

„Die, die dort sind, sind absolut verrückt“

Eine Weltmeisterschaft im Fitness-Zehnkampf steht am Samstag in Basel an. Doch das Interesse daran scheint nicht groß zu sein. Vor dem Wettkampf sprachen die international erfolgreichen Zehnkämpfer Peter Kotschenreuther und Jens Barthel über dieses Thema.

Von Carsten Jentsch

Hildburghausen – Wer ist der Schnellste? Wer ist der Schlaueste? Wer ist der Stärkste? Seit jeder messen sich Menschen, um diese Fragen immer wieder aufs Neue zu beantworten. Bereits im antiken Rom traten die Gladiatoren in öffentlichen Schaustellungen gegeneinander an oder es wurden Wagenrennen ausgetragen. Es waren quasi die Vorläufer von Boxen und Formel 1. Nur etwas martialischer und mit weitaus weniger PS. Doch gestern wie heute haben die Wettkämpfer eines gemeinsam: Sie begeistern die Massen.

Auch das Interesse an der 9. Weltmeisterschaft im Fitness-Zehnkampf, die an diesem Samstag im schweizerischen Basel ausgetragen wird, muss demzufolge hoch sein. Immerhin messen sich hier Menschen in zehn verschiedenen Disziplinen: Vom Bankdrücken über Kniebeugen und Liegestützen bis hin zu Klimmzügen. „Da nehmen Menschen teil, die können so schnell Seil springen, dass du das Seil gar nicht mehr siehst“, sagt Jens Barthel, Fitness-Zehnkämpfer vom TSV 1911 Themar enthusiastisch. Oder Menschen wie der 97-jährige pensionierte Zahnarzt Charles Eugster aus England – der wohl fitteste Senior, der Welt. Im November 2008 sicherte sich der 14-fache Goldmedaillengewinner in Ruderwettkämpfen für Senioren in der Altersklassekategorie 80 plus den Weltmeistertitel im Fitness-Zehnkampf. „Das ist mein absolutes Vorbild und das beste Beispiel dafür, dass das Alter keine Rolle spielt“, sagt Barthel.

Wenn man den 46-Jährigen so reden hört, kann man gar nicht so recht glauben, dass der promovierte Sportwissenschaftler Weltmeister, Europameister und Deutscher Meister im Fitness-Zehnkampf ist. Mit Zurückhaltung ein paar wenige Worte über diese Sportart verlieren? Das

Strenflex

Seit 2002 gibt es den Fitness-Zehnkampf, der in erster Linie von Schweizer Sportwissenschaftlern erfunden wurde. Er wird bezeichnet als Strenflex-Decathlon-Sport. Das Wort Strenflex setzt sich zusammen aus Strength (Kraft), Endurance (Ausdauer) und Flexibility (Beweglichkeit). Zu den Disziplinen zählen Bankdrücken; Kniebeugen; Umsetzen-Stoßen (Kraft); Beugestütze, Klimmzüge, Liegestütze, Rumpfhocken in je 45 Sekunden (Kraft-Ausdauer), Seilspringen, Radfahren, Rudern (Ausdauer), je drei oder fünf Minuten; Konditions-Koordinationsparcours (Ausdauer, Schnelligkeit), maximale Rumpfbeuge, Schulterbeweglichkeit und Spagat je 10 Sekunden (Beweglichkeit).



Haben immer noch den nötigen Biss: Die international erfolgreichen Fitness-Zehnkämpfer Dr. Jens Barthel (links) und Peter Kotschenreuther. Foto: frankphoto.de

kann der Athlet, der als Dozent an renommierten Universitäten, als Kursleiter, Ausbilder, Mentor oder Personal-Trainer bundesweit unterwegs ist, nicht. Vielleicht auch deshalb, weil der Fitness-Zehnkampf eben nicht so populär ist. Wenn Jens Barthel über den Zehnkampf berichtet, hat man das Gefühl, als wolle er in jeder Sekunde eine breite Masse dafür begeistern. Doch nur die Wenigsten wissen, dass die drittgrößte Stadt der Schweiz am Samstag Austragungsort einer Weltmeisterschaft ist. In der ehemaligen DDR hätte das sicherlich etwas anders ausgesehen. Immerhin gab es da ganz ähnliche Wettkämpfe. „Stärkster Lehrling“, „Stärkster Mann“ oder „Sportlichstes Mädchen“ lauteten die einstigen Wettkämpfe, an denen Hunderttausende teilnahmen. Die Breitenkampfsportattraktion bestand aus vier Disziplinen: Klimmziehen, Beugestütze am Barren, Schlussdreisprung und Kniebeuge mit Gewicht. Alljährlich fand dieser Massensport-Hit statt. Und auch für Frauen und Mädchen ließ man sich mit Seilspringen nach Zeit und Medizinballstoßen etwas einfallen.

Auch Jens Barthel hat einst auf Bezirksebene beim Wettkampf „Stärkster Lehrling“ um Medaillen gekämpft. Genauso wie Peter Kotschenreuther vom TSV 1911 Themar, der wiederum wie Jens Barthel Europameister, Weltmeister und Deutscher Meister ist. Die international erfolgreichen Fitness-Zehnkämpfer lernten sich 2008 kennen. Durch einen Zeitungsbericht im *Freien Wort*, der von Barthels Erfolg bei der WM 2008 handelte Jens Barthel

nahm als erster Thüringer daran teil und ergatterte auf Anhieb Bronzemedaille Kotschenreuther auf den Sportwissenschaftler aufmerksam. Seitdem verbindet die beiden nicht nur der Sport, sondern auch eine enge Freundschaft. Gemeinsam planen sie die Fahrt zum sportlichen Highlight.

Diesmal muss Kotschenreuther jedoch ohne Barthel fahren. Denn der Sport-Crack, der gerade ein neues Seminar-Konzept entwickelt, hat am Freitagabend noch einen Geschäftstermin. Betrieben, psychisch Erkrankten, schwer erziehbaren Jugendlichen, Sportstudenten oder Trainern gibt er Tipps für ein gesundes, ausgewogenes Leben. „Da bin ich immer on the road“, sagt er. Zeit zum Trainieren hat er momentan nicht wirklich. Und am späten Freitagabend steigt er dann ins Auto und fährt nach Basel, ehe er am Samstag am Wettkampf teilnimmt, um dann am gleichen Tag wieder zurückzufahren. Zum Personal Training. Irgendwo in Deutschland. Doch für Jens Barthel ist das kein Problem. „Ich bin nicht gut vorbereitet, aber ein Kämpfer“, sagt er.

Allerdings trägt Barthel wie auch Kotschenreuther, die ein oder andere Blessur an Schulter und Rücken mit sich herum. Auch das sei kein Problem. „Wenn man über Jahre gut trainiert hat, dann hat man einen gewissen Status Quo“, sagt der Weltmeister. Ähnlich sieht es Peter Kotschenreuther: „Das ist jahrelange Arbeit. Nur durch ein ausgeglichenes Training erlangt man eine solche Ge-

samtfitness.“ Und letztlich ist Barthel zufolge nicht nur die Physis, sondern auch die Psyche entscheidend. „Das Problem ist nämlich auch die Psyche. Nicht nur der Körper! So einen Wettkampf einfach mal durchzustehen. Da muss man im Kopf auch den Willen haben. Zwei Minuten Seilspringen. Zum Schluss. Da gibt's einen Parcours. Ausdauerparcours! Hin, her, hin, her. Das ist dann nur noch Kopfsache. Körper will nicht mehr. Kopf, Kopf, Kopf.“ Die Wörter fliegen aus dem Mund des 46-Jährigen wie Patronenhülsen aus einem Maschinengewehr.

Oder so wie 2015, als Jens Barthel bei der Europameisterschaft 88 Beugestütze in 45 Sekunden ablieferte. Eigentlich waren es sogar über neunzig. Doch die Jury entschied bei den restlichen auf unsauber ausgeführt. „Das war schon ein bisschen unmenschlich. Aber es lief, ohne Pause. Der Kopf hat nicht nachgedacht. Das war ein Wahnsinnsgefühl.“

Mehr Zeit zum Trainieren hatte dagegen Peter Kotschenreuther, doch auch die Regenerationszeit des mittlerweile 52-Jährigen hat zugenommen. Hier zwickt das Knie und das schmerzt der Rücken. Verständlich, wenn man bedenkt, dass der Vorsitzende des TSV 1911 Themar, der in Fitnessstudios und bei Athleten anderer Vereine aus dem Kreis für den Wettkampf wirbt, schon über anderthalb Millionen Tonnen Trainingsbelastung auf dem Körper hat.

Doch letztendlich geht es Kotschenreuther wie auch Barthel um den Spaß an der Sache. „Wir müssen uns nichts mehr beweisen, aber wir wollen trotzdem etwas reißen. Wir wollen ein Vorbild sein und zeigen, was

möglich ist“, meint Barthel. Dennoch stehe man in einem gewissen Zwiespalt. „Einerseits wollen wir Nachwuchs gewinnen, andererseits wissen wir auch, dass das, was wir machen, schon ein bisschen elitär ist. Die, die am Samstag dort sind, sind absolut verrückt.“ Das sei auch ein Grund, weshalb die Ausschreibungen in Fitness-Studios kaum beachtet werden. Man sollte sich jedoch nicht von den eigenen Schwächen abschrecken lassen, meint der Sportwissenschaftler. Weitere Gründe sind Kotschenreuther zufolge der Mangel an Geräten in den Studios. „Da gibt es ja nicht Mal eine Stange, wo man vernünftig Klimmzüge trainieren kann.“ Auch sei die Leistungsfähigkeit an den Schulen Stück für Stück aufgeweicht. „Weil es eben nicht mehr in der Form wie früher gefördert wird“, sagt Kotschenreuther. Und letztlich schrecke viele die nicht erstatteten Fahrt-, Teilnahme- und Hotelkosten sowie die nicht vorhandene Siegpriämie ab. „Deshalb hoffen wir auf einen Wirtschaftspartner, der ein Sportlerherz besitzt und das Geld in die Hand nimmt. Dann können wir in Zukunft wirklich was erreichen. Auch ein Promotion-Video wäre gut, um noch mehr Menschen zu erreichen und den Nachwuchs zu begeistern.“

Weitere Teilnehmer

■ **TSV 1911 Themar:** Hannelore Hohnbaum (Alter: 74, Gewicht: +60kg), Michael Kammandel (Alter: 46, Gewicht: +50kg), Ralf Holland (Alter: 53, Gewicht: +70kg), Neben diesen zählen zwei weitere Zehnkämpfer zum deutschen Aufgebot in Basel: Julien Boos (Alter: 19, Gewicht: +50kg) sowie Robert Werner (Alter: 43, Gewicht: +90kg).

Von Revanche bis Favoritenbürde

Hildburghausen – Die Spitzenbegegnung im Kreispokal-Achtelfinale wird im Veilsdorfer Weibachsgrund angepfiffen. Hier stehen sich der amtierende Kreispokalsieger und der Tabellenritte der Kreisoberliga der SV EK Veilsdorf und der Landesklassenabsteiger und aktuelle Tabellenführer SC Effelder gegenüber. Beide Teams trafen erst vor sechs Tagen im Punktspiel in Effelder aufeinander. Diese Begegnung gewannen die Veilsdorfer am Ende mit 4:1. Dies bringt mit Sicherheit zusätzliche Brisanz in dieses Pokalspiel. Denn auf der Homepage des SC war unter der Woche zu lesen: „Bereits am kommenden Wochenende haben die Jungs von Kai Kober die Möglichkeit, Revanche im Pokal, dann in Veilsdorf, zu nehmen.“

Erneut Heimvorteil

Im nur vier Kilometer entfernten Goßmannsrod kommt es zur gleichen Zeit zu einem weiteren Pokalkracher. Hier empfängt der SV 1897 Goßmannsrod (9. der Kreisoberliga) den Tabellenzweiten SG 51 Sonneberg. Auch hier sind die Gäste aus dem Nachbarkreis Sonneberg der Favorit. Nicht zuletzt deshalb, weil sie das Punktspiel der Hinrunde überaus deutlich mit 9:2 gewonnen haben. Dieses Ergebnis war auch der bisher höchste Sieg der laufenden Punkteunde. Auf der anderen Seite haben aber die Goßmannsroder in der Kreisoberliga die bisherigen drei Heimspiele allesamt gewonnen.

Der SV Schleusegrund Schönbrunn hat erneut Heimvorteil. Nach dem Erfolg gegen den TSV Germania Sonneberg-West kommt nun mit dem SV Eintracht Oberland der nächste Kreisoberligist. Und auch diese Herausforderung wollen die Schönbrunner optimistisch angehen. Die Eintracht hat sich bei den bisherigen zwei Gastauftritten bei Haina II und Hildburghausen II schon schwer getan.

Im Grabfeld stehen sich mit der SG Mendhausen/Römhild und dem TSV 1868 Ummerstadt zwei Kreisligisten im direkten Duell gegenüber. Auch diese Begegnung gab es bereits vor 14 Tagen an gleicher Stelle schon einmal. Hier holten sich die Gastgeber gegen die Unterländer beim 5:2 Heimerfolg die Ligapunkte. Und auch diesmal müssen die Grabfelder beim Aufeinandertreffen der Tabellenachtern mit der Favoritenbürde leben. awf

Gastgeber schwächelt – Haina will Chance nutzen

Haina – Die Stimmung im Lager des Hainaer SV könnte besser sein. Trotz mehr als 70 Minuten in Überzahl konnte Haina die Niederlage im vergangenen Heimspiel gegen Bad Salzungen nicht verhindern. Die mangelnde Chancenverwertung zieht sich bereits durch die gesamte Saison. An diesem Samstag geht es für den HSV nach Steinach. Die sind zwar Tabellenachter, konnten aus den letzten fünf Spielen jedoch nur drei Punkte einfahren. Nach dem Sieg gegen Viernau (1:0) verloren die Steinacher in Sonneberg (1:0), zu Hause jeweils gegen Waltershausen (4:6) und Siebleben (0:7) und in Meiningen (4:2).

Positive Statistik

Ein Blick auf die Vergleiche untereinander aus der abgelaufenen Saison sollte die Grabfelder aber motivieren. Das Spiel in Haina ging 5:3 zugunsten der Schwarz-Gelben aus. In Steinach konnten durch ein 2:0 drei Punkte entführt werden. Dennoch sind die Steinacher nicht zu unterschätzen. Denn Torgefahr hat auf Seiten der Gäste einen Namen: André Gottschalk, der in der aktuellen Spielzeit bereits 13 Tore geschossen hat. Bei den Hainaern ist Thomas Löser weiterhin verletzt und Tobias Hummel fehlt aus beruflichen Gründen. Dafür kehrt Mathias Engelmann in den Kader zurück. hsv

Sportvorschau

Fußball

vom 11. – 17. November 2016

Landespokal / Achtelfinale
Samstag, 13 Uhr: Hildburghausen – FC RW Erfurt

Landesklasse 3
Samstag, 14 Uhr: Suhl – SG Milz/Eicha, SG Steinach – Haina; SG Herpf – SG Sonneberg

Köstritzer Kreispokal / Achtelfinale
Samstag, 14 Uhr: Schönbrunn – Oberland, Veilsdorf – Effelder, SG Mendhausen/Römhild – Ummerstadt, Erlau II – SG Gompertshausen/Hellingen, Goßmannsrod – 1951 Sonneberg

Kreisliga
Samstag, 14.30 Uhr: Themar – SG Sachsenbrunn/Fehrenbach II

1. Kreisklasse / Staffel West
Sonntag, 14 Uhr: Dingsleben – SG Streufdorf/Eishausen II, Schleusingen II – Bedheim, Häselrieth II – Gellershausen

1. Kreisklasse / Staffel Ost
Sonntag, 14 Uhr: Heßberg – Unterlind, Ernstthal – Jagdshof, Mupperg – Veilsdorf II, Köppelsdorf – Effelder II

2. Kreisklasse / Staffel West
Sonntag, 14 Uhr: SG Streufdorf/Eishausen III – Stresenhausen

2. Kreisklasse / Staffel Ost
Samstag, 14 Uhr: Oberlind II – SG Lauscha/Neuhaus II

Kreisoberliga Frauen
Sonntag, 13 Uhr: Steinach – SG Lauscha/Neuhaus 14 Uhr: Gellershausen – Mupperg

Landespokal, A-Junioren / Viertelfinale
Samstag, 10.30 Uhr: Steinach – Weimar 11.30 Uhr: Arenshausen – Sonneberg-West

Kreisoberliga, A-Junioren
Samstag, 11 Uhr: SG Lauscha/Neuhaus – SG Meng-Hämmern

14 Uhr: Schleusingen – Waldau, SG Neuhaus-Schierschnitz – Köppelsdorf, Eisdorf – SG Mendhausen

Kreisoberliga, B-Junioren
Sonntag, 12.15 Uhr: Häselrieth – Sonneberg-West

Verbandsliga, C-Junioren
Samstag, 10.30 Uhr: SG Hildburghausen/Veilsdorf –

Saalfeld

Kreisliga, C-Junioren / Staffel West
Samstag, 10.30 Uhr: Erlau – SG Römhild II
Sonntag, 10.30 Uhr: Hinternah – Gellershausen

Kreisliga, C-Junioren / Staffel Ost
Freitag, 17.15 Uhr: Sachsenbrunn – Oberlind

Kreisoberliga, D-Junioren
Sonntag, 10.30 Uhr: SG Rauenstein – Themar

2. Kreisliga, D-Junioren / Staffel West
Freitag, 18 Uhr: SG Gleichamberg II – Hellingen

Kreisoberliga, E-Junioren
Freitag, 17 Uhr: Steinach – Oberland

Samstag 10.30 Uhr: SG Schalkau/Effelder – Eishausen

Kreisliga E-Junioren
Samstag, 10.30 Uhr: SG Rauenstein – SG Lauscha/Neuhaus, Oberlind – SG Gleichamberg (beide abgesagt)

1. Kreisklasse, E-Junioren / Staffel West
Freitag, 17.30 Uhr: Hildburghausen II – Schönbrunn

1. Kreisklasse, E-Junioren / Staffel West
Samstag, 10.30 Uhr: Judenbach – Crock

Classic-Kegeln

Verbandsliga Männer-120 Wurf
Samstag, 13 Uhr: TSV Gispersleben-SV Eintracht Rieth
Landesliga Männer-120 Wurf
Samstag, 13 Uhr: KSV Gräfinau-Angstedt-SV Eintracht Rieth II

1. Landesklasse Männer-120 Wurf
Samstag, 13 Uhr: SV Lindenau-KSV Leimrieth, KV Steinbach/Hallenberg-TSV Beinerstadt, SV Veilsdorf-SV Lindenau II, KSV Schlechtsart-KSV Schwickershausen

2. Landesklasse Männer-120 Wurf
Samstag, 16.30 Uhr: KSV Simson Suhl II-KC Ebeleben

Landesklasse Männer-100 Wurf
Samstag, 13 Uhr: SV Lindenau-KSV Leimrieth, KV Steinbach/Hallenberg-TSV Beinerstadt, SV Veilsdorf-SV Lindenau II, KSV Schlechtsart-KSV Schwickershausen

Landesklasse Senioren A-100 Wurf, St. III
Samstag, 13 Uhr: TSV Römhild-KC Breitingen

Landesklasse Senioren A-100 Wurf, St. IV
Samstag, 9 Uhr: KSV Gotha III-KV Suhl

Kreisliga Herren-100 Wurf, Staffel II
Sonntag, 9 Uhr: SV Beinerstadt II-SV Eishausen II, TSV

Gompertshausen-KSV Schlechtsart II

Volleyball

Bezirksliga Süd-Ost, Damen
Samstag, 13 Uhr: Suhl IV – Sonneberg II, HiLa – Sonneberg II (beide Spiele in Suhl, Sporthalle Reinhard Heß)

Tischtennis

1. Bezirksliga Süd
Samstag, 15 Uhr: TTV Hildburghausen II – SV Heßberg

Verbandsliga, Süd
Samstag, 18 Uhr: TTV Stadtlengsfeld – ESV Lok Themar

1. Kreisliga
Freitag, 19 Uhr: SV Goßmannsrod KTTV III – ESV Lok Themar III

19:30: 37 SV Heßberg II SV Westhausen – KTTV II, TSV Bedheim SV Schönbrunn – KTTV IV

2. Kreisliga
Freitag, 19.30 Uhr: ESV Lok Themar IV SV Westhausen III – KTTV VIII, TSV Bedheim II – KTTV VII SV Schleusingen IV

20 Uhr: TSV 08 Gleichamberg II TSV Römhild II