

Pralle Meistermuckis

Holzheimer Kraftsportler haben immer mehr Mitglieder

NEUMARKT – Es geht aufwärts mit den „starken Männern von Holzheim“. Über 50 neue Mitglieder hat die Abteilung Kraft & Fitness des FC Holzheim im vergangenen Jahr gewonnen. Immer mehr Sportler aus den anderen Abteilungen des FCH nutzen das Angebot der vereinseigenen Muckibude, um sich fit zu halten.

In der Wirtschaft würde man das Konzept wohl langfristige Kundenbindung nennen. „Durch unser Angebot sollen Mitglieder, die nicht mehr in anderen Abteilungen aktiv Sport treiben, dem Verein verbunden bleiben“, sagt Abteilungsleiter Markus Sellerer. Denn lebenslange Treue zum Sportverein, einst selbstverständlich, ist längst passé. Wer heute die Fußballschuhe oder den Tennisschläger an den Nagel hängt, tritt meistens auch aus dem Verein aus.

Zusatzangebote wie die Nutzung des Fitnessraums sollen die Alten Herren bei der Stange halten. Um auf sich aufmerksam zu machen, geht „Kraft & Fitness“ auch ungewöhnliche Wege. Bei der 40-Jahrfeier des FC Holzheim im Juli organisiert die Abteilung einen Wettbewerb im Steinheben. „Ein toller Spaß für das Bierzelt“, sagt Sellerer.

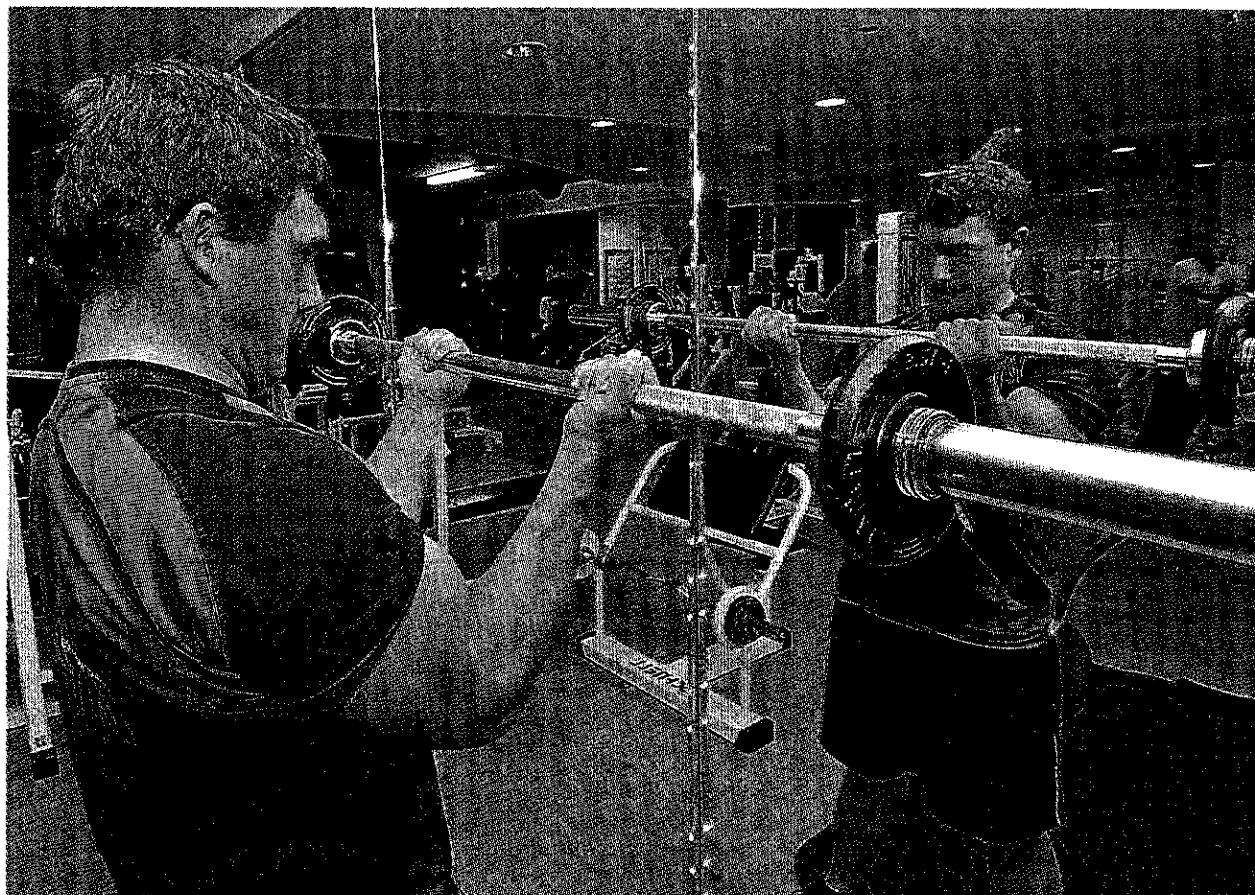
Seit vergangenen Oktober kümmern sich die Trainer Ronny Gasch und Stefan Krippel um die Anfänger. Jeden Dienstag und Donnerstag ab 18 Uhr halten sie Probetrainings ab. „Wir haben dadurch schon viele neue Mitglieder gewonnen“, sagt Sellerer. Anfang 2006 hatte die Abteilung 32 Mitglieder. Ein Jahr später stemmen bereits 86 Athleten Hanteln in der

Gartenstraße. Die meisten Neulinge beginnen, um ihre Optik etwas aufzubessern. Trotzdem: Mit einem kommerziellen Wellness-Studio ist die mit Geräten komplett ausgerüstete Muckibude der Holzheimer Kraftsportler nicht vergleichbar. „Der Wettkampfsport behält seinen hohen Stellenwert“, sagt Sellerer. Die Holzheimer betreiben Kraftdreikampf. Er setzt sich zusammen aus den drei Disziplinen Kniebeugen, Bankdrücken und Kreuzheben.

Sportlich war 2006 für die Holzheimer das erfolgreichste Jahr seit langem. Herausragend war Marek Piasecki. Der blonde Hüne wurde deutscher Meister im Kraftdreikampf der Jugend und im Kreuzheben. In derselben Disziplin siegte auch Stephanie Mulaj. Patrick Schiffner verbesserte die bayerische Bestmarke im Bankdrücken der Gewichtsklasse bis 75 Kilogramm um fünf Kilo auf 180 Kilo.

Doping ist selbstverständlich ein Thema. Schließlich steht der Kraftsport für viele unter Generalverdacht. Doch der etwa 1500 aktive Sportler umfassende Verband der deutschen Kraftdreikämpfer geht offensiv gegen die chemischen Leistungsteigerer vor. „In keiner anderen Sportart wird so konsequent und häufig getestet“, sagt Sellerer. Auch Piasecki und Schiffner mussten ins Röhrchen pinkeln. Ergebnis: negativ. „Das zeigt, dass wir faire und saubere Leistungen bringen“, sagt Sellerer.

Ihre erste Saison in der Bundesliga schlossen die Holzheimer Bankdrücker auf dem neunten Platz ab. Erstmals stellt der Verein eine zweite



Benedikt Thier, deutscher Jugendvizemeister im Bankdrücken, stemmt fast täglich Langhanteln in dem Fitness-Raum des FC Holzheim. Seit Oktober hat der Verein ein Trainerteam installiert, das individuelle Übungspläne ausarbeitet. Foto: Johnston

Mannschaft, die in der Bezirksliga aktiv ist und an den bayerischen Mannschaftsmeisterschaften teilnahm.

Doch trotz des Mitglieder-Zuwachses plagen auch die Holzheimer Kraft-

sportler Nachwuchssorgen. „Wir haben aktuell keinen jugendlichen Wettkampf-Akteur“, sagt Sellerer. Die Zusammenarbeit mit den anderen Abteilungen des FC Holzheim ist also nicht völlig uneigennützig. So haben

etwa die B-Junioren der JFG Neumarkt zwei Probetrainings absolviert. „Es sind einige bei uns hängengeblieben, die zusätzlich zum Fußball bei uns Sport treiben“, sagt Sellerer.

HAUKE HÖPCKE

FC Holzheim will Deutsche Meisterschaft ausrichten

Bewerbung der Kraftsportler läuft / In diesem Jahr Bayerische in Neumarkt / Heber werden vom Verband geehrt

NEUMARKT (ngh). Die Abteilung Kraft und Fitness im FC Holzheim bewirbt sich für 2008 erstmals um die Ausrichtung einer Deutschen Meisterschaft. In diesem Jahr ist in Holzheim die Bayerische Meisterschaft geplant.

Nachdem die nach ihrem Trainingsraumverlust im Jahre 2003 arg da nieder liegenden Kraftsportler wieder erstarkt sind und vergangenes Jahr erfolgreich die Bayerischen Titelkämpfe im Kraftdreikampf organisiert hatten, richten sie dieses Jahr die voraussichtlichen letzten Bayerischen Mannschaftsmeisterschaften aus, welche wegen der Gleichstellung der Geschlechter – Frauen haben nun ihre eigenen Titelwertungen – eigentlich nicht mehr gebraucht werden.

Ein festes Trainergespann

Abteilungsleiter Markus Sellerer hat mit dem neuen festen Trainergespann Ronny Gasch und Stephan Krippel den 13 Leistungssportlern und auch den Freizeitathleten Hilfen an die Hand gegeben, die sich bereits auszahlen. Vom vorletzten Jahreswechsel bis jetzt wuchs die Abteilung von 32 auf 85 Mitglieder an. Rund ein Viertel davon sind Frauen.

Holzheim's Vorzeigethleten, die Mannschafts-Bankdrücker der ersten Bundesliga, Kapitän Kurt Lang, Markus Sellerer, Mario Harrer, Christian Nappert sowie Patrick Schiffert, haben die höchste Klasse mit ihrem neunten Rang von zwölf Teams sicher halten können. Der Bundesliga-



Verbands-Gewichtheberpräsident Jürgen Schwarz (r.) zeichnete die Bankdrücker Kurt Lang, Markus Sellerer, Mario Harrer, und Christian Nappert (v. l.) aus. Links im Bild FCH-Vorsitzender Lothar Braun

Foto: Hahn

Kampf in Neumarkt mit den beiden hessischen Clubs AC Gießen und KSV Langen war vergangene Saison ein großes Erlebnis. Diese Heber wurden nun von Bayerns Verbands-

Ge- wichtheberpräsident Jürgen Schwarz ausgezeichnet. Der Bundesverband Deutscher Kraftdreikämpfer (BVDK) entsandte nachträglich ebenfalls zwei Urkunden an die Holzheimer, für Ste-

phanie Malaj (Deutscher Rekord 130,0 Kilogramm im Damen-Kreuzheben über 90 Kilo Körpergewicht) und für Marek Piasecki (305,0 Kilo beim Kreuzheben der Junioren bis 110 Ki-

lo), die beide – wie berichtet – Deutsche Meister wurden.

Dass in Holzheim fairer und sauberer Sport betrieben wird, belegen die beiden negativen Dopingkontrollen bei Schiffner und Piasecki. Erstmals wurde auch eine zweite Mannschaft in der Bezirksliga eingesetzt und belegte Rang vier.

Die Abteilung steht trotz weiterer Anschaffungen im Krafraum und hohen Startgebühren finanziell gut da.

Vorbereitung zum Jubiläum

Neben der DM-Bewerbung im Bankdrücken der Junioren oder Senioren – oder für beides – laufen die Vorbereitungen zum 40. Gründungsfest des Hauptvereins, wozu das Event „Steinlupfen“ die Leute anziehen soll. Die Abteilung schafft für die Zukunft ihre Zehnerkarten zu 50 Euro ab und machte sich Gedanken zu einer Generalreinigung der Kraftsportgeräte und deren kontinuierlicher Wartung.

DIE ABTEILUNG

Kraft und Fitness im FC Holzheim

Gegründet Oktober 1991; Mitgliederstand 85; Monatlicher Abteilungsbeitrag: 20 Euro, Jugendliche und Azubis 15 Euro, Passive 50 Euro pro Jahr; Patenverein SC Oberölsbach.

Probetraining ist jeden Dienstag und Donnerstag von 18 bis 19 Uhr im Centrum Wechselberger in der Gartenstraße 3.