

Bayerische „Highland-Games“ beim Stemmclub Vielseitigkeitswettbewerb „Bavariade“ geht in die 16. Runde

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



Alexandra Breitenbacher



Lukas Schrafstetter

1993 wurde der urige Wettbewerb ins Leben gerufen und findet nun zum 16. Mal statt. Er besteht aus sechs Disziplinen: Baumstammstemmen, Schubkarrenfahren, Schlittenziehen, Hangeln am Seil, Klimzüge 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 Stärksten waren bisher die damals für Crossfit Munich startende Alexandra Breitenberger (17 Wiederholungen) bzw. Lukasz Rydzynski vom Stemmclub Bavaria Landshut (28).

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/28,37 Sekunden) und Sebastian Zimmermann (Koblenz/21,2).



Lena Mayr



Lukas Rydzynski

Beim Schlittenziehen wird das Gerät 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 Julia Gartzke (Crossfit Munich) mit 11,28 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 (7,41 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 Liegestütz. 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.

Alexandra Breitenberger mit 31 Wiederholungen und Lukasz Rydzynski mit 72 haben mit ihren Rekordmarken eine hohe Hürde aufgebaut.



Matthias Hartl



Christian Heidl

Interessant ist ein Blick aufs Teilnehmerfeld. Fünf Bewerberinnen und 19 Männer werden ihre Kräfte messen. Alexandra Breitenbacher (Sweat & Tears CrossFit) und Lukas Schrafstetter (TSV Gilching-Argelsried) gehen als Titelverteidiger an den Start und könnten den dritten Sieg in Folge feiern.

Vor allem fällt auf, dass überwiegend Bawariade-Neulinge antreten. Bei den Frauen war neben Breitenbacher lediglich Lena Mayr (TSV Gilching-Argelsried) 2017 schon dabei.

Vier Ehemalige starten bei den Männern. Doppelmeister Lukas Schrafstetter trifft auf den Vizemeister des Vorjahres und Gesamtsieger von 2014 Lukasz Rydzynski (Landshut). Auch der Freimann Matthias Hartl versucht sich nach 2017 erneut.

Bemerkenswert aber der 40jährige amtierende Gewichtheber-Europameister der Masters Christian Heidl vom TSV Waldkirchen, der schon 2007 erstmals mitmischte, 2017 Vierter wurde und 2014 mit dem 2. Platz den größten Erfolg feierte.

Als ältester Teilnehmer stellt sich mit 55 Jahren Hartmut Winter (Gorilla Athletik) der Konkurrenz und deutet damit an, dass man auch im fortgeschrittenen Alter ein hohes Leistungsniveau kompensieren kann.

Dr. Karl Greiner