

Muskulöse Kellerkinder



Andreas trainiert über 15 Stunden pro Woche.
PHILIPP STEURER
(3)
SPORT ENZINGER

Andreas Jandorek war der erste Kraftdreikämpfer in Vorarlberg. Mittlerweile trainieren 18 Sportler in seinem Keller in Kennelbach.

MICHAEL PROCK

Irgendwo in Kennelbach. In einer idyllischen Wohngegend am Ortsrand liegt ein schönes Einfamilienhaus. Die Vögel zwitschern und auf der Wiese vor dem Haus tollten zwei kleine Kätzchen zwischen den Blumen. Plötzlich durchdringt ein grässlicher Schrei die Luft, der das Blut in den Adern gefrieren lässt. Die verschreckten Kätzchen verstecken sich unter einem Gartenstuhl und lauschen gespannt in die Richtung, aus der der Gänsehaut erzeugende Laut kam. Nach ein paar Sekunden Stille, in der man eine Stecknadel fallen hören könnte, dröhnt Metallcas Enter Sandman aus dem Kellerfenster des Einfamilienhauses. Allen Nachbarn ist klar: Das Training der Kraftdreikämpfer hat begonnen.

Einer von ihnen, sozusagen das Urgestein des Vorarlberger Kraftdrei-

kampfsports, ist Andreas Jandorek. Die Eltern des dreifachen österreichischen Meisters stellen den mittlerweile 18 aktiven Ländle-Dreikämpfern ihren Keller zur Verfügung. Kraftdreikampf, international Powerlifting genannt, existiert in Vorarlberg noch nicht sehr lange. Andreas begann 2006 mit Kraftsport. Im Dachboden seines Elternhauses richtete er sich eine kleine Trainingskammer ein. Er ersteigerte auf Ebay ein Trainingsgerät und begann mit den Übungen.

Immer wieder verletzt

Eigentlich startete er mit dem Training zu Reha-Zwecken. Andreas wurde immer wieder vom Verletzungspech verfolgt. Während seiner Sportgymnasiumszeit verbrachte er viele Turnstunden beim Physiotherapeuten und bei der Musterung attestierte man ihm nur eine begrenzte Tauglichkeit. Laut Bescheid dürfte er

nicht mehr als fünf Kilogramm heben. Aus diesem Grund wollte der 26-Jährige seinen Körper wieder in Form bringen. Die eigene Reha-Arbeit verlief so positiv, dass er jegliche Beschwerden los wurde und mittlerweile mit 300 Kilogramm auf den Schultern eine Kniebeuge macht. „Ich bin eigentlich erst seit dem Ende meiner Sportgymnasiumszeit verletzungs-frei“, erzählt Andreas schmunzelnd. Die rasenden Trainingsfortschritte machten ihm schnell Lust auf mehr. Der Kennelbacher suchte im Internet nach interessanten Kraftsportarten und stieß auf den Dreikampf. In der Physiotherapie-Schule in Landquart, die Andreas mittlerweile abschloss, fand er einen Trainingspartner.

Die beiden verlegten den Kraftraum vom Dachboden in den Keller, legten sich eine Trainings-Grundausstattung zu und begannen mit dem gezielten Üben für das Powerlifting.

Jetzt, vier Jahre später, tummeln sich bis zu 18 Sportler im Kennelbacher Keller. Andreas selber ist Österreichs bester Kraftdreikämpfer in der Gewichtsklasse bis 93 Kilogramm. Er hält in jeder Einzeldisziplin und in der Gesamtwertung den österreichischen Rekord und wurde dreimal hintereinander österreichischer Meister. Auch zwei weitere Sportler der Trainingsgruppe um Jandorek sind mittlerweile fester Bestandteil des österreichischen Nationalteams.

Trainingsgeräte von Ebay

Doch aller Erfolge zum Trotz haben Andreas und seine Leute mit den Problemen einer Randsportart zu kämpfen: „Unsere Geräte kaufen wir meist selber. Wir legen einfach



Oben: Das komplette Equipment stammt aus dem Internet.
Mitte: Andreas bei der Staatsmeisterschaft 2011.
Unten: Bis jetzt besteht die Trainingsgruppe nur aus Männern, Frauen sind aber jederzeit willkommen.

KRAFTDREIKAMPF

Kraftdreikampf (oder Powerlifting) besteht aus drei Disziplinen: Bankdrücken, Kniebeugen und Kreuzheben.

Gründung Österreichischer Verband für Kraftdreikampf (ÖVK): 1983

Homepage:
www.kraftdreikampf.at

Kontakt Daten Vorarlberg:
Andreas Jandorek
Tel.: 0650/45 04 685
E-Mail: r.jandorek@vol.at

Training:
Montag, Mittwoch und Freitag, jeweils ab 18 Uhr

AKTUELL

31 Bestleistungen

KUNSTRADFahren. Nicht weniger als 31 persönliche Bestleistungen gab es bei der Landesmeisterschaft im Kunstradfahren in Bregenz. Im Einer-Kunstrad der Damen gewann Weltmeisterin Denise Boller, bei den Herren siegte Joachim Allgäuer. Den Juniorentitel sicherten sich Fabian Allgäuer bei den Herren und Adriana Mathis bei den Frauen.

Gute Mannschaftsleistung

LEICHTATHLETIK. Der diesjährige IBL-Länderkampf in Garmertingen (Deutschland) brachte für die Vorarlberger Teilnehmer durchwegs positive Ergebnisse. Bester Punktesammler bei den Herren war Lukas Jost mit 17 Punkten. Im Damenbewerb stach Julia Sagmeister mit acht Punkten heraus. Die U-18 Athleten Konstantin Wecker und Isolde Rösner waren mit sechs bzw. 15 Punkten ebenfalls sehr erfolgreich. Die Mannschaft belegte mit einer kompakten Leistung den Endrang fünf.

50 Medaillen

RINGEN. Bei den diesjährigen Sport Union Meisterschaften holten sich Vorarlbergs Ringer 50 Medaillen und stellten 21 Bundesmeister. Mit den Ringern aus Dornbirn, Mäder und Wolfurt brachte Vorarlberg mehr Teilnehmer als gesamt Rest-Österreich auf die Matten. Die Vereinswertung gewann der URC Wolfurt.

Starke Schlinser Mädchen

SCHAUTANZSPORT. Für Aufsehen sorgten die Ergebnisse der TS Schlins bei den Europameisterschaften im Garde- und Schautanzsport. Die 19-köpfige Mädchen-gruppe im Alter von 14 bis 18 Jahren konnte die besten österreichischen Erfolge verbuchen. In der Kategorie „Marsch“ erreichten die Mädchen den vierten Rang.