

# Für Ruhm und Ehre die Muskeln spielen lassen

Am Wochenende fand in Bülach der Wettbewerb des «Strongest Man of Switzerland 2008» statt. Nur für starke Männer.

Von **Regine Friedli**

**Bülach.** – Das Sportzentrum Hirsen war am Sonntag das Zentrum muskelbepackter Männer und ihrer zahlreich erschienenen Fans. Aus Amerika, Deutschland und Spanien reisten die Teilnehmer des Wettbewerbs im Kräftemessen an.

Es war beachtlich, was da so an Muskelmasse präsentiert wurde. Allen voran der Spanier **Juan Carlos Heredia Cortés** aus Cádiz mit seinen sagenhaften 169 Kilogramm Körpergewicht. Was einmal vor Jahren mit einzelnen Kraftübungen anfing, endete letztes Jahr mit dem Meistertitel als stärkster Mann Spaniens im Bankdrücken. Jeden Tag ausser sonntags trainiert er eineinhalb Stunden intensiv auf dem Parcours vor seinem Hause: «Mein wichtigstes Ziel ist es, gefordert zu werden», sagt Cortés.

## Tägliches Krafttraining

Sein Wettkampfkollege, der Landschaftsgärtner **David Lukacs** aus Singen, steht dem Spanier in Sachen Training in nichts nach: Nebst seinem regelmässigen Training im Fitnessstudio übt er beinahe täglich die «Strongman-Disziplinen» wie Baumstamm stemmen, Steinkugel tragen und Koffer schleppen mit bis zu einhundertfünfzig Kilo Steinen gefüllt. Für seinen Trainingskollegen, den Informatiker **Christian Holzner** aus Stuttgart, ist das schwere körperliche Krafttraining ein wunderbarer Ausgleich zu seinem kopflastigen Beruf.

## Schweizer Meister aus Höri

Der Zürcher Unterländer **Stefan Arnold** aus Höri ist Initiator und Mitstreiter des Wettkampfes. Vor sechs Jahren habe er damit begonnen, das – wie er sagt – «Unmögliche möglich zu machen». Seither stemmt er Kilo um Kilo. Für ihn reichte es am Wochenende sogar zum Schweizer-Meister-Titel. «Es



BILDER DAVID BAER

Adam Keep aus den USA ist Gewinner des diesjährigen internationalen Wettbewerbs «Strongest Man of Switzerland 2008».



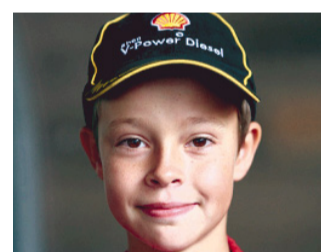
Juan Carlos Heredia Cortés: Vollblut-Sportler.



Christian Holzner und David Lukacs: Intensives Training.



Ein glücklicher Stefan Arnold: Er wurde Schweizer Meister.



Kampfsport- und Ferrari-Fan: Dominic Kynast.

ist schön, einem breiten Publikum zeigen zu können, zu was der Mensch auf positive Art und Weise fähig ist», sagt der Banker. Der Anlass soll dem jungen Publikum auch einen Anreiz schaffen, Positives zu bewegen, anstatt ohne Motivation herumzuhängen.

Stefan Arnold betreibt zudem in Niederhasli einen Shop mit speziellen Nahrungsergänzungsmitteln für

Sportler: «Ob Eiweiss, Kohlenhydrate, Kreatin oder Aminosäuren, die pulverisierten Kraftnahrungsmittel werden in kürzester Zeit vom Körper in Kraft umgewandelt und stellen eine effiziente Unterstützung für uns Sportler dar.»

Zudem sei das Pulver um einiges günstiger als der wichtige Eiweisslieferant Fleisch, betont Marco Hostettler, Schweizer

Grosshändler der Firma Powerfood in Thun.

Interessierte Zaungäste der gut besuchten Veranstaltung waren auch **Dominic Kynast** und sein Vater **Günter** aus Rafz. Beide sind regelmässige Zuschauer von Wettkampfsportarten im Fernsehen. So lag es für sie nahe, für einmal live dabei zu sein. Beide ziehen das Zuschauen dem selber Sporttreiben

vor: Vater Kynast fährt mit Vorliebe gemütlich auf seinem Motorrad, während sein Sohn gerne mit dem Ferrari-Modellauto spielt.

Stimmungsmässig war die Freude und Faszination für den Wettkampfsport in der Bülacher Eissporthalle spürbar. Und wie es scheint, ein voller Erfolg.

[www.strongman.ch](http://www.strongman.ch)