



**Persönlich**

Stefan Arnold, Höri

«Ich bin ein Spinner!»

*Vielleicht haben Sie sie ja auch schon gesehen, jene strammen Mannen, die z. B. einen LKW ziehen oder eine megagrosse Steinkugel oder einen ganzen Baumstamm hieven. Vielleicht sagt Ihnen das aber auch gar nichts. Noch nicht, müsste man da wohl präzisieren, denn es geht was im Land der Eidgenossen. Der Sport, der unter dem Namen Strongman in Ländern wie Deutschland, Österreich, Holland oder in Skandinavien viele Anhänger hat, gewinnt auch hierzulande mehr und mehr Boden. Einer, dem das teilweise zu verdanken ist, hört auf den Namen Stefan Arnold. Am 19. August findet in der Hirslen in Bülach ein sensationelles Kräftemessen mit internationalem Teilnehmerfeld statt. Bereits heute Grund genug für ein «Persönlich».*

CHRIS RITTER

Der Strongman-Sport ist anspruchsvoll. Es braucht nicht nur Muskeln, sondern sicherlich auch das adäquate Gedankengut,

um Dinge in die Höhe zu stemmen oder zu ziehen, die man eben als Normalsterblicher nicht wirklich stemmen oder ziehen würde – nur schon für das Einteilen der Kraftreserven. Stefan Arnold ist ein leidenschaftlicher «Strongman», seit vier

Jahren ungefähr. Wie er dem wospi verriet, begann er vor zehn Jahren mit Krafttraining. Die Sportart Strongman ist für ihn das ultimative Kräftemessen. Pro Jahr bestreitet er regelmässig mehrere Wettkämpfe beispielsweise in Deutschland, Österreich oder Holland.

User. Es ist dem seit zweieinhalb Jahren in Höri wohnhaften, strammen Unterländer ein Anliegen, diesen Trend noch zu verstärken. Ziel ist es ganz klar, den Strongman-Sport in der Schweiz zu etablieren.



Baumstammstemmen mit «gerade mal» 120 kg – der aktuelle offizielle Weltrekord liegt bei satten 205 kg

**Der Ursprung des modernen Strongman-Sports wurzelt in den antiken Gladiatorenkämpfen, sowie dem traditionellen Zehnkampf, den Wikingerspielen, Highland Games und anderen bis heute erhaltenen Traditionen. Daraus entstanden Wettkämpfe, welche unterschiedlichste Anforderungen an Körper- und Muskelgruppen stellten. Gegenstände aus dem alltäglichen Gebrauchsbereich wurden herangezogen, um diese zu tragen, zu heben, zu stemmen, zu halten oder zu ziehen.**

**Die Schweiz kommt auch langsam auf Touren**

Diese Länder sind schon fast so etwas wie Bastionen für den neuen Trendsport. Auch Skandinavien ist verrückt nach den starken Männern – ganz ohne Wicki. Hierzulande tut sich aber klar auch etwas. Immer mehr rückt die Sportart in die Medien und somit in die Köpfe der

**Keine Kinkerlitzchen**

Bereits 2006 fand deshalb ein erster, mit internationalem Teilnehmerfeld bestückter Wettkampf in Zürich statt. Dieses Mal findet das Happening für starke Männer und hoffentlich viele begeisterte Zuschauerinnen und Zuschauer direkt vor unserer Nase, in der Hirslen in Bülach statt. Am 19. August wird es soweit sein. Dann werden rund 20 bis 25 Top-Athleten zeigen, was sie



Wirklich strong, der man: Zwei Autos à je 1100 kg auf einer Rampe mussten hier so lange wie möglich – mit blossen Fingern – gehalten werden

drauf haben. Das ist in der Regel eine Menge, soviel vorweg. Es gehört schon einiges an Kraft dazu, um beispielsweise einen LKW zu ziehen oder einen satten Baumstamm zu hieven. Da sind dann gewisse Gewichte im Fitnesscenter geradezu Kinkerlitzchen im Vergleich.

**Sponsoren gesucht!**

Wir wollen keinen Hehl daraus machen, dass ein Event dieser Grössenordnung, der bitteschön die ganze Hirslen füllen und zum Brodeln bringen soll – Eintritt wird übrigens nicht verlangt – einiges an finanziellen Mitteln braucht. Aber, davon geht Stefan Arnold als Ideengeber und Organisator aus, es ist allemal eine gute und für Zuschauer sehr attraktive, geradezu spektakuläre Sache. Klar ist man derzeit damit beschäftigt, Sponsoren zu begeistern für den Strongman in Bülach. Wer diesbezügliche Interessen hat, der darf/soll/muss sich ganz einfach melden. Das geht am einfachsten via [www.strongman.ch](http://www.strongman.ch). Da findet man alle nötigen Infos zum Event, Kontaktadressen fürs Sponsoring usw. sowie auch eine extra Plattform für Jugendliche, die man für die Sportart begeistern will.

**Besser Luft ablassen**

Ein Sprengel, da sind wir uns wohl einig, ist sicher nicht in der Zielgruppe. Wer Interesse hat, seine Kräfte zu trainieren, dem kann gezielt mit Aufbaustraining geholfen werden. Wenn man sich so in den Medien informiert, was da in Sachen Gewaltbereitschaft so «en vogue» ist heutzutage, so müsste man meinen, dass Strongman doch eigentlich ein super Ventil wäre, um Luft woanders abzulassen als bei Randalen- und Vandalenakten oder auf heimischen Fussballplätzen . . .

**Zukunftsträchtiger Nebenjob**

Somit noch kurz zu einem ganz anderen Thema, das ebenfalls mit Stefan Arnold zu tun hat. Der Mann ist Banker im Allgemeinen und Prozessmanager im Besonderen; was auch immer das ist, «gälled Sie, Herr Arnold!» Nebenberuflich steht der Höremer aber auch aktiv im Dienste der Delta Security, die sich um Sicherheitsmassnahmen rund um Eishockey- und Fussballstadien kümmert. Somit ist der Unterländer zwangsläufig ein gefragter Mann, angesichts der depressierenden News, die uns allenthalben um die



Siegerehrung am Internationalen Newcomer-Cup vor drei Wochen

Ohren flattern. Schon heute steht fest, dass Stefan Arnold seine Kräfte auch an der Euro 2008 brauchen bzw. im Einsatz sein wird, wenn bescheuerte, geistig limitierte «Fans» ihr Unwesen treiben. Da hat er Erfahrung. Es ist in der Vergangenheit schon vorgekommen, dass er in Fankurven direkt ins Geschehen eingreifen und pflegeintensive Blödmänner entfernen musste. Wer Bäume stemmen kann, schafft auch das. Sicher ein Vorteil.

**Eineinhalb Tonnen Übungsmaterial!**

Unser heutiger Gast im «Persönlich» steht also mit zwei Beinen im Berufsleben. Privat liegt der Fokus auf der Familie mit der Ehefrau und zwei Kids. Und natürlich auf dem Training, welches wöchentlich etwa fünf Stunden auf fünf Tage verteilt in Anspruch nimmt. Wie der wospi erfuhr, hat Stefan Arnold zuhause einige Übungsgegenstände wie z. B. Steinkugeln von 130 und 140 kg oder mit Zement gefüllte Bierfässer herumliegen, die hie und da in die Höhe gehoben werden wollen. Rund eineinhalb Tonnen insgesamt hat er zur Verfügung fürs Üben im Keller. Tönt doch recht anspruchsvoll . . .

**Eigene Erfolge**

Somit sind wir wieder beim Thema, beim Strongman. Der starke Mann aus Höri hat selber auch schon Erfolge feiern können. Erst vor drei Wochen konnte er seinen ersten Sieg feiern: Er belegte am Internationalen Newcomer-Cup in Deutschland den tollen ersten Platz und wurde erst noch zum Tagessieger gekürt. Selbstverständlich wird der Unterländer Athlet auch am 19. August selber in die Hosen steigen und zeigen, zu was für Leistungen er fähig ist.



250 kg Stein möglichst hoch heben ...

**Nicht verpassen**

Man sagt ja immer, dass man Nachwuchs eine Chance geben soll, dass es gut ist, wenn junge Menschen eine sinnvolle, sportliche Freizeitbeschäftigung finden . . . Strongman ist nicht nur vom Namen her eine starke Sache, sondern hat ganz klar verdient, mehr Präsenz zu erwirtschaften in der Schweiz. Helfen Sie mit, springen Sie auf den bereits rollenden Zug auf. Als Sponsor und natürlich auch als ZuschauerIn sind Sie mehr als willkommen. Weitere Infos folgen zum gegebenen Zeitpunkt im wospi.

**Da ist was dran**

Vielleicht noch eine Bemerkung gegen Schluss: Stefan Arnold wurde von den zwei grossen Welt-Strongman-Verbänden angefragt, ob er Interesse hätte, hier in der Schweiz mitzuhelfen, die Profi-Liga zu etablieren und entsprechende Veranstaltungen zu organisieren. Das hätte dann zur Folge, dass sich wirklich die internationale «crème de la crème» auf eidgenössischem Boden – vielleicht ja sogar in Bülach – messen könnte. Wäre doch eine coole Sache. Und wenn das nur ein laues Feuerchen ohne jegliches Steigerungspotential wäre, würden solche Anfragen wohl gar nicht erst platziert. Man kann also jetzt schon ein Zeichen setzen und zeigen, dass die Schweiz fähig ist, als Austragungsort zu brillieren. Generalprobe ist am 19. August 2007. Schreiben Sie mit an der Geschichte.

**So ein Spinner!**

Dem wospi teilte Stefan Arnold u. a. noch mit, dass er seinerzeit, als Triathlon noch am Anfang stand, vorwiegend Kopfschütteln erntete. Wie kann man quasi nach dem Schwimmen pudelnass auf ein Velo sitzen und danach noch rennen, hiess es etwa höhnisch.

«Du bist doch ein Spinner», meinten damals einige. Ein sympathischer Spinner, um diesen Faden zum Schluss des Artikels weiter zu spinnen, ist unser Gast im «Persönlich», der das mit Schalk im strammen Nacken auch von sich selber behauptet, im Grunde genommen geliebt.

Denn auch jetzt wird es sie wieder geben, jene Unkenrufe, die Strongman belächeln. Doch das Lachen wird ihnen vergehen, wenn wir es plötzlich mit populärem Breitensport zu tun haben.