

IN FO

Athleten-Club 1982 e.V. Schweinfurt



Verein für Kraftsport und Fitness

April 1985

Eine gute Adresse für alle Kraftfahrzeugbesitzer!

Die Firma Peter Glückert in Schweinfurt, Friedhofstr. 9, hat sich als Mazda-Vertragshändler, Verkauf und Kundendienst, schon lange einen guten Namen geschaffen. Auch für Mercedesfahrer ist die Firma Peter Glückert schon lange kein Geheimtip mehr, sondern eine hervorragende Adresse, die einen großen Kundenstamm von Mercedesfahrern aufweisen kann.

Der Firmeninhaber Peter Glückert, der bei Daimler Benz sein Handwerk erlernte, hatte die nötigen Erkenntnisse in puncto Zuverlässigkeit und Sauberkeit, sowie der fachlichen Qualifikation von Daimler Benz übernommen und gekonnt in seinen Betrieb umgesetzt, was im zweifelsfrei hervorragend geglückt ist. Mit der MAZDA-Übernahme schaffte man sich ein zweites Bein, welches sich als guter Zug erwies. Unter den Kunden hat es sich schon lange herumgesprochen und auch in der Praxis gezeigt, daß dieses japanische Produkt ein ausgesprochen zuverlässig und hochmodernes Fahrzeugprogramm anbietet.



PETER GLÜCKERT

**MAZDA-
Vertragshändler
SCHWEINFURT
Telefon:
1 80 55 + 1 80 56**

In dem 15-Mann-Betrieb der Firma Glückert werden aber auch sämtliche andere Fahrzeugtypen instand gesetzt, denn hier möchte man kein Reparatur-Betrieb sein, der nur auf einen Fahrzeugtyp fixiert ist.

Daß man sich mit allen Problemen, rund um das Fahrzeug an die Firma Glückert wenden kann, beweist alleine das Angebot der Leistungen. KFZ-Wartung und Kundendienst, KFZ-Instandsetzung und Elektrik, Unfallinstandsetzung und Vorbereitung sämtlicher anfallender Lackierarbeiten, Abwicklung und Finanzierung der Unfallsachen, Gestellung eines Leihwagens, PKW-Neu- und Gebrauchtwagenverkauf, sowie die Vermittlung von PKW-Finanzierung oder Leasings, und das alles im eigenen Hause.

Da sich der Betrieb in den letzten Jahren ständig vergrößerte und der Platz in der Friedhofstraße 9 langsam zu klein wird, trägt man sich mit dem Gedanken eine passende Erweiterungsmöglichkeit zu finden.

Verkauf + Kundendienst: Friedhofstr. 9 · Telefon: 18055 und 18056

FLESSABANK Ihr Partner in Geldfragen.



Liebe Vereinsmitglieder!

Als neuer und als alter Vorsitzender des Vereins AC 82 e. V. darf ich in unserer Ausgabe unserer Info 1985 Nr. 1 zur Einleitung kurz das Wort ergreifen:

Im März 1985 wurde in der Mitgliederversammlung ein neuer Vorstand gewählt, nachdem die alten Vorstandsmitglieder Karl-Heinz Rüd und Rosel Feiler zurückgetreten waren. An dieser Stelle ist für die Arbeit der beiden Vorstandsmitglieder unser Dank zu richten.

Bedanken darf ich mich ebenfalls bei allen Mitgliedern, die in dem vergangenen Jahr geholfen haben und somit manche Aktivität des Vereins erst möglich machten. Ich darf mich auch bei allen bedanken, die den Verein durch ihre Spende unterstützt haben.

Schon in der ersten Zeit, in der der neue Vorstand tätig wurde, haben sich Schwierigkeiten ergeben, die

aber hoffentlich in Kürze behoben sind. Für 3 Wochen konnten unsere Gewichtheber nicht ordentlich trainieren, da der im Gewichtheberraum beschädigte Boden erst repariert werden mußte und bis dahin ein Training unmöglich war. Es bleibt zu hoffen, daß der nächste Landesliga-Wettkampf trotz dieser Trainingspause gut überstanden wird und wie die bisherigen Wettkämpfe auch wieder zu Gunsten unserer Gewichthebermannschaft entschieden wird.

Unsere Mitgliederentwicklung ist positiv. Wir haben derzeit ungefähr 230 Mitglieder und hoffen, daß dieser Zuspruch weiterhin anhält. Zwangsläufig ergibt sich aus der steigenden Mitgliederzahl auch, daß wir die Trainingsmöglichkeiten für unsere Fitnessabteilung erweitern wollen. Letztendlich ist dies nicht nur von unserem Willen abhängig sondern auch von der finanziellen Situation unseres Vereins.

Abschließend darf ich mich bei allen bedanken,
mit deren Unterstützung diese Informationsschrift
zustande gekommen ist, insbesondere auch bei allen,
die durch ihre Werbeanzeigen unsere Informations-
zeitschrift finanzieren halfen.

Mit sportlichen Grüßen

Bruno Volk



Tel. 22153

HARALD BUDE
Niederwerrnerstr. 12
8720 SCHWEINFURT



Tel. 22153

Vorwort der Redaktion

Dies ist die erste "INFO" die unter der neuen Vorstand erscheint. Wir wollen versuchen damit unseren Mitgliedern einen Einblick in das Vereinsgeschehen zu geben über bereits stattgefundenene oder noch bevorstehende Wettkämpfe berichten und Informieren, Trainings- und Ernährungsprogramme für den Fitnessbereich erstellen und doch den einen oder anderen für den Kraft- bzw. Wettkampfsport zu interessieren.

Es muß berücksichtigt werden, daß dieses Heft mit den einfachsten Mitteln hergestellt wurde und die Redakteure ehrenamtlich arbeiten. Wir sind aber trotzdem über jede Kritik bzw. Verbesserungsvorschläge und Informationen dankbar.

Demnächst wird sich im Vereinsgebäude ein Kasten befinden in dem Informationen, Tips o.ä. eingeworfen werden können.

Ganz besonderes möchten wir uns bei den inserierenden Firmen bedanken, die dazu beitragen daß der Unkostenaufwand auf ein Minimum beschränkt wird.

Mit sportlichen Grüßen und "Kraft Heil"

L. H. Roland

DIE VORSTANDSCHAFT

Die Vorstandschaft nach der außerord. Mitgliederversammlung vom 9. März 85 stellt sich wie folgt zusammen:

- | | |
|---------------------|---|
| 1. Vorsitzender | Bruno Volk Niederwerrner Str. 28 1/3 8720 Schweinfurt Tel. 09721/18101 |
| 2. Vorsitzender | Peter Münzberg Feuerbergstr. 16 8720 Schweinfurt Te. 09721/33613 |
| 3. Vorsitzender | Andrea Roth Sudetenstr. 12 8721 Niederwerrn Tel. 09721/49089 |
| Ref. Gewichtheben | Volker Saar |
| Ref. Kraftdreikampf | Harald Lommel (Schüll) |
| Ref. Fitness | Friedbert Schuler |
| Frauenwartin | Brigitte Münzberg |
| Jugendleiter | Edi Wunderlich |
| Jugendleiterin | Marina Geist |
| Vergnügensauss. | Roland Luff Roland Merz |
| Protokollführer | Hermann Meyer |
| Sicherheitsbeauftr. | Klaus Feiler (zurückgetreten) |
| Übungsleiter | Peter Münzberg Hermann Meyer Harald Lommel |

Rückblick

Der Athleten-Club hat bereits einige gesellige Veranstaltungen hinter sich, über die wir hier jedoch nur kurz berichten wollen.

WEIHNACHTSFEIER

Bereits im Jahr 84 fand die erste Weihnachtsfeier des AC statt zu der doch eine beachtliche Anzahl von Mitgliedern erschien.

Für die Kinder hatte der Verein eigens den Nikolaus bestellt, der dann auch prompt kam und die Kinder mit Süßigkeiten erfreute. (Er hat bereits für dieses Jahr sein kommen wieder angesagt).

Die Großen nahmen das Geschehen selber in die Hand. Jeder der kam brachte ein hübsch verpacktes Geschenk (Wert ca. DM 10,-) mit, die dann gesammelt wurden, mit Nummern versehen und vertauscht wieder ausgeteilt wurden.

Das dabei einige Überraschungen herauskamen (Münzberg/Luff) war abzusehen und der guten Stimmung zu entnehmen.

Zuletzt war eine Versteigerung angesagt, die vom 1. Vors. Bruno Volk vorzüglich geleitet wurde.

Es wurden neben kleineren Gegenständen auch wertvolle Sachen wie Rupfenpuppen (gestellt von V. Saar) versteigert, die von versch. Mitgliedern alle umsonst gestellt wurden.

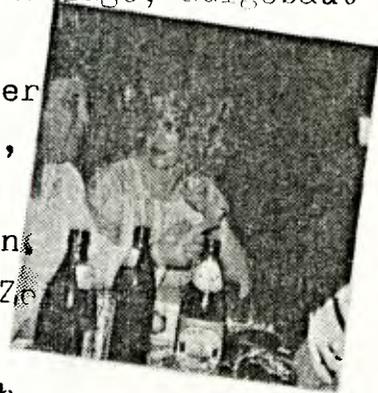
Bei Kaffee, Glühwein und Kuchen, der vom Verein umsonst ausgegeben wurde dauerte die Feier bis in den späten Abend.

FASCHINGSFEIER

Die Faschingsfeier, eigentlich mehr oder weniger kurzfristig geplant und durchgeführt lies bei der Beteiligung zu wünschen übrig!



Das Vereinsheim festlich geschmückt, die Bar (gestellt von P. Lommel) mit Sekt gefüllt, die Musikanlage, aufgebaut von Volker Saar,



ließ eigentlich einen platzenden Saal erwarten. Trotzdem, nach einiger Zeit kam

der Vereinsfasching auch mit (oder gerade deswegen) den wenigen Leuten ganz schön in Schwung und er wird für die Beteiligten ein unvergeßliches Erlebnis bleiben.

Der Verein hat übrigens auch im nächsten Jahr wieder einen Vereinsfasching geplant. Wir hoffen, daß dann die Beteiligung entsprechend groß sein wird.

Schweinfurt, den 18.03.85

Liebe Mitglieder!

Heute ist wohl der traurigste Tag unserer jungen Vereinsgeschichte. Dieses Schreiben soll Euch darüber informieren was geschehen ist und wie der Vorstand auf die Ereignisse reagieren wird.

Ein beachtlicher Teil der Trainingsgeräte (u. a. 1 Pullovermaschine, 1 Quadricepsmaschine, 16 x 10-kg-Scheiben, 4 x 5-kg-Scheiben und mehrere Hantelscheiben sowie 1 Sprossenwand) wurden vermutlich am Samstag-nachmittag nach 15.00 Uhr aus den Vereinsräumen weggeschafft. Zu dieser Zeit befand sich die Gewichthebermannschaft, was wohl auch eingeplant wurde, auf dem Wege nach Laaber bei Regensburg, um einen Landesliga-Wettkampf zu bestreiten.

Das weggeschleppte Gerät war eine unbefristete Leihgabe des Herrn Rüd, der ja vor kurzem seine Tätigkeit als 2. Vorsitzender Sportkurzentschlossen aufgab, worauf bald Neuwahlen stattfanden.

Der neue Vorstand und das sei ausdrücklich betont, wurde von dieser Aktion in keiner Weise informiert, im Gegenteil sicherte Herr Rüd unserem 1. Vorstand, Bruno Volk, am Donnerstag vergangener Woche in einem Gespräch zu, vorerst die Leihgaben nicht zurückzufordern.

Wir bedauern dieses unkameradschaftliche und unsportliche Agieren aller, die bei dieser Aktion teilgenommen haben sehr, zumal es sich um Personen dreht, die lange Zeit vorgaben zum Wohle des AC 82 Schweinfurt zu handeln.

Neben der Prüfung rechtlicher Schritte wird der Vorstand alles tun, um allen Mitgliedern die gewohnte Entspannung und körperliche Er-tüchtigung in unserem AC 82 bald wieder zu ermöglichen.

Es darf nicht angehen, daß ein finanzkräftiger Einzelner eine bewußte Abhängigkeit als Gründungsmitglied einbaut, um dann bei Lust und Laune eine Vielzahl von Sportkameraden vor den Kopf zu stoßen.

Der Vorstand und viele mit ihm sind überzeugt, daß der AC 82 bei Verständnis der Mitglieder und deren Solidarität, alle Bemühungen unseren Verein zu zerstören, bewältigen wird ohne gleichsam derart unfaire Methoden zu benutzen.

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'P. Aljg' or similar, written in a cursive style.

Gewichtheben

Ralph Vasicek stemmte Rekord

Bel der Kitzinger Gewichtheber-Niederlage bei Favorit Roding

Gewichtheber-Bayernliga (2. Kampftag): TB Roding II - KSV Kitzingen 523,7:486,3, ASV Neumarkt - ESV Regensburg 487,8:485,5.

ETSV-Heber legten Sieggewichte auf

Gewichtheben, Bezirksliga: SG Randersacker - ETSV Würzburg 161,5:293,8 Kilopunkte.

Beim Gewichthebervergleichskampf zwischen Randersacker und dem ETSV Würzburg standen auf beiden Seiten zwei Heber im Rampenlicht. Bei Randersacker überragte Hans-Otto Wöhrle, während Stefan Ratschker für den ETSV die schwersten Gewichte zur Hochstrecke brachte. Randersacker war nur mit fünf Hebern angetreten.

Die Ergebnisse im einzelnen, ETSV Würzburg: 85 kg Reißen, 107,5 kg Stoßen = 192,5 kg Zweikampfleistung, relativ 51,5 Kilopunkte; Joachimsthaler Stefan 75/102,5 = 177,5 kg, relativ 36,5; Schnarr Stefan 60/75 = 135 kg, relativ 20,0; Schramm Stefan -/112,5 kg = 112,5 kg, relativ 27,8; Ratschker Stefan 125/145 = 270 kg, relativ 119,0; Schwenkert Karl-Heinz 80/100 = 180 kg, relativ 39,0.

SG Randersacker: Hofmann Udo 70/97,5 = 167,5 kg, relativ 25,0; Mack Paul 62,5/87,5 = 150,0 kg, relativ 15,0; Metz Rudolf 65/80 = 145,0 kg, relativ 15,0; Schmachtenberger Frank 52,5/70 = 122,5 kg, relativ 26,5; Wöhrle Hans-Otto 125/150 = 275 kg, relativ 80,0.

Vasicek hob Rekordlast auf

Gewichtheber-Bayernliga: KSV Kitzingen II - ASV 1981 Würzburg 331,9:154,3 Rp, SG Randersacker - ETSV Würzburg 161,5:293,8. - Stand: 1. KSV Kitzingen II 2:0 Pkt./331,9 Rp., 2. ETSV Würzburg 2:0/293,8, 3. SG Randersacker 0:2/161,5, 4. ASV 1981 Würzburg 0:2/154,3.

Unterfrankenrekorde in der Klasse bis 52 kg (Fliegengewicht) stellte Ralph Vasicek (KSV Kitzingen) im Reißen mit 62,5 kg und im Zweikampf mit 135,0 kg auf.

Die besten Relativheber waren: Ratschker (ETSV Würzburg) mit 119,0, Wöhrle (SG Randersacker) mit 80,0, Wolfgang Weiler mit 63,5, Ralph Vasicek mit 63,0 und Gebert (alle KSV Kitzingen) mit 61,0.

Der KSV Kitzingen, seit Jahren bestes unterfränkisches Gewichtheberteam, mußte in Roding die Überlegenheit des Meisterschaftsaspiranten neidlos anerkennen. Die Oberpfälzer steigerten sich zu einer neuen Mannschaftsbestleistung. Doch auch die Kitzinger brachten eine respektable Leistung. 486,3 Relativpunkte hatten sie 1984 nicht erreicht und so erwarten die Trainer Pusch und Fischer demnächst eine Steigerung auf über 500 Rp. Ihren eigenen Unterfrankenrekord von 517,5 Rp. haben sie aber (noch) nicht im Visier.

Wieder eine Bezirksbestleistung gab es durch den Fliegengewichtler (bis 52 kg) Ralph Vasicek mit 77,5 kg diesmal im Stoßen. Im Zweikampf egalisierte er seinen vor einer Woche aufgestellten Rekord von 135,0 kg. Relative Bestleistung hob Günther Straub mit 73,5 Rp. Willi Vasicek, Roland Uhl und Karl Jakob stemmten die erwarteten Lasten. Der beste Heber der Kitzinger Staffel, Werner Weiler, kam, geschwächt durch eine Darmgrippe, nicht an seine Bestleistungen heran. Die Kitzinger hoffen, sich durch ihren ehemaligen Spitzenheber Cintron beim nächsten Heimkampf am 13. April gegen ESV Regensburg verstärken zu können.

Die Einzelergebnisse (Zweikampf/relativ): Ralph Vasicek 135,0/63,0 Rp., Günther Straub 177,5/73,5, Willi Vasicek 207,5/80,5, Roland Uhl 235,0/87,0, Karl Jakob 257,5/88,7, Werner Weiler 265,0/93,6.

M. H.

Bezirk Unterfranken

Ergebnisse des 1. Kampftages der Gewichtheber-Bayernliga Unterfranken:

KSV Kitzingen II - ASV Würzb. 331,9:154,3 Rp
SG Randers. - ETSV Würzb. 161,5:293,8 Rp

Tabelle:

| | | |
|----------------------|----------|----------|
| 1. KSV Kitzingen II | 2:0 Pkt. | 331,9 Rp |
| 2. ETSV Würzburg | 2:0 Pkt. | 293,8 Rp |
| 3. SG Randersacker | 0:2 Pkt. | 161,5 Rp |
| 4. ASV 1981 Würzburg | 0:2 Pkt. | 154,3 Rp |

Unterfrankenrekorde in der Klasse bis 52 kg (Fliegengewicht) stellte Ralph Vasicek (KSV Kitzingen) im Reißen mit 62,5 kg und im Zweikampf mit 135,0 kg auf.

Die besten Relativheber waren, Ratschker (ETSV Würzburg) mit 119,0, Wöhrle (SG Randersacker) mit 80,0, Weiler, Wolfgang mit 63,5, Vasicek, Ralph mit 63,0 und Gebert (alle KSV Kitzingen) mit 61,0.

Der 2. Kampftag findet am 20. 4. 85 mit folgenden Paarungen statt:

SG Randersacker - ASV 1981 Würzburg
ETSV Würzburg - KSV Kitzingen II

Bezirk Schwaben

Tabelle

| | kg | |
|----------------------------------|-------|----------|
| AC Kaufbeuren - TV Memmingen | 201,0 | 286,9 |
| TSV Burgau II - SSV Höchstädt II | 222,5 | 156,0 |
| TV Immenstadt - ESV Augsburg | 267,1 | 1271,3 |
| TSV Rain am Lech (frei) | | |
| 1. ESV Augsburg | 4:0 | 544,4 kg |
| 2. TSV Rain am Lech | 2:0 | 316,8 kg |
| 3. TV Memmingen | 2:2 | 555,8 kg |
| 4. TSV Burgau II | 2:2 | 388,0 kg |
| 5. AC Kaufbeuren | 2:2 | 388,0 kg |
| 6. TV Immenstadt | 0:2 | 267,1 kg |
| 7. SSV Höchstädt | 0:4 | 316,0 kg |

2. Wettkampftag der Bayern- und Landesligen

Bayernliga Süd:

| | | |
|------------------------------|-------|-------|
| SG 81 Passau - Eichenauer SV | 369,4 | 415,0 |
| TSV Waldkirchen - ASV Passau | 457,2 | 450,2 |
| TSV Burgau - TSV Erding | 366,5 | 000,0 |

Tabelle

| | | | |
|--------------------|-----|-------|-------|
| 1. Eichenauer SV | 4:0 | 862,3 | 447,3 |
| 2. TSV Burgau | 4:0 | 775,1 | 408,6 |
| 3. TSV Waldkirchen | 2:2 | 862,2 | 457,2 |
| 4. ASV Passau | 2:2 | 878,2 | 450,2 |
| 5. SG 81 Passau | 0:4 | 778,0 | 375,6 |
| 6. TSV Erding | 0:2 | 372,5 | 372,5 |

Bayernliga Nord

| | | |
|---------------------------------|-------|--------|
| TB 03 Roding II - KSV Kitzingen | 523,7 | -486,3 |
| ASV Neumarkt - ESV 27 Regensb. | 487,8 | -485,5 |

Tabelle

| | | | |
|----------------------|-----|--------|-------|
| 1. ASV Neumarkt | 4:0 | 956,5 | 487,8 |
| 2. TB Roding II | 2:2 | 981,1 | 523,7 |
| 3. ESV 27 Regensburg | 2:2 | 1006,2 | 520,7 |
| 4. KSV Kitzingen | 0:2 | 486,3 | 486,3 |
| 5. ASC Nürnberg | 0:2 | 468,4 | 468,4 |

Bezirk Oberbayern

Bezirksliga:

| | | |
|-------------------------------------|-------|-------|
| 23. 2. SpVgg Freis. - ESV Neaub. II | 336,9 | 361,9 |
| 9. 3. ESV Neaub. II - TSV Erd. II | 401,5 | 280,5 |
| 16. 3. Neaub. II - TSV Ing.-Nord | 396,6 | 194,0 |
| 9. 3. TuS Raubl. - Eichen. SV II | 226,2 | 347,8 |

Bezirksliga II:

| | | |
|-----------------------------------|-------|-------|
| 2. 3. ESV Mü.-Ost II - TSVN'fahn | 202,1 | 226,5 |
| 16. 3. KSCA'tt. Dachau - Kolberm. | 192,0 | 174,0 |

Landesliga Süd

| | | |
|-----------------------------------|-------|--------|
| SSV Höchst. - STC Bav. Landsh. II | 381,0 | -401,0 |
| TG Landshut - TSG Augsburg II | 387,2 | -326,5 |
| TSV Forstenried - ESV Mü.-Ost | 283,4 | -360,3 |

Tabelle

| | | | |
|-------------------------|-----|-------|-------|
| 1. STC Bav. Landshut II | 4:0 | 788,6 | 401,0 |
| 2. ESV München Ost | 4:0 | 751,8 | 391,5 |
| 3. SSV Höchstädt | 0:4 | 735,4 | 381,0 |
| 4. TG Landshut | 0:4 | 726,8 | 387,2 |
| 5. TSG Augsburg II | 0:4 | 634,5 | 326,5 |
| 6. TSV Forstenried | 0:4 | 500,9 | 283,4 |

Landesliga Nord

| | | |
|---------------------------------|-------|--------|
| TB Roding 03 III - TSV Schwand. | 357,5 | -331,6 |
| AC Regensburg - SV Coburg | 448,9 | -293,7 |
| TSG Laaber - SC Schweinfurt | 310,0 | -357,0 |

Tabelle

| | | | |
|---------------------------|-----|-------|-------|
| 1. AC Regensburg | 4:0 | 855,7 | 448,9 |
| 2. SC Schweinfurt | 4:0 | 690,5 | 357,5 |
| 3. SV Coburg Ketschendorf | 2:2 | 691,0 | 332,5 |
| 4. TB Roding III | 2:2 | 626,5 | 357,5 |
| 5. TSV Schwandorf | 0:4 | 652,7 | 331,6 |
| 6. TSG Laaber | 0:4 | 617,0 | 310,0 |

Walter Schießl
Klassenleiter

Nerlinger ließ Heberrekorde purzeln

BAUNATAL. (sid) Bei den 13. Gewichtheber-Meisterschaften der Europäischen Gemeinschaft im hessischen Baunatal brachten die drei höchsten Gewichtsklassen mit sechs bundesdeutschen Rekorden die Entscheidung zugunsten des Mannschaftsiegess für die Bundesrepublik Deutschland. Entscheidend waren die Einzelsiege von Fryderyk Mis (SV Bayer Wuppertal) in der Klasse bis 100 kg, Martin Zawieja (AC Soest) in der Klasse bis 110 kg und Martin Nerlinger (ESV Neuaubing) im Superschwergewicht. Die bundesdeutschen Heber siegten schließlich mit 76 Punkten vor Italien und Großbritannien (beide 70). Vorjahressieger Frankreich wurde diesmal nur Vierter (67). Bundesdeutsche Rekorde stellten Martin Zawieja im Reißen der Klasse bis 110,0 kg mit 173,5 kg und Frank Seipelt (AC Germania St. Ilgen) im Stoßen der Klasse bis 110,0 kg mit 215,5 kg auf. Absoluter Höhepunkt der Meisterschaften waren die vier Rekorde des Superschwergewichtlers Manfred Nerlinger, der mit zunächst 228,0 kg und danach 235 kg im Stoßen den Uralt-Rekord (227,5 kg) des Silbermedaillengewinners von München 1972, Rudolf Mang, überbot. Auch im Zweikampf purzelten die seit 1973 von Mang gehaltenen 400 kg. Mit 405 und 412,5 kg stellte Nerlinger die Superschwergewichtsrekorde Nummer drei und Nummer vier auf.

AC-Gewichtheber besitzen nur geringe Chancen auf einen Sieg

SCHWEINFURT. Kaum Chancen auf einen Sieg besitzt der in die Gewichtheber-Landesliga aufgestiegene Athleten-Club Schweinfurt bei seinem ersten Heimkampf (Sa., 19 Uhr). In den Vereinsräumen im alten Krankenhaus, Robert-Koch-Straße, müssen sich die AC-Aktiven mit dem favorisierten TB Roding III auseinandersetzen. Die Einheimischen versuchen dabei zumindest mit 385 Punkten ein achtbares Ergebnis zu erzielen und einen neuen Vereinsrekord aufzustellen. Für den AC treten an die Hantel: Pete Fallows, Volker Saar, Roland Luff, Edi Wunderlich, Peter Münzberg, Hermann Meyer.

Überraschungssieg für AC-Heber

Gewichtheber, Landesliga Nord: AC 82 Schweinfurt - TB Roding III 333,5:269,0, SV Coburg-Ketschendorf - TSG Laaber 332,5:307,0, AC Regensburg II - TSV Schwandorf 408,6:321,1.

Völlig überraschend schlug der AC Schweinfurt, der nur mit fünf Hebern antreten mußte, den stark geschwächten, aber favorisierten TB Roding III. Mit Roland Luff, der kurz zuvor verletzt ausfiel, wäre auch der angestrebte Vereinsrekord von 385 rel. Punkten möglich gewesen. Herausragender Athlet war Peter Münzberg, der mit 105 kg im Reißen, 125 kg im Stoßen, 230 kg im Zweikampf und 91,0 rel. Punkten vier persönliche Rekorde aufstellte. Hermann Meyer zeigte (51,5 Pkt.) auch nach Jahren immer noch konstante Leistungen. Der Wettkampf, geleitet vom Vorsitzenden Bruno Volk, nahm vor gut 50 begeisterten Zuschauern einen guten Verlauf.

Ergebnisse (Reißen/Stoßen/rel. Pkt.): TB Roding III: Feldbauer 100/120/42,0; Schwarzfischer 97,5/125/63,5; Fisch 62,5/75/19,5; Schnagl 80/100/29,0; Zeitler 85/102,5/69,5; Hecht 57,5/80/45,5. AC Schweinfurt: Meyer 82,5/105/51,5; Saar 85/112,5/52,5; Fallows 87,5/110/79,5; Wunderlich 85/110/59,0; Münzberg 105/125/91,0. Stand nach der ersten Runde: 1. AC Regensburg II 2:0/408,6, 2. AC Schweinfurt 2:0/333,5, 3. SV Coburg-Ketschendorf 2:0/332,5, 4. TSV Schwandorf 0:2/321,1, 5. TSG Laaber 0:2/307,0, 6. TB Roding III 0:2/269,0.

1. Mannschaftswettkampf des Athletenclub 1982 Schweinfurt gegen TB Roding III Samstag, 2. März 1985 im Vereinsheim

| | <u>Körp. Gew.</u> | <u>Reißen</u> | | <u>Stoßen</u> | | <u>Gesamt</u> |
|-----------------------|-------------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------|
| | kg | kg | Pkt. | kg | Pkt. | Pkt. |
| <u>Roding III</u> | | | | | | |
| Schwarzfischer | 79,5 | 97,5 | 18,0 | 125,0 | 45,5 | 63,5 |
| Feldbauer | 89 | 100 | 11,0 | 120 | 31,0 | 42,0 |
| Fisch | 65 | 62,5 | 3,5 | 75 | 16,0 | 19,5 |
| Schnagl | 76,3 | 80 | 4,5 | 100 | 24,5 | 29,0 |
| Zeitler | 65 | 85 | 26,0 | 102,5 | 43,5 | 69,5 |
| Hecht | 57,5 | 57,5 | 11,5 | 80 | 34,0 | 45,5 |
| | | | <u>74,5</u> | | <u>194,5</u> | <u>269,0</u> |
| <u>AC Schweinfurt</u> | | | | | | |
| Meyer | 70,0 | 82,5 | 14,5 | 105 | 37,0 | 51,5 |
| Saar | 75,0 | 85 | 12,5 | 112,5 | 40,0 | 52,5 |
| Fallows | 64,8 | 87,5 | 28,5 | 110 | 51,0 | 79,5 |
| Wunderlich | 70,8 | 85 | 17,0 | 110 | 42,0 | 59,0 |
| Münzberg | 71,8 | 105 | 35,5 | 125 | 55,5 | 91,0 |
| | | | <u>108,0</u> | | <u>225,5</u> | <u>333,5</u> |

Bestleistungen:

Münzberg: 105 kg Reißen, 125 kg Stoßen, 230 kg Zkmpf. 91,0 rel. Punkte

Betreuer: Harald Lommel Listenführer: Luff/Hohenadl

Einzigste Reise der AC-Heber

Gewichtheber-Landesliga Nord, zweiter Kampftag: TSG Laaber - AC Schweinfurt, TB Roding 03 III - TSV Schwandorf, AC Regensburg II - SV Coburg-Ketschendorf.

Zum einzigen Auswärtskampf der Runde müssen die Gewichtheber des AC Schweinfurt am Samstag bei der TSG Laaber antreten. Trotz anhaltender Verletzungen einiger Heber kann der AC in der Oberpfalz mit sechs Mann antreten und will nach dem überraschenden Sieg gegen Roding mit einem Erfolg den zweiten Tabellenplatz festigen. Für Schweinfurt treten an die Hantel: Peter Münzberg, Joachim Bumm, Peté Fallows, Hermann Meyer, Volker Saar und Edi Wunderlich. Ersatz: Roland Luff

2. Mannschaftswettkampf

AC Schweinfurt -
TSG Laaber

am Samstag, 16.03.85
in Laaber

Kein Problem für AC-Heber

Gewichtheber, Landesliga-Nord: TSG Laaber - AC Schweinfurt 310,0:357,0; TB Roding III - TSV Schwandorf 357,5:331,6; AC Regensburg II - SV Coburg-Ketschendorf 448,9:293,7.

Wie erwartet, siegten die AC-Heber beim zweiten Wettkampf der Landesliga in der Mehrzweckhalle der TSG Laaber. Nach anfänglichen Schwierigkeiten im Reißen (Totalausfall von Roland Luff) erreichte der AC nach dem Stoßen doch noch eine Saisonbestleistung von 357,0 Relativpunkten und blieb damit mit nur 10,6 rel. hinter dem bisherigen Vereinsrekord. Mit 112,5 kg im Stoßen erreichte Edi Wunderlich, und Volker Saar mit 115 kg Bestleistungen. Peter Münzberg hob mit 100 kg im Reißen und 120 kg im Stoßen wieder die schwersten Lasten und war mit 84 rel. erneut bester Heber der Veranstaltung. Der Wettkampf, vom TSG Laaber ohne Beurlaubung ausgerichtet, war mit nur 20 Zuschauern relativ schlecht besucht.

Ergebnisse (Reißen/Stoßen/rel. Punkte) des AC Schweinfurt 82: Fallows 82,5/110/77,5; Luff -/100/30,5; Meyer 80,0/102,5/46,5; Saar 92,5/115/59,5; Münzberg 100/120/84,0; Wunderlich 82,5/112,5/59,0.

Tabellenstand: 1. AC Regensburg II 4:0/857,5, 2. AC Schweinfurt 82 4:0/690,5, 3. TB Roding III 2:2/626,5, 4. SV Coburg-Ketschendorf 2:2/626,2, 5. TSV Schwandorf 0:4/652,7, 6. TSG Laaber 0:4/617,0.

| | Körp. Gew. | | Reißen | Stoßen | | Gesamt |
|-----------------------|------------|------|--------|--------|-------|--------|
| | kg | kg | Pkt. | kg | Pkt. | Pkt. |
| <u>AC Schweinfurt</u> | | | | | | |
| Münzberg | 71,0 | 100 | 32,0 | 120 | 52,0 | 84,0 |
| Fallows | 63,7 | 82,5 | 25,5 | 110 | 52,5 | 77,5 |
| Luff | 71,7 | 0,0 | 0,0 | 100 | 30,5 | 30,5 |
| Meyer | 70,5 | 80 | 12,0 | 102,5 | 34,5 | 46,5 |
| Saar | 75,2 | 92,5 | 18,5 | 115 | 41,0 | 59,5 |
| Wunderlich | 71,0 | 82,5 | 14,5 | 112,5 | 44,5 | 59,0 |
| | | | 102,0 | | 255,0 | 357,0 |
| <u>TSG Laaber</u> | | | | | | |
| Lang | 65,8 | 80 | 19,5 | 105,0 | 44,5 | 64,0 |
| Peter | 70,8 | 80 | 12,0 | 110 | 42,0 | 54,0 |
| Wittl | 56,0 | 55 | 13,0 | 80 | 38,0 | 51,0 |
| Schmidt | 74,5 | 90 | 17,5 | 115 | 42,5 | 60,0 |
| Beer | 60,9 | 60 | 8,0 | 75 | 23,0 | 31,0 |
| Ehrl | 60,0 | 65 | 15,0 | 85 | 35,0 | 50,0 |
| | | | 85,0 | | 225,0 | 310,0 |

Bestleistungen:

Edi Wunderlich: Stoßen 112,5 kg

Betreuer: Bruno Volk

3. Landesliga-Wettkampf am 20. April 1985

Aufholjagd der Heber

Gewichtheben, Landesliga Nord: TB Roding III – AC Regensburg II 425,2:439,2, TSG Laaber – TSV Schwandorf 367,5:327,5, AC Schweinfurt – SV Coburg-Ketschendorf 362,0:344,2.

Spannungsgeladen und voller Nervosität war der Landesliga-Wettkampf des AC Schweinfurt 82 in den vollbesetzten Vereinsräumen gegen den SV Coburg-Ketschendorf. Die Oberfranken setzten alles daran, ihren zweiten Sieg zu erlangen und führten nach dem ersten Durchgang im Reißen bereits mit 117,1 zu 108,5 Relativpunkten. Im zweiten Durchgang konnten die Schweinfurter Heber trotz der vielen Fehlversuche (16:12) ihre Stärke unter Beweis stellen und siegten knapp mit 17,8 Relativpunkten Vorsprung. Der AC 82 Schweinfurt bleibt damit in seiner kurzen Vereinsgeschichte zum siebten Mal ungeschlagen. Rückhalt der Schweinfurter Mannschaft war erneut Peter Münzberg, der mit 89,0 rel. bester Heber der Veranstaltung war und mit 105 kg im Reißen, 125 kg im Stoßen und 230 kg Zweikampfleistung die schwersten Lasten zur Hochstrecke brachte. Persönliche Bestleistung erbrachte Pete Fallows mit 90 kg im Reißen.

Ergebnisse (Reißen/Stoßen/rel. Pkt.), SV Coburg-Ketschendorf: Kaufmann 65/80/61,0; Rothang 75/90/61,0; Bauer 75/100/54,0; Voß 90/110/67,0; Völker 97,5/117,5/67,0; Rothang Otto 90/105/34,2.

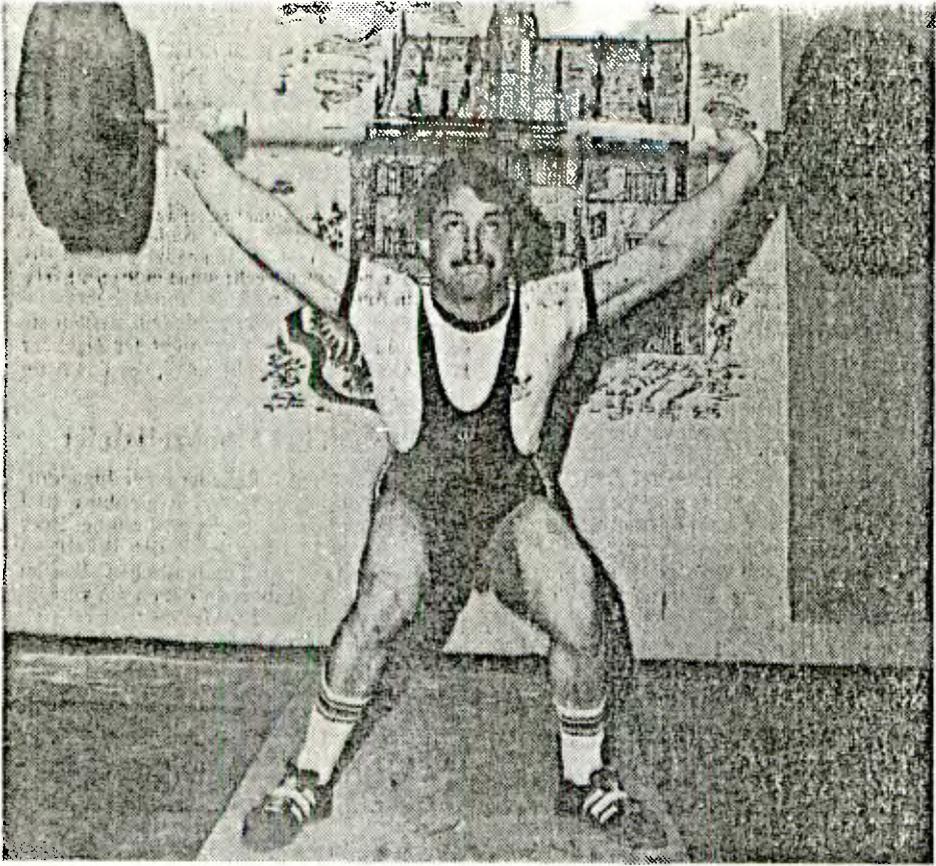
AC Schweinfurt: Fallows 90/110/73,0; Wunderlich 80/110/57,0; Meyer 80/102,5/49,5; Luff 75/102,5/38,5; Münzberg 105/125/89,0, Saar 87,5/112,5/55,0.

Tabellenstand: 1. AC Regensburg II 6:0/1296,7 rel., 2. AC Schweinfurt 82 6:0/1052,5, 3. TB Roding III 2:4/1051,7, 4. TSG Laaber 2:4/984,2, 5. SV Coburg-Ketschendorf 2:4/970,4, 6. TSV Schwandorf 0:6/980,2.

Kampfrichter: Bernd Ludwig

Schreiber/Ansage: A. Hohenadl, S. Meyer, B. Volk

Hantelaufstecker: Roland Sch., Johannes



Werner Weiler vom KSV Kitzingen war neben dem überragenden Stefan Ratschker (ETSV Würzburg) die auffälligste Persönlichkeit bei den Bezirksmeisterschaften der Gewichtheber in Schweinfurt. Allerdings blieb Weiler im Reißen mit 120 Kilo unter den Erwartungen und verzichtete im Stoßen sogar auf den letzten Versuch.

Foto: Moser

Ratschker trotz Verletzung souverän

KSV Kitzingen sahnte bei Bezirksmeisterschaften der Gewichtheber ab

SCHWEINFURT. Die Bezirksmeisterschaften der Gewichtheber für Jugend, Junioren und Altersklasse, zum ersten Mal beim noch jungen AC 82 Schweinfurt ausgetragen, brachten eine nicht erwartete Anzahl von persönlichen Bestleistungen. In 17 Startklassen errangen vor gut gefüllten Rängen der KSV Kitzingen neun, der ASV 81 Würzburg drei, der AC Schweinfurt zwei sowie ETSV Würzburg, SG Randersacker und Bushido Schweinfurt je einen Titel.

Herausragender Heber war erneut der bundesdeutsche Meister Stefan Ratschker (ETSV). Obwohl er, bedingt durch eine Verletzung, an seine Bestleistungen nicht herankam, war er der einzige Heber, der die 100-Kilopunkte-Grenze übertraf. Edi Wunderlich (ACS) wurde wegen Totalausfall im Reißen disqualifiziert, erreichte aber außer Konkurrenz im Stoßen mit 115 Kilo eine neue Bestleistung und scheiterte nur knapp an 120 Kilo. Eine Steigerung erreichte auch Dieter Gebert (KSV Kitzingen). Er kam auf 105 Kilo im Reißen, während sein Vereinskamerad Werner Weiler mit 120 Kilo im Reißen unter seinen Erwartungen blieb und im Stoßen sogar auf seinen letzten Versuch verzichtete. Die Senioren über 35 Jahre überraschten mit guten Leistungen, allen voran der

Schweinfurter Heinz Schneider, der für seine 95 Kilo im Reißen und 120 Kilo im Stoßen Sonderbeifall bekam.

Ergebnisse Bezirksmeisterschaften der Gewichtheber, Jugend D bis 45 kg: 1. Sauf (KSV) 75,0; bis 50 kg: 1. Erb (KSV) 65,0; Jugend C bis 45 kg: 1. S. Erb (KSV) 72,5; Jugend B bis 75 kg: 1. S. Schneider (ASV) 135,0; Jugend A bis 60 kg: 1. Schmachtenberger (SGR) 115,0; bis 90 kg: 1. Mosinzer (ASV) 157,5.

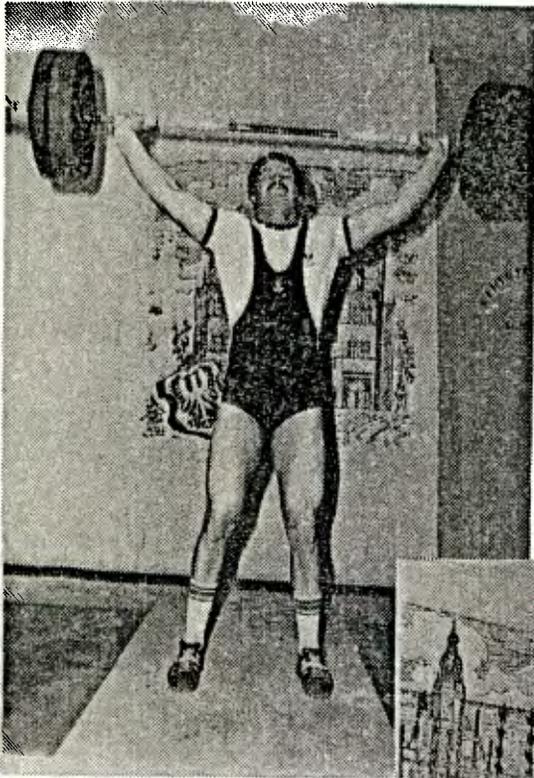
Junioren B bis 56 kg: 1. R. Vasicek (KSV) 142,5; bis 67,5 kg: 1. Bumm (AC) 162,5, 2. Schnarr (ETSV) 145,0; bis 75 kg: 1. Gebert (KSV) 225,0, 2. Joachimsthaler (ETSV) 180,0, 3. Metz (SGR) 160,0; bis 82,5 kg: 1. Ratschker (ETSV) 270,0; bis 90 kg: 1. Weiler (KSV) 252,5.

Junioren A bis 60 kg: 1. Straub (KSV) 175,0; bis 67,5 kg: 1. Graber (KSV) 185,0; bis 75 kg: 1. W. Vasicek (KSV) 210,0, 2. Hofmann (SGR) 165,0, 3. (AK) Wunderlich (AC) 115,0.

Senioren AK I: 1. H. Schneider (Bsh) 215,0; AK II: 1. Meyer (AC) 182,5; AK IV: 1. Deppner (ASV) 190,0, 2. P. Mack (SGR) 182,5.

(Vereinsabkürzungen: KSV/Kitzingen, ETSV/Würzburg, ASV/81 Würzburg, AC/82 Schweinfurt, Bsh/Bushido Schweinfurt, SGR/Randersacker).

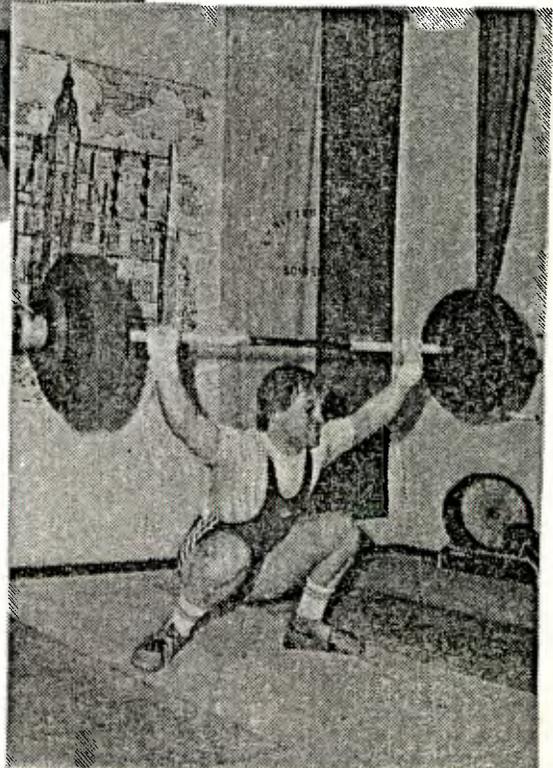
Szenen aus der Bezirksmeisterschaft der
Gewichtheber

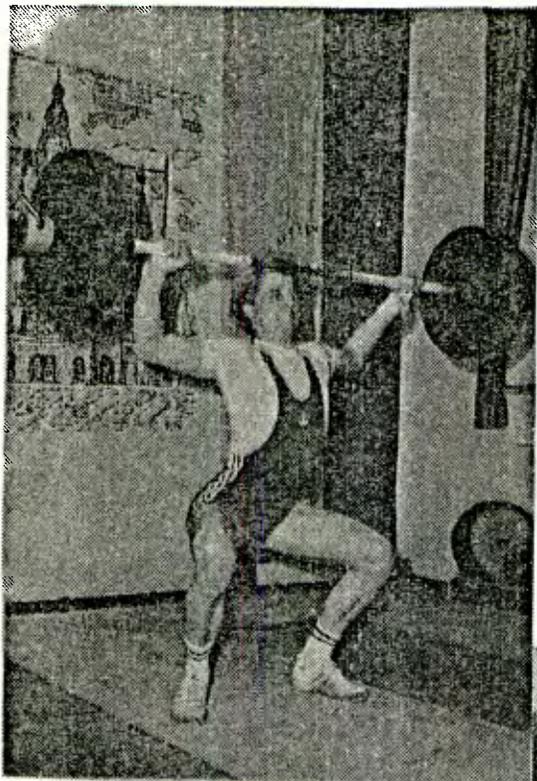


Werner Weiler
und
Edi Wunderlich
zeigen
hier
die
Disziplin
"Reißen im
Schlaf"

Anm. d. Redaktion:
zur Nachahmung

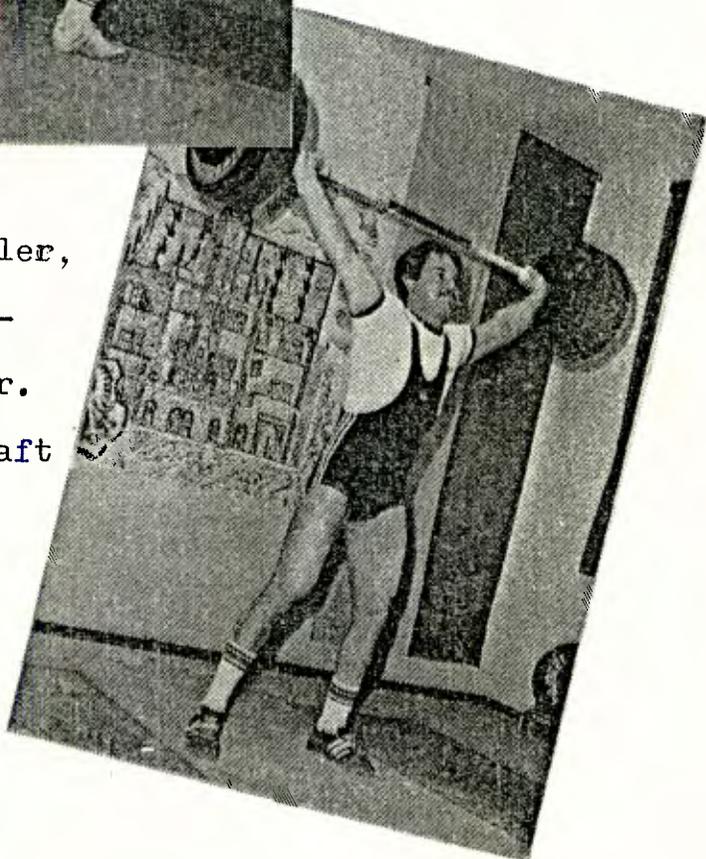
nicht empfohlen!





Joachim Bumm
bei seiner
Spezialität.

"Reißen in der
spreiz-krätsch-
Hocke"



Werner Weiler,
einer der
Persönlich-
keiten bei
der Unterfr.
Bezirks-
meisterschaft



Gewichtheben

Sportprogramm 1985

| | | |
|-------------------|--|-----------------|
| 12. 1. | 1. BL/RL | |
| 26. 1. | 2. BL/RL | |
| 9. 2. | 3. BL/RL | |
| 23. 2. | 4. DL/RL | |
| 1. 3. - 3. 3. | Landesjugendleitertagung | Berlin |
| 2. 3. | 1. Bay. L./LL | |
| 16. 3. | 2. Bay. L./LL | |
| 16. 3. | 5. BL/RL | |
| 23. 3. | Deutsche Meisterschaften der A. Jun. | |
| 29. 3. - 31. 3. | EEC Turnier | Baunatal |
| 30. 3. | Bayerische Jugendmannschaftsmeisterschaften und Qualifikation zur DMM. | |
| 6. 4. | Offenes bayerisches D/C Jugendturn. in Gewichtsklassen d. „Bayerische Löwe“ | |
| 13. 4. | 6. BL/RL | |
| 13. 4. | 3. Bay. L./LL | |
| 18. 4. - 22. 4. | Donaucup Senioren | Jugoslawien |
| 27. 4. - 28. 4. | Regionalmeisterschaften D-/C-/B-Jugend | |
| 1. 5. - 6. 5. | Jugendländerkampf | Großbritannien. |
| 2. 5. - 6. 5. | Donaucup Junioren | Österreich |
| 4. 5. | 4. Bay. L./LL | |
| 4. 5. | 7. BL/RL | |
| 11. 5. | HGV Bestenturnier D-/C-/B-Jugend um den Meistergürtel | |
| 18. 5. | Deutsche Jugendmeisterschaft | Truchtlingen |
| 19. 5. - 27. 5. | Europameisterschaften | Katowice/Pol. |
| 24. 5. - 26. 5. | Grenzland Pokalturnier | Lörrach |
| 25. 5. | 5. Bay. L./LL | |
| 1. 6. | 1. Endkampf und Aufstiegsämpfe BL/RL | |
| 1. 6. | Bay. L./LL Endkampf und Aufstieg | |
| 8. 6. | Bundesjugendländerpokal | Erding? |
| 15. 6. | 2. Endkampf und Aufstiegsämpfe BL/RL | |
| 15. 6. | Bayerische Meisterschaften der Aktiven | TSG Augsburg |
| 24. 6. - 30. 6. | Junioren EM/WM | Edinburgh |
| 30. 6. - 8. 7. | DFJW-Lehrgang | Hassloch |
| 5. 7. | Jugenddreiländerkampf gegen Frankreich und Großbritannien | |
| 6. 7. - 7. 7. | III. internationale deutsche Jugendmeisterschaften | Hassloch |
| 23. 8. - 1. 9. | WM in Södertälje | Stockholm |
| 28. 9. | Länderpokal der Junioren | |
| 5. 10. | bayrische Meisterschaften der B + A Junioren | ASV Passau |
| 12. 10. | Bayerische Meisterschaften der B-Jugend | |
| 19. 10. | Bayerische Meisterschaften der Senioren | |
| 25. 10. - 27. 10. | DM der Aktiven und B Junioren | |
| 2. 11. | Bayerische Meisterschaften der A-Jugend | |
| 8. 11. - 10. 11. | Deutsche Meisterschaften der Senioren | |
| 8. 11. - 9. 11. | Deutsche Meisterschaften der B-Jugend | |
| 16. 11. | BGV-Herbstturnier für D-/C-/B-Jugend | |
| 16. 11. | Bayerische Mannschaftsmeisterschaften der Junioren mit Fernabnahme für die DMM | |
| 22. 1. - 23. 11. | Deutsche Meisterschaften der A-Jugend | Soest? |
| 29. 11. - 1. 12. | Dreiländerkampf bis 23 Jahre | Marseille |
| 14. 12. | DMM der Junioren | |

Kraftdreikampf

Banks eroberte den Kraftdreikampf-Titel

SCHWEINFURT. Mit 1325 Relativpunkten gewann der Fitneß-Club Gschwendler bei den ersten Schweinfurter Stadtmeisterschaften im Kraftdreikampf knapp die Mannschaftswertung vor dem AC 82, der auf 1318 rel. kam. Gut 150 Zuschauer verfolgten in der Sporthalle des SC 1900 die Wettkämpfe, deren herausragender Athlet der US-Soldat Robert Banks (FC Gschwendler) war. Er gewann bei den Senioren vor Jaro Neubauer (AC). Junioren-Mannschaftsmeister wurde der AC mit Wald, Heuler, Mahr und Feiler, beste weibliche Teilnehmer waren Sonja Christel (Bushido) und Sabine Meyer (AC), in der AK I setzte sich Heinz Schneider (Bushido) durch. Die Siegerehrung nahm Paul-Otto Greber, der Vorsitzende des Stadtverbands für Sport, vor

Ergebnisse im Auszug. Männer, Senioren: 1. Banks (FCG) 227,5 kg Kniebeuge, 150 Bankdrücken, 220 Kreuzheben, 379,8 Relativpunkte, 2. Neubauer 210, 140, 230, 356,2; 3. Fallows (beide AC) 160, 95, 190, 334,8; 4. Klemenz (FCG) 170, 105, 230, 320,7; 5. Saar (AC) 150, 95, 230, 313,6. Junioren: 1. Krause 165, 120, 205, 325,6; 2. Then 157,5, 100, 190, 298,9; 3. Schuck (alle FCG) 170, 95, 120, 294,1; 4. Feiler (AC) 72,5, 50, 112,5, 249,8. Jugend: 1. Wald (AC) 100, 62,5, 155, 227,7. AK I: 1. Schneider (Bushido) 150, 105, 180, 289,9. Frauen, Senioren: 1. Christel (Bushido) 95, 60, 130, 223,9; 2. Niebel (FCG) 75, 55, 105, 219,3. Jugend: 1. Meyer (AC) 60, 32,5, 77,5, 166,2.

Frauen an der Hantel

SCHWEINFURT. Der aus dem Gewichtheber-Training entwickelte Kraftdreikampf mit den Übungen Kniebeuge, Bankdrücken und Kreuzheben findet auch bei Frauen viel Anklang. Wenn das weibliche Geschlecht an die Hantel geht, ist die Ablehnung freilich oft groß. Warum gerade Frauen das „Powerlifting“ betreiben, darüber hat sich die Schweinfurterin Elke Mack Gedanken gemacht. Die 20jährige war 1983 Vize-Europameisterin in der Gewichtsklasse bis 60 kg, hält noch bundesdeutsche Rekorde, gibt aber im Augenblick ihrem Studium der Theologie und Philosophie in Frankfurt den Vorzug. Hier ihre Gedanken: „Warum macht eine Frau Powerlifting? Eine scheinbar banale Frage. Die Antwort ist problematischer als wir erwarten. In einer Gesellschaft, in der noch heute patriarchale Strukturen tief verwurzelt sind, stößt jede Frau auf Kritik, wenn sie eine Domäne des männlichen Geschlechts erobern will. Kraft ist schon im Tierreich ein Privileg, das das sogenannte starke Geschlecht auszeichnet. Mir selbst ist es passiert, daß Männer Minderwertigkeitsgefühle bekamen, als sie feststellten, daß ich stärker bin als sie. Ich stieß auf Unverständnis und wurde belächelt. Warum? Es muß im Mann ein tiefenpsychologisches Bild geben, das ihn glauben macht, der Frau zumindest physisch überlegen sein zu müssen. Will eine Powerlifterin dieses Vorurteil beseitigen? Ich behaupte: Nein! Wir können nicht verhindern, daß Mutter Natur Männer in dieser Hinsicht bevorzugt, und wollen es auch nicht. Gleichmacherei steht nicht im Dienste der Emanzipation. Auf den kleinen Unterschied kommt es an. Die Motive, die eine Frau dazu veranlassen Powerlifting zu betreiben müssen also andere sein. Sicherlich wird es in jeder Sportart Menschen geben, deren ausschließliches Streben auf sport-

liche Erfolge abzielt. Wenn Titel gesellschaftliches Ansehen und Popularität versprechen, so kann gerade eine außergewöhnliche Sportart wie Powerlifting einer Frau diese Genugtuung verschaffen. Streben nach Erfolg ist positiv, wenn nicht ausschließlich eigennützige Beweggründe den Menschen dazu veranlassen.

Eine andere Sache ist die Figur. Durch Powerlifting kann jede Frau den Fettanteil ihres Körpers reduzieren und in Muskeln umsetzen. Eine Übung wie Kreuzheben beansprucht nahezu die gesamte Muskulatur des Organismus. Bankdrücken fördert die ohnehin beim weiblichen Geschlecht unterentwickelte Arm- und Brustmuskulatur. Bei der Kniebeuge werden die für die Optik wichtigen Beine geformt. Jetzt kann einer sagen: Warum betreibt diese Frau kein Bodybuilding? Er hat Recht. Wäre es unser erstes Ziel durch Hanteltraining unser äußeres Erscheinungsbild zu bessern, dann würden wir keine Zentnerlasten vom Erdboden heben. Außerdem kann die Weiblichkeit durch übermäßiges Hanteltraining und Zuhilfenahme chemischer Mittel erheblich entstellt werden. Dennoch ist Powerlifting nach meiner Erfahrung für die weibliche Figur eher förderlich. Natürlich immer unter der Voraussetzung: Alles in Maßen!

Ich kann von mir persönlich nur sagen: Was mich veranlaßt Powerlifting zu machen, sind erst in zweiter Linie die Erfolge, der Kraftzuwachs oder die Verbesserung der Figur. Mich packt die Faszination, die von dieser Sportart ausgeht. Ich freue mich gerade an dieser Art des Trainings. Ich mag es, mich selbst überwinden zu müssen und den Kampf mit der Hantel aufzunehmen. Mich fordert die Konzentration heraus, die nötig ist, um Erfolg zu haben. Kurz gesagt: Es ist der Spaß an der Sache. Deshalb ist es eine ganz natürliche Sache, daß wir Frauen diese Sportart erobern wollen.“

Elke Mack

Cihla schnappte Wöhrle den Relativ-Titel weg

unterfränkischen Meisterschaften der Kraftdreikämpfer

RANDERSACKER. Ein „Star“ (Robert Patterson), der nicht zum Wettkampf kam, eine kleine Sporthalle, die fast aus den Nähten platzte und eine deutlich langsamer werdende Leistungssteigerung kennzeichneten die vierte unterfränkische Meisterschaft der Kraftdreikämpfer. 41 Athleten traten heuer an die Hantel – sieben Frauen und 34 Männer. Das ist eine leichte Steigerung in der nüchternen Teilnehmerbilanz. Das mittlerweile ein recht hohes Leistungsniveau geschaffen wurde ist leicht in der Rekord-Bilanz abzulesen: Während in den Vorjahren die Rekorde nur so purzeln, überboten nur zwei Athleten eine unterfränkische Rekordmarke: Günther Scherpf (SV 05 Würzburg) und nach ihm der Wettkampfnеuling Hermann Räder (ETSV Würzburg) verbesserten den alten Rekord um 2,5 beziehungsweise 5 kg.

„Ich kämpf bis zum Letzten. Schenken tu' ich Dir kein Kilo“, versprach Debütant Räder dem routinierten Günther Scherpf. Sie lieferten sich eines der packendsten Duelle in der mit 150 bis 170 Zuschauern ständig überfüllten Sporthalle. Günther Scherpf war der unglückliche Verlierer. Er scheiterte an einer Bohle: Die 217,5 Kilo im Kreuzheben, der letzten Disziplin, hätten für ihn den Sieg bedeutet. Er konnte sie allerdings nicht fixieren, weil ihn eine etwas hervorstehende Bohle etwas aus dem Gleichgewicht brachte. Aus dem Gleichgewicht gebracht hat ihn wohl auch etwas sein großer Substanzverlust: 13 Kilo hat der 1,70 Meter große Scherpf in den letzten drei Monaten abgekocht, um in der Gewichtsklasse unter 67,5 Kilo starten zu können. Nachdem er bei der nationalen Meisterschaft im letzten Jahr Zehnter geworden war, rechnet er sich eine Gewichtsklasse niedriger nun größere Chancen aus. In der Relativwertung schlug sich das bereits jetzt schon nieder: „Jetzt muß ich das Gewicht erst austrainieren“, beschrieb Scherpf seinen weiteren Weg unter den Hanteln.

13 Kilo abgenommen hat auch Otto Wöhrle, seitdem er im Dezember das Leistungsstraining eingestellt hat. Ein Muskelabbau, der sich auch in der Leistung niederschlug. Für den 33jährigen war es dennoch nur ein kleiner Kraftakt, sich den zweiten Platz in der Relativwertung zu sichern – im Vorbeigehen sozusagen. Denn momentan ist er nicht sonderlich motiviert und tritt kürzer. Ihm fehlt der Anreiz. „Immer nur deutscher Meister werden“ reicht ihm nicht mehr. Ein Konkurrent im eigenen Lande fehlt. Von Robert Patterson, der seit Jahresanfang Mannschaftskamerad ist, hatten sich viele die Herausforderung erwartet. Doch der Amerikaner paßte – fehlte ohne Angabe von Gründen. So 820 Kilo soll der momentan bringen, also 50 Kilo weniger als Wöhrle bei seinem Rekord. Aber so 900 Kilo müßte Patterson schon vorlegen, um ihn noch zu reizen, wie Wöhrle bekundet. Trotz bundesdeutscher Spitzenleistung und obwohl das Duell mit Patterson geplätzt war, blieb Wöhrle der Sieg in der gewichtigsten Relativwertung allerdings versagt. Den suchte ihm Peter Cihla vom

ETSV Würzburg ab, der nach ihm an die Hantel trat und seinen Sieg förmlich mit dem Rechenschieber kalkulieren konnte. Die mit fünf Athleten am stärksten besetzte Gewichtsklasse bis 75 Kilo gewann der kampfstärke Peter Winkelmann und trug damit sein Scherflein bei für den Mannschaftssieg des SV 05 Würzburg.

Unterfränkische Meisterschaft im Kraftdreikampf, Ergebnisse: Relative Einzelwertung: 1. Peter Cihla (ETSV Würzburg) 403,03 Relativpunkte, 2. Hans-Otto Wöhrle (SV 05 Würzburg) 401,50, 3. Rainer Griebel

(SV 05) 396,07, 4. Herbert Wanning (SG Randersacker) 384,64, 5. Hermann Räder (ETSV) 374,99, 6. Ludwig Perl (SG Randersacker).

Mannschaftswertung (jeweils vier Mann): 1. SV 05 Würzburg, 1499,41 Relativpunkte, 2. ETSV Würzburg 1463,07, 3. SG Randersacker 1392,16, 4. Bushido Schweinfurt 1222,80, 5. AC 82 Schweinfurt 1121,14.
Gewichtsklassenwertungen: –52 kg: 1. Wilhelm Feiler (ACS) 237,5 kg (total). –56 kg: 1. Joachim Ros (SV 05) 275,0. –67,5 kg: 1. Hermann Räder (ETSV) 512,5, 2. Günther Scherpf (SV 05) 507,5, 3. Wyphol (Bushido) 380,0, 4. Karl-Heinz Meißner (ACS) 335,0. –75 kg: 1. Peter Winkelmann (SV 05) 495,0, 2. Thomas Wagner (SGR) 475, 3. Arnulf Klühspies (SGR) 460, 4. Heinz Schneider (Bushido) 435, 5. R. Schmitt (ETSV) 422,5. –82,5 kg: 1. Peter Cihla (ETSV) 635, 2. Ludwig Perl (SGR) 600, 3. Michael Remmele (ETSV) 550, 4. Günther Clement (Bushido) 475. –90 kg: 1. Rainer Griebel (SV 05) 665, 2. Jaro Neubauer (ACS) 585, 3. Steve Pataky (Bushido) 545, 4. Peter Baum (Bushido) 500. –100 kg: 1. Herbert Wanning (SGR) 657,5, 2. Peter Volpert (ETSV) 580. –110 kg: 1. Hans-Otto Wöhrle (SV 05) 725.

Juniores (bis 23 Jahre)/Relative Einzelwertung: 1. Ralf Seufert (SGR) 304,00 Relativpunkte, 2. Thomas Sauter (Bushido) 303,39, 3. Uwe Seufert (SGR) 269,85. **Gewichtsklassenwertung:** –75 kg: 1. Ralf Seufert (SGR) 457,5 kg, 2. Thomas Sauter (Bushido) 432,5, 3. N. Müller (Bushido) 390, 4. Uwe Seufert (SGR) 387,5. –82,5 kg: 1. Gerd Schül (ACS) 405. –110 kg: Thomas Urlaub (SGR) 405.
Seniores (über 40 Jahre)/Relative Einzelwertung: 1. Nemus (ETSV) 323,39 Relativpunkte, 2. Paul Mack (SGR) 282,52. **Gewichtsklassenwertung:** –75 kg: 1. Paul Mack (SGR) 422,5. –82,5 kg: 1. Nemus (ETSV) 500.

Frauen/Gewichtsklassenwertung: –48 kg: 1. Hanne Schenk (SV 05) 272,5 (entspricht 283,5 Relativpunkten), 2. Edith Scherpf (SV 05) 270,0 (= 284,3 Punkte). –52 kg: 1. Sabine Meyer (ACS) 185. –67,5 kg: 1. Sonja Christel (Bushido) 302,5.

Juniorinnen/Gewichtsklassenwertung: –44 kg: 1. Conny Leicht (SV 05) 150. –48 kg: 1. Heidi Böhner (SV 05) 240,5. –60 kg: 1. Astrid Klein (SV 05) 217,5.

Vorschau

- 4. 5. Landesligawettkampf Gewichtheben
AC Schweinfurt - TSV Schwandorf
- 25. 5. Landesligawettkampf Gewichtheben
AC Schweinfurt - AC Regensburg
- 16. 6. Tauziehdorfmeisterschaft Sennfeld
(der AC versucht zwei Mannschaften
zu stellen, Interessenten melden
sich bitte bei Peter Münzberg oder
Roland Luff)
- 22. 6. Nordbay. Meisterschaft Gewichtheben
(der AC ist mit 6 Hebern vertreten)
- 6. 7. Hans-Rausch-Turnier
(Freiluftveranstaltung beim AC mit
Bundesligabeteiligung)
- 13. 7. Bay. Meisterschaften Kraftdreikampf
Jugend, Junioren
- 21. 9. Bay. Meisterschaften Kraftdreikampf
Senioren
- 28. 9. Vereinsmeisterschaften Athleten-Club
(alle Mitglieder können teilnehmen)
- 5.10. Deutsche Meisterschaften Kraftdreik.
- 12.10. Bezirksmeisterschaften Gewichtheben
Aktive
- 19.10. Bay. Meisterschaften Gewichtheben
Senioren AK
- 2.11. Bay. Meisterschaften Bankdrücken
Frauen und Männer

Änderungen oder zusätzliche Sportveranstaltungen
werden am schwarzen Brett veröffentlicht.

O R D N U N G S M A S S N A H M E N

Die Mitgliederzahl hat sich in der letzten Zeit drastisch erhöht. Darum sollte man darauf bedacht sein, um einen möglichst reibungslosen Trainingsablauf zu gewährleisten ein Mindestmaß an Ordnung zu halten. Nun habe ich in letzter Zeit festgestellt, daß Scheiben, sowie Kurz- u. Langhanteln da liegengelassen werden wo man sie abgelegt bzw. trainiert hat. Damit jeder von euch die gleichen Voraussetzungen zum Training hat möchte ich euch bitten Scheiben und Hanteln auf die dafür vorhergesehenen Ständer zu setzen. Nur so hat jeder die Möglichkeit auch bei einer großen Anzahl von Trainierenden, sein Trainingspensum zu absolvieren wie er es sich vorstellt.

Weiterhin möchte ich darauf hinweisen, daß Flaschen bzw. Tassen nicht stehengelassen werden sollten, da dies nur eine zusätzliche Arbeit für die Aufsicht bedeutet, die, wie ihr wißt, dies Entgeltlos und in seiner Freizeit tut.

Auch sollte es nicht einreißen, daß, wie es schon vorgekommen ist, Limo in den Aschenbecher gegossen oder Abfall auf den Boden geschmissen wird. Wir sind nunmal kein kommerzieller Fitessclub, der täglich sauber machen läßt, sondern ein gemeinnützlicher Verein, der auf die Hilfe seiner Mitglieder angewiesen ist. Deshalb haltet die Räumlichkeiten sauber. Wir wollen schließlich das sich jeder bei uns wohlfühlt.

Vielen Dank für euer Verständnis.

V.S.

SCHLUSSWORT

Desöfteren habe ich beobachtet das Übungen (häufig von Frauen) meist unwissentlich fehlerhaft und falsch durchgeführt werden.

Der erwartete Erfolg bleibt somit oft aus und der oder die Trainierende verliert die Lust und bleibt schließlich dem Training fern.

Um optimalen Erfolg zu haben müssen die Übungen richtig durchgeführt werden und auch mit Atemtechnik gearbeitet werden.

(Das ist keineswegs "doof" wie einige Mitglieder meinen!)

Ich möchte darauf hinweisen, daß wir unsere Fitnessleute nicht in der Luft hängenlassen, sondern nach Wunsch Trainingsprogramme überreichen und die Einweisung an den Maschinen auf Verlangen auch öfter wiederholen und Fragen versuchen Fachkundig zu beantworten.

Die Ansprechpartner hierfür sind in erster Linie die Übungsleiter (Peter Münzberg, Harald Lommel und Hermann Meyer) weitere sind demnächst in Ausbildung.

Aber auch langjährige Gewichtheber oder Kraftdreikämpfer sind jederzeit bereit Auskunft und Hilfe zu geben.

Also dann, verliert nicht den Mut, richtig gemacht machen die Übungen Spaß und der erwartete Erfolg stellt sich mit Sicherheit ein.

R.L.

AUTOVERLEIH

 **Schmidt**
helmut

Neu- und Gebrauchtwagenhandel

8720 SCHWEINFURT
Würzburger Straße 43
Telefon 09721/87878

KRAFT

durch

BANK- DRÜCKEN

ERSTER TEIL

(Übungen mit Kurzhanteln)

Von allen Übungen werden immer 15 bis 25 Wiederholungen ausgeführt. Alle Übungen zusammengenommen sollten Sie pro Trainingstag 30 bis 40 Sätze erreichen.

Auf eine gleichmäßige, korrekte Ausführung der Übungen mit mäßigem Tempo ist zu achten.

Übung 8: Ein Satz wird nach oben vorne und das andere Mal entgegengesetzt ausgeführt.

Wechseln Sie immer eine Übung von 1 bis 4 mit einer Übung von 5 bis 8 ab. Zum Beispiel: die Übung (mit je 3-6 Sätzen)

- 1 abwechselnd mit 5
- 2 abwechselnd mit 6
- 3 abwechselnd mit 7
- 4 abwechselnd mit 8

Übungen des ersten Teils mit Synchrontrainingsmaschinen: Die optimalen Geräte für ein Vorbereitungstraining sind natürlich Synchrontrainingsmaschinen. Sollten Sie an solchen Geräten trainieren

können, so dürfen Sie noch einige Kilo mehr bei der Endabrechnung erwarten.

Sie beginnen mit **Übung 1**, der beidarmigen Brustmuskulübung und wechseln ab mit **Übung 2**, der beidarmigen Tricepsübung. 20 bis 30 Wiederholungen und vier bis acht Sätze sind das richtige Maß.

Danach wechseln Sie sofort zu **Übung 3 und 4**, von der Sie mit jedem Arm (abwechselnd) 20 bis 30 Wiederholungen und

davon drei bis sechs Sätze absolvieren.

Übung 5 und 6 wird trainiert wie die Übungen eins und zwei. Gleichmäßiges Tempo und hohe Konzentration bringen hier mehr Erfolg als überschwere Gewichte und schlampige Ausführung.

ZWEITER TEIL

Nach mehr als 20 harten Trainingstagen ist es nun soweit: Sie dürfen Bankdrücken! Aber gemach; hohen Gewichten müssen Sie noch entsagen. Achtmal sollen Sie weiter — wobei Sie dazwischen je einen Tag Pause einlegen — mit Gewichten trainieren, die Sie sechs- bis achtmal ohne Unterbrechung bewältigen.

Die durch das Vorbereitungstraining gewonnenen neuen Muskeln müssen erst langsam an ihre neue Aufgabe herangeführt werden. Dies erreichen wir durch Bankdrücken in allen Variationen mit mittleren Gewichten. Sie beginnen am besten mit mittlerer Griffbreite und

waagrechter Körperlage und bewegen die Hantel auf und ab, so, als ob Sie auf rohen Eiern liegen würden. Jeder Ruck oder die Beschleunigung der Hantel sind noch verboten.

Dasselbe gilt für die Übungen mit breiterem und engerem Griff sowie für die Übungen mit veränderter Körperlage, die mit normalem, also mittlerem Griff ausgeführt werden.

15 bis 25 Sätze müssen Sie jetzt bei höchster Konzentration durchhalten. Dafür dürfen Sie am Tage danach ausruhen. Beispiel: Übung (Anzahl der Sätze)

| | |
|--------------------------------------|----|
| 1 Lage normal, Griff mittel | 6 |
| 2 Lage normal, Griff breit | 3 |
| 3 Lage normal, Griff eng | 3 |
| 4 schräg nach oben, Griff mittel | 3 |
| 5 schräg nach unten, Griff mittel | 3 |
| Sätze | 18 |

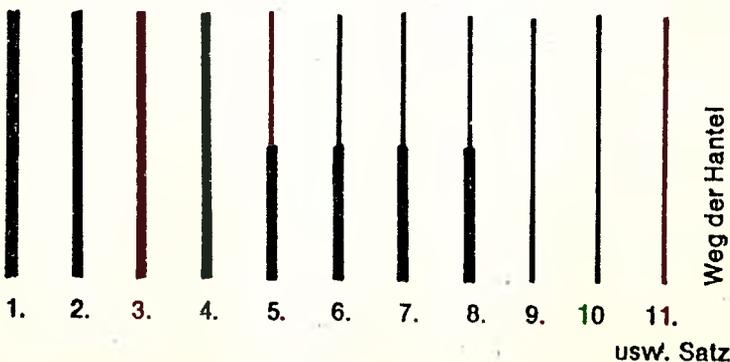
Ab dem dritten Trainingstag des zweiten Teils wird beschleunigt, das heißt die Hantel mit mehr Geschwindigkeit nach oben gedrückt. Nehmen Sie sich zuerst drei Sätze langsam zum Aufwärmen vor.

Beim vierten Satz lassen Sie das Gewicht mit dem bisherigen Tempo zur Brust, drücken es langsam hoch und wenn die Hälfte des Weges zurückgelegt ist, dann setzen Sie plötzlich alle Kraft ein, die Sie haben. Das Gewicht ist richtig gewählt, wenn Sie bis zur sechsten Wiederholung (mehr sollten es nicht sein) nicht langsamer, sondern eher schneller werden.

Trainieren Sie so drei bis vier Sätze. Bei den nächsten drei bis vier Sätzen derselben

Übung beschleunigen Sie nach konzentriertem Herunterlassen schon von der Brust weg. Versäumen Sie jetzt nicht, die Beschleunigung bis zuletzt durchzuhalten.

Von den restlichen vier



Dünne Linie = langsame Bewegung
Dicke Linie = starke Beschleunigung

Übungen sind nun noch vier Sätze notwendig. Aber langsam, genau wie an den beiden ersten Trainingstagen, zur Erholung gewissermaßen.

DRITTER TEIL

Jetzt naht die Stunde der Wahrheit. Haben Sie alle Übungen der Teile 1 und 2 korrekt und konsequent absolviert? Dann kann nichts mehr schiefgehen. Nach zwei Tagen Pause werden Sie sicher gut in Form sein.

Beginnen Sie mit einem mittleren Gewicht, das Sie sechs- bis achtmal drücken (drei Sätze). Beim vierten und fünften Satz erhöhen Sie und gehen mit der Wiederholungszahl auf vier bis sechs zurück. Es ist auch bereits leichte Beschleunigung erlaubt.

Bei Satz sechs und sieben beschleunigen Sie etwas mehr und wählen ein höheres Gewicht (3 bis 4 Wiederholungen).

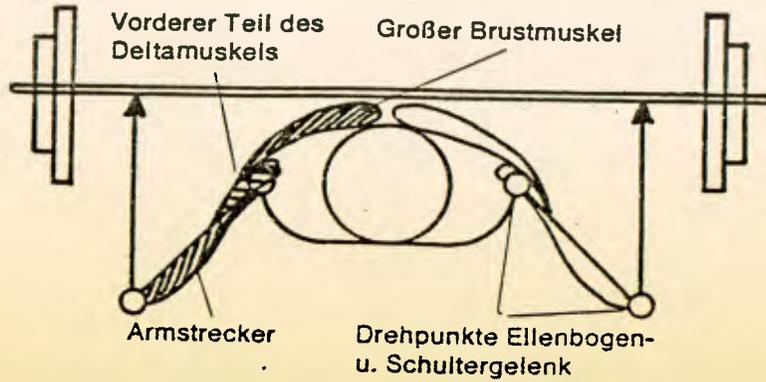
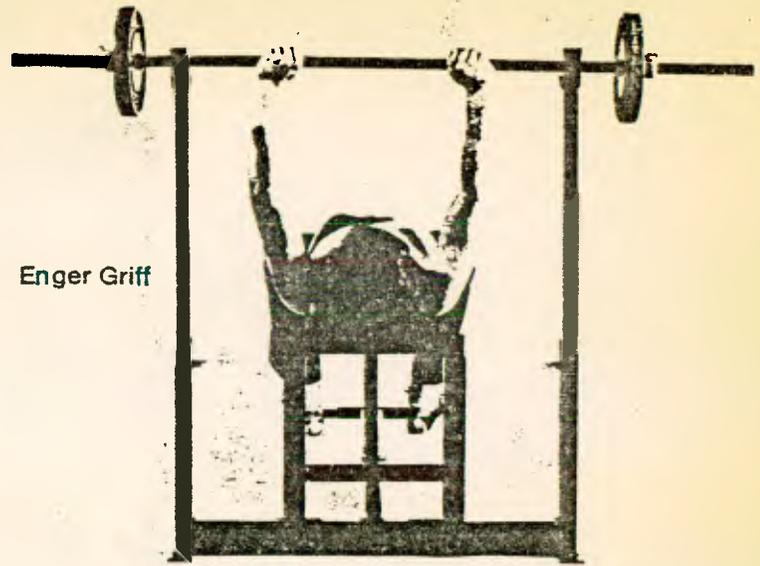
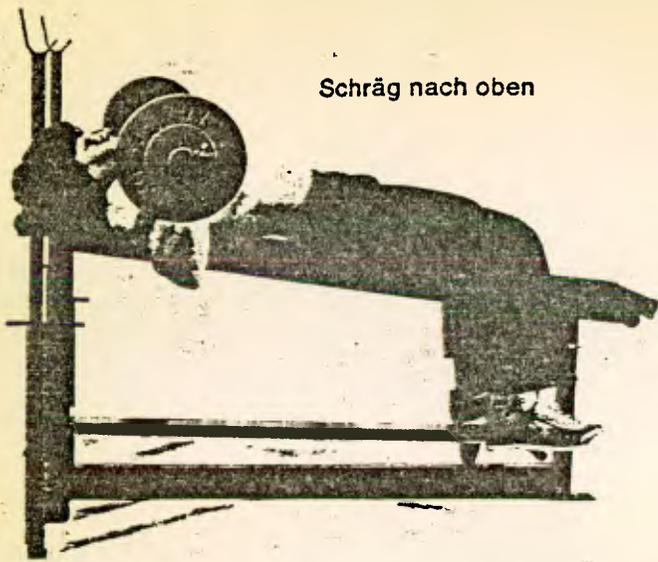
Ab Satz acht sollten Sie ein Hantelgewicht erreicht haben, das Sie noch zweimal drücken können. Es ist selbstverständlich, daß Sie jetzt Ihre ganze Kraft einsetzen. Bleiben Sie bei diesem Gewicht und wiederholen Sie damit immer zweimal, solange Ihre Energie ausreicht. Es können fünf, aber auch zehn Sätze sein.

Das zweite Training des dritten Teils nach wiederum zwei Tagen Pause gleicht dem ersten. Die Gewichte können etwas höher sein, müssen es aber nicht. Beim dritten Training halten Sie sich etwas zurück und wählen nach dem Aufwärmen, wie bekannt, nur Einzelwiederholungen. Gehen Sie aber diesmal nicht bis zur Grenze.

Erst am vierten Trainingstag sollten Sie dies versuchen. Sie werden vom Ergebnis bestimmt überrascht sein!

IMPRESSUM:

Herausgeber: Athleten-Club 1982 Schweinfurt e.V.; 1. Vorsitzender Bruno Volk; Postanschrift: Niderwerrner Str. 28 1/3, 8720 Schweinfurt. Verantwortlich für den Inhalt: Trainingsprogramme Peter Münzberg; Sportberichte Hermann Meyer; Gesamtleitung Roland Luff



sauna am volksfestplatz

■ Massagepraxis

■ Thermalbad

■ Sauna

■ Solarium

■ Fangopackungen

■ Gymnastikraum

■ Erfrischungsraum

Lortzingstraße 2

Telefon (09721) 86172

8720 SCHWEINFURT

Saunazeiten:

| | | |
|------------|----------|-----------------|
| Montag | Frauen | 14.00-21.00 Uhr |
| Dienstag | Frauen | 14.00-21.00 Uhr |
| Mittwoch | Gemischt | 15.00-21.00 Uhr |
| Donnerstag | Gemischt | 15.00-21.00 Uhr |
| Freitag | Gemischt | 14.00-21.00 Uhr |
| Samstag | Gemischt | 9.00-19.00 Uhr |

Zu allen Kassen zugelassen.

Behandlungszeiten nach Vereinbarung.

— GAS — FRASS —

bei Modernisierung von KÜCHE · BAD · WC

Abfluß-, Gas- und Wasserleitungen,
Installation der sanitären Gegenstände

— GAS — FRASS —

bei Renovierung der HAUSFASSADE

Erneuerung der Dachrinnen, Regenab-
laufrohre, Einblechungen, Reparaturen

— GAS — FRASS —

bei Erneuerung von GASGERÄTEN

Koch- und Gasheizgeräte,
Gasdurchlauferhitzer

— GAS — FRASS —

gegen HARTES WASSER

Wasserenthärtungsanlagen

BERATUNG · EINRICHTUNG · KUNDENDIENST

Georg Fraas GmbH

Schweinfurt · Neue Gasse 35 · Telefon (09721) 21678

Geschäftsführer: Karlheinz und Helga Schmitt

Meine Adresse hat sich geändert:

Name: _____ Vorname: _____

Straße und Hs.-Nr. _____

Wohnort (PLZ): _____

Meine Telefonnummer hat sich geändert:

Ab sofort erreichbar unter: _____

Meine Bankverbindung oder Konto-Nr. hat sich wie folgt geändert:

Unterschrift: _____



»Hoppla jetzt red'i«

(Verbesserungsvorschläge, Anregungen, Wünsche, Meinungen ect.)