginn der zweiten Wettkampfhälfte bekannt, dass er aus Verletzungsgründen nicht mehr antreten könne.

9,09 Sekunden betrug der Eröffnungswert von Oelmaier, Lindmeier (7,41) und Noga (6,72) konterten sofort, bis dann Sebastian Witte (CrossFit Landshut) 6,56 vorlegte. Ackermann schob sich nun mit 6,35 an die Spitze, Rydzynski (6,56) knapp dahinter – exakt mit der gleichen Zeit wie Witte. Doch Schrafstetter, der gesetzte „Schlussmann“ flitzte in 5,94 Sekunden am Seil entlang, sicherte sich damit den zweiten Einzelsieg und baute die Führung im Zwischenstand mit 65 Punkten weiter aus. Zweiter war Rydzynski (55), knapp vor seinem Vereinskameraden Ackermann (54).



Alex Kreilinger



Lukas Schrafstetter

### Klimmzüge:



Alex Kreilinger



Lukasz Rydzynski

Die letzten beiden Übungen mussten aufgrund der regnerischen Witterungsverhältnisse vollständig in die Halle verlegt werden.

Oelmaier begann mit 13 Klimmzügen, Noga erhöhte auf 19 und Hartl schaffte 20. Witte zog sich 22-mal nach oben und wie sich dann herausstellte, wurde diese Leistung zwar egalisiert, doch nicht mehr überboten.

Ackermann und Kreilinger waren die Athleten, die auch 22 Ausführungen gültig bekamen. Gemäß der Regel bei Leistungsgleichheit ergab sich demnach folgende Reihung: 1. Kreilinger, 2. Ackermann, 3. Witte. Unbeirrt lag weiterhin Schrafstetter mit 79 Punkten in Führung, Kreilinger folgte mit 71 vor Ackermann (70).

#### Liegestütz:

33-mal ließ Oelmaier bei der Liegestütz die mit dem Brustkorb betätigte Hupe ertönen, Noga und Hartl steigerten sich auf 36 und Witte war 40-mal erfolgreich. 47 Ausführungen wurden für Kreilinger notiert.

Verbissen erarbeitete sich Ackermann 58 Wiederholungen und für das „Sahnehäubchen“ sorgte Lukasz Rydzynski mit der Tagesbestleistung von 64.

Damit war die Entscheidung gefallen. Lukas Schrafstetter triumphierte erneut, diesmal mit 93 Punkten und heimste somit seinen dritten Gesamtsieg ein. Gleichauf lagen Alex Kreilinger und Jonas Ackermann mit jeweils 86 Zählern. Kreilinger platzierte sich aufgrund seiner besseren Einzelwertungen auf Platz zwei.



#### Landshuter Erfolge:

Erfreulich das Abschneiden der Landshuter. Die drei Frauen vom CrossFit Landshut Kathrin Klingl, Alina Spag und Grit Witte belegten bei ihrer ersten Teilnahme die Ränge drei bis fünf. Groß war die Freude über den Sieg von Grit Witte beim Schubkarrenfahren.



Sebastian Witte



Thomas Butz



Kathrin Klingl



Grit Witte



Alina Spag

Die Hoffnungen des Stemmclub Bavaria ruhten auf Jonas Ackermann und Lukasz Rydzynski. Dass Jonas gleich bei seinem Debüt in der Spitzengruppe mitmischen konnte, überraschte ihn selber am meisten. Nach einem beherzten Einsatz gelang ihm mit 86 Wertungspunkten als Drittplatzierter der Sprung aufs Treppchen – ein großartiger Erfolg. Vorjahreszweiter und Mitfavorit Lukasz Rydzynski dominierte überlegen in der Abschlussübung Liegestütz, büßte aber zuvor in zwei Einzelwertungen wichtige Zähler ein und rutschte damit auf den undankbaren vierten Platz.



Jonas Ackermann



Lukasz Rydzynski

Sebastian Witte und Thomas Butz vom CrossFit Landshut hatten sich starker Konkurrenz zu erwehren und belegten mit 56 bzw. 36 Punkten Platz 8 und 14.

Dr. Karl Greiner