

Der Kraftdreikampf Kellermeister

Kraftdreikampf

Selten ist es geworden, dass Do-it-yourself-Athleten zu hohen sportlichen Ehren kommen. Andreas Jandorek ist einer der wenigen seiner Art. Das Sportmagazin besuchte den erfolgreichen österreichischen Kraftdreikämpfer und bekennenden Trainerlosen in seinem Mucki-Keller.

Text BERNADETTE HÖRNER
Fotos BILDAGENTUR ZOLLES/STIPLOVSEK

Der Keller eines Einfamilienhauses, gerade mal 50 Quadratmeter groß. Darin sechs schwer trainierte Gestalten, eine gute Tonne an Gewichten und eine Metallica-Beschallung, deren magenstimulierende Dezibel nur von regelmäßigen Urschreien übertönt werden. Wir befinden uns nicht etwa am Set eines neuen Sylvester-Stallone-Films, sondern im idyllischen vorarlbergischen Kennelbach. Dort betreibt Turnlehrer und Physiotherapeut Andreas Jandorek eine etwas andere „Kellerwirtschaft“. Andreas ist Kraftdreikämpfer – und nicht irgendeiner, sondern einer von Österreichs besten. Jeden Montag-, Mittwoch- und Freitagabend verwandelt sich das Untergeschoß von Jandoreks Elternhaus zum Leistungszentrum der Vorarlberger Powerlifter. „Mittlerweile sind wir schon 18 Personen in unserer selbst gegründeten Untersektion der Turnerschaft Kennelbach“, erklärt Jandorek, der in der Dreikampfszene schlicht als „der Andi“ bekannt ist. „Trainieren können bei mir aber nur maximal acht Leute auf einmal.“

Begonnen hat alles vor sechs Jahren. Andreas, damals noch begeisterter Kunstturner, zog sich beim Training zwei gebrochene Wirbel und in der Folge zwei Bandscheibenvorfälle zu. „Die Ärzte erklärten mir damals, ich dürfte mein Leben lang nicht mehr als fünf Kilo heben“, so der heute



1 KNIEBEUGEN. Andreas stemmt mit seinen Oberschenkeln 310 Kilo, mehr als olympische Gewichtheber: „Das liegt daran, dass die Technik bei uns doch weniger anspruchsvoll ist.“



2 KREUZHEBEN. Lautes Stöhnen bringt's. Dadurch wird die Wirbelsäule intensiver gestützt. Beim Heben von 300 Kilo kann es aber trotzdem passieren, dass die Finger aufgehen.

27-Jährige. „Aber ich wollte meinen Körper unbedingt wieder aufbauen.“ Andreas recherchierte also im Internet nach interessanten Kraftsportarten und stieß auf den Dreikampf. In der Physiotherapie-Ausbildung in Landquart, die er nach seiner Verletzung absolvierte, fand er im Kollegen Christian Baschnegger auch schnell einen passenden Trainingspartner. Die Ausrüstung wurde gebraucht über eBay ersteigert und zunächst der Dachboden – wegen der Geräuschbelastung von Mama Jandoreks Schlafzimmer aber bald der Keller – zum Fitnesscenter umfunktioniert. Die Erfolge ließen dank der kräftigen Veranlagung des ehemaligen Turners nicht lange auf sich warten. Heute ist der 92 Kilo schwere Vorarlberger beschwerdefrei, stemmt statt fünf Kilo stattliche 300 und ist in seiner Gewichtsklasse bis 93 Kilo als dreifacher österreichischer Meister, österreichischer Rekordhalter in allen drei Einzeldisziplinen und in der Geräte-Gesamtwertung Österreichs bester Powerlifter.

Nur international wollte es bis jetzt noch nicht so recht klappen. Trotz ausgeklügelter Trainingseinteilung in Vorbereitungs- und Wettkampfperioden (Reduzierung von zehn Wiederholungen auf sechs bis acht und schließlich drei) lief es für den Kennelbacher bei der WM im November 2011 eher wenig erfreulich. Jandorek: „Beim Aufwärmen habe ich plötzlich einen Stich im Rücken gespürt. Die verbleibenden 45 Minuten bis zum Wettkampf musste ich dann mit Schmerzbehandlung verbringen und konnte bei den Kniebeugen nicht meine volle Leistung zeigen.“

Jandoreks Kellertruppe coacht sich nach wie vor größtenteils selbst. Aufgrund des Mangels an qualifizierten Dreikampftreibern in Österreich war der Kennelbacher Kellerathlet 2011 sogar mit dem russischen Nationalteam auf Trainingslager.

„Kniebeugen, Bankdrücken und Kreuzheben sind die Grundlage für fast jeden Sport!“



3 BANKDRÜCKEN. Der Preis für das gebrauchte Keller-Equipment belief sich auf überschaubare 2500 Euro. Powerlifting-Geräte haben spezielle Safety-Vorrichtungen, wie hier ein Gerüst, um eventuell herabfallende Gewichte vor Hals und Brust abzufangen.

Jandorek: „Unsere Disziplinen Bankdrücken, Kreuzheben und Kniebeugen sind zwar technisch weniger anspruchsvoll als das olympische Reißen oder Stoßen, aber minimale Feinjustierungen in Gelenkwinkeln und Oberkörperstabilisation bringen trotzdem entscheidende Vorteile. Die Russen und Ukrainer haben sich in den letzten Jahren viel mit der Biomechanik beschäftigt. Der russische Trainer hat damals gemeint, ich hätte großes Potenzial und solle doch öfter bei ihm in Nowosibirsk vorbeischauen. Aber daraus wurde aufgrund der Entfernung leider nichts.“

Dass er jetzt „gegen die paar Russen eben keine Chance“ hat, damit kann Jandorek aber gut leben. Viel eher bedauert er, dass sein Sport prinzipiell, aber vor allem in Österreich recht stiefmütterlich behandelt wird. „Kniebeugen, Bankdrücken und Kreuzheben sind die drei Königsübungen und damit Grundlage für jedes Krafttraining und fast jeden anderen Sport. Der Zugang wäre also prinzipiell ein leichter, weil das fast jeder im Fitnessstudio schon einmal gemacht hat.“

Trotzdem zählt die österreichische Statistik nur rund 500 Aktive und selbst die hat Jandorek „eigentlich noch nie im Leben alle zu Gesicht bekommen“. Bei nationalen Wettkämpfen nehmen meist zwischen 50 und 70 Sportler teil. Die fehlende Begeisterung ortet der Rekordhalter im vielleicht doch gewöhnungsbedürftigen Gehabe der Dreikämpfer („Wir laufen ja teilweise auf die Bühne wie Zombies“), aber auch in der Länge der Wettkämpfe. Bis zu sechs Stunden wird der Sitzmuskel der Zuschauer oft beansprucht, denn bis 70 Athleten mit jeweils drei Versuchen in allen drei Disziplinen durch sind, kann es dauern. Und dann das Problem mit dem Zusatzequipment. In den letzten Jahren wurde die körperliche Leistung der Dreikämpfer vor allem durch versteifte Anzüge, die bei den Übungen unterstützend blockieren, immer mehr verzerrt. Zwar geht der Trend seit 2011 mit Initiativen wie einem eigenen „Raw“-Weltcup (gänzlich ohne Equipment) wieder zurück zum ursprünglichen Sport, aber durchgesetzt hat sich das noch nicht wirklich. „Ohne Hebeanzüge, Kniebandagen

und dergleichen schafft man eben einfach 70 Kilo weniger“, erklärt der Profi.

Der Kennelbacher Powerlifting-Keller lässt sich durch diese Tatsachen aber nicht entmutigen. Hier wird trotzdem unermüdlich hart weitergestemmt. Man trainiere ohnehin lieber hier unten als in einem Fitnesscenter, so alle im Chor, weil sich da niemand über das laute Stöhnen, das viele Magnesium und die fallenden Gewichte beschwere. Neben Andreas haben es aus Vorarlbergs einzigem Powerlifting-Club mittlerweile auch Chris Eberhöfer und Christian Baschnegger in den österreichischen Nationalkader geschafft. Jandorek: „Obwohl die Dichte an Vereinen in Tirol, Niederösterreich und Salzburg viel höher ist, kann unser Keller eigentlich gut mithalten. Ich denke, unser Erfolgsgeheimnis liegt an der Eigenmotivation und der Begeisterung.“ Für die WM in Puerto Rico im November peilt der Kraftberg aus dem Ländle einen Platz unter den Top drei an: „Das wäre dann auch das Ticket für die World Games 2013.“ **SM**