

Bericht des Abteilungsleiters Kraftdreikampf / Gewichtheben

31.03.2017



Liebe Vereinsmitglieder,

im folgenden Bericht werde ich zunächst auf die Aktivitäten der Abteilung Kraftdreikampf / Gewichtheben eingehen um anschließend noch einen Ausblick über die bevorstehenden Veranstaltungen, zu denen ich euch ganz herzlich einlade, zu geben.

Sportliche Aktivitäten

Am 04. Juni 2016 fand in Frankfurt Griesheim, beim dem Ausrichter ASV Griesheim, die diesjährige Hessische Meisterschaft im Kreuzheben statt. 44 Athleten von 13 Vereinen trafen sich um die Besten unter sich zu küren. Für den Athletenverein gingen dabei zwei Athleten an die Hantel. Daniel Knaut startete in der Klasse der A-Jugendlichen bis 83kg, Marcel Bock in der Aktivenklasse bis 83kg. Marcel konnte sich einen hervorragenden sechsten Platz sichern mit 225kg. Daniel Knaut konnte mit 200kg den ersten Platz in seiner Klasse sichern.

In diesem Jahr traten die Athleten Dirk Lyzwa und Philipp Gramlich vom AV Groß-Zimmern bei der Deutschen Meisterschaft Classic RAW / Kraftdreikampf, am 18.09.2016 im brandenburgischen Lauchhammer, an. Zielsetzung für Dirk Lyzwa war ein solider Platz im Mittelfeld der Klasse bis -83kg um Erfahrung auf großen Meisterschaften zu sammeln. Für Philipp Gramlich konnte man auf eine gute Platzierung in der -120kg Klasse hoffen.

Trotz einer Verletzung im zweiten Kniebeuge Versuch, konnte sich Dirk einen hervorragenden siebten Platz (aus 12) sichern, womit er seine gute Form vom letzten Jahr nur bestätigte.

Philipp verpasst leider mit seinem letzten Versuch im Kreuzheben mit 316 kg den ersten Platz und viel bei einem sehr dichten Wettkampffeld auf Platz 6 zurück. Mit 735 kg im total blieb er weit unter seinen Möglichkeiten (DM 2015 mit 800 kg total). Trotz allem zeigte Philipp sich wie jedes Jahr in guter Form, trotz einiger Verletzungsrückschläge.

Am 08.10.2016 starteten die Athleten, Daniel Knaut (total 557,5 kg), Dirk Lyzwa (total 552,5 kg), Sebastian Zötzl (total 475 kg), Gustav Mockenhaupt (total 532,5 kg), und Routinier Philipp Gramlich (total 735 kg), des AV Vorwärts Groß-Zimmern nach Heiligenrode im Norden Hessens, zu den hessischen Landesmeisterschaften im Kraftdreikampf.

Für den AV Groß-Zimmern verlief die Hessenmeisterschaft 2016 sehr erfolgreich. Keiner der 5 angetretenen Athleten ging ohne eine Medaille nach Hause und darunter sogar drei der Athleten mit Gold. Daniel Knaut überzeugt mit einer starken Leistung in jungen Jahren und ist auf einem sehr guten Weg für die nächsten Jahre.

Am 17.12.16 fand die zweite Auflage des Bembels 2.0 in der Athletenhalle Groß-Zimmern statt. Das Kraftdreikampfturnier ohne Equipment wurde in den Disziplinen Kniebeugen, Bankdrücken und Kreuzheben ausgetragen.

Für den AV Groß-Zimmern starteten in den Wettkampf: Tobias Knaut in der Klasse Junioren unter 85kg, Daniel Knaut und Benedikt Hoffarth in den Junioren über 85kg, bei den Männern unter 90kg Dirk Lyzwa und Sebastian Zötzl. Die Besetzung rundete Philipp Gramlich bei den Männern über 90kg ab. Eigentlich wollten noch mehr AV Athleten antreten, doch durch den guten Zuspruch und der hohen Teilnehmerzahl entscheiden sich viele gegen eine Teilnahme, um

einen zügigen Turnierablauf, etwa beim Scheibenstecken, gewährleisten zu können.

Benedikt Hoffarth machte mit runden 500kg einen Platz in den mittleren Rängen der schweren Junioren. Sebastian Zötzl sicherte sich ebenfalls einen soliden Platz im Mittelfeld.

Dirk Lyzwa war schwer beschäftigt mit der Betreuung der Junioren, was ihm deutlich Energie in der Kniebeuge gekostet hatte. Trotz allem belegte er einen starken vierten Platz.

Der schwerste aktive Athlet des Vereins mit knapp 123kg, Philipp Gramlich, trat nach den letzten recht unglücklichen Starts bei Landes- und Hessenmeisterschaft mit bescheidenen Erwartungen an. Vor heimischem Publikum konnte das Leistungstief nun mit einem rundum gelungenen Auftritt überwunden werden. Mit 280kg in der Beuge, 190kg auf der Bank und 310kg aus dem Kreuz konnte er sich den Gesamtsieg des Abends sichern. Den Totalrekord vom Vorjahr (700kg) korrigierte Philipp Gramlich vom AV Vorwärts auf 780kg beim Bembel 2.0 II.

Allgemeines

Auch dieses Jahr konnten wir einen Zuwachs in der Abteilung KDK und GW verzeichnen, leider waren dieses Jahr auch einige Austritte aus dem Verein dabei, wobei der Zuwachs überwiegt.

Die Kapazitätsgrenze war zwar schon im vergangenen Jahr erreicht, doch ist es schwer junge Talente und ambitionierte Sportler abzuweisen. Auch konnten sich die Athleten über mehr Equipment im Krafraum freuen, der kontinuierlich aufgestockt wird.

Ausblick

Bei der ausstehenden Deutschen Meisterschaft werden unsere Athleten unseren Verein ebenfalls wieder vertreten.

Der Bembel-Cup soll aufgrund des positiven Feedbacks und dem sportlichen Erfolg dieses Jahr wieder stattfinden. Weitere Wettkämpfe und Ereignisse werden rechtzeitig auf der Homepage bekannt gegeben.

Mit sportlichem Gruß

Vincent Pelletier