

# WM-Gold für Hansjürg Kälin

Powerlifting: Der Einsiedler gewann in Calgary den Titel in der Gewichtsklasse bis 82,5 Kilogramm

**Der 38-jährige flog mit dem Ziel nach Kanada, eine Medaille zu gewinnen. Nach Silber im Jahr 2003 in Wien konnte er sich zum Abschluss seiner Karriere Gold umhängen lassen.**

«Ich habe den Titel noch gar nicht gross gefeiert», sagte Hansjürg Kälin via Handy aus Kanada gegenüber unserer Zeitung. Dabei hatte die Schweizer Delegation in Calgary gleich doppelt Grund gehabt, eine Party steigen zu lassen. Neben Kälin im Powerlifting (Kniebeugen, Bankdrücken und Kreuzheben) gewann auch Julien Girardin eine Goldmedaille (Bankdrücken). Kälin, Trainer der FCE-Damen, reist zusammen mit seiner Betreuerin Stefanie Fuchsli, Goalie bei den FCE-Damen, momentan noch durch Kanada, ehe er erst heute Samstag in einer Woche nach Einsiedeln zurückkehrt. «Ich werde in der Fitness Factory einen Apéro offerieren.» Das Datum ist noch nicht bekannt. Fest steht aber, dass Kälin seine Karriere mit den Weltmeisterschaften in Calgary beendet hat. «Diesen Entschluss habe ich schon vor der WM gefasst.» Jetzt sei es um so schöner, «auf dem Höhepunkt aufzutreten», sagt Kälin, der zwischen 1997 und 2007 auch noch neun Goldmedaillen an Schweizermeisterschaften gewonnen hat.



Hansjürg Kälin – hier beim Kniebeugen – gewann WM-Gold. Foto: zvg

Kälin setzte sich in Calgary eine Medaille zum Ziel. Jetzt ist er bei den Aktiven (24 bis 39 Jahre) neuer Powerlifting-Weltmeister in der Klasse bis 82,5 Kilogramm des Global Powerlifting Committees (GPC). «Bei uns gibt es wie im Boxen mehrere Verbände», sagt der Feinmechaniker. Im Powerlifting sind es rund ein halbes Dutzend. Der Einsiedler besitzt in Calgary nach 1999 in Trento (It.; 21. Platz), 2000 in Akita (Jap.; 13.) und 2003 in Wien (Ö.; Silbermedaille) seine vierten Weltmeisterschaften.

Im Powerlifting setzte er sich in Calgary gegen vier Athleten durch.

Die Entscheidung fiel aber erst bei seinem dritten Versuch im abschliessenden Kreuzheben. «Ich habe alles riskiert und gewonnen», freut sich Kälin.

In allen drei Disziplinen hat jeder Wettkämpfer drei Versuche, wobei je die drei besten Resultate addiert werden. Bis vor dem erwähnten Versuch lag Kälin an dritter Stelle.

Dann setzte er alles auf eine Karte. Er steigerte im Kreuzheben im allerletzten Versuch auf 307,5 Kilogramm, nachdem er zuvor 292,5 Kilogramm gemusst hatte. Nach 270 Kilogramm im Kniebeugen, 155 Kilogramm im Bankdrücken

und 307,5 Kilogramm im Kreuzheben totalisierte er 732,5 Kilogramm. Das bedeutet einerseits neuen Schweizer Rekord, anderseits den WM-Titel.

## Dreimal Schweizerrekord

Kälin kann auf einen ausgezeichneten Wettkampf zurückblicken: Schweizer Rekord im Kniebeugen und im Kreuzheben sowie, im Powerlifting. «Einzig im Bankdrücken ist es nicht optimal gelaufen», sagt der Einsiedler. Hier hält er den Schweizerrekord seit den Weltmeisterschaften 2003 in Wien mit 160 Kilogramm.

Der Weltmeistertitel fiel Kälin in Calgary nicht in den Schoß. Einerseits musste er im allerletzten Versuch ein grosses Risiko eingehen, andererseits trainierte er hart. Da floss während des viermaligen Trainings pro Woche in der Fitness Factory in Einsiedeln viel Schweiß.

Zudem musste er seit letztem Frühling rund 16 Kilogramm abspecken, um in der Kategorie bis 82,5 Kilogramm starten zu können.

«Ich habe extrem auf die Ernährung geachtet.» Er weiss, dass er dieses Gewicht nicht halten kann. Die Waage wird bald wieder 90 Kilogramm anzeigen, «he das Gewicht wieder leicht zurückgeht», sagt Kälin. Er betreibt seinen Sport auch nach seinem Rücktritt und ist überzeugt, sein Gewicht unter 90 Kilogramm stabilisieren zu können.

## Mit Gewichtheben zu vergleichen

EA. Der Kraftdreikampf – oder auch das «Powerlifting» genannt – ist eine Wettkampfsportart der Schwerathletik. Sie setzt sich zusammen aus den drei Disziplinen Kniebeugen, Bankdrücken und Kreuzheben. Die drei Übungen werden bei Wettkämpfen in dieser Reihenfolge absolviert.

Kraftdreikampf ist am ehesten mit dem olympischen Gewichtheben (Zweikampf: Reißen und Stossen) vergleichbar. Ziel ist es auch hier, grösstmögliche Lasten zu bewältigen.

Die Athletinnen und Athleten werden bei Wettkämpfen in Alters- sowie in Gewichtsklassen eingeteilt.

In jeder Disziplin sind ihnen jeweils drei Versuche gestattet. Die jeweils besten Versuche in allen Disziplinen werden addiert und als Total oder Gesamtgewicht notiert. Der Athlet mit dem höchsten Total einer Gewichtsklasse gewinnt die Klasse.

Im Gegensatz zum Gewichtheben ist der Kraftdreikampf keine olympische Disziplin, jedoch ist das Bankdrücken paralympisch.

Als olympische Alternative für eine Vielzahl von Sportarten, die keinen Platz bei Olympia haben, haben sich die World Games etabliert.