

# Gold und Silber für Themar und Hildburghausen

## Fitness-Decathlon-Weltmeisterschaften in Bern

**Hildburghausen/Themar Bern.** Zwei Südhüringer Fitness- und Kraftathleten kamen von den 7. Fitness-Zehnkampf Weltmeisterschaften im Mai aus der Schweizer Metropole Bern äußerst erfolgreich zurück.

Der Hildburghäuser Fach- und Hochschuldozent Dr. Jens Barthel, der aus voller Berufstätigkeit startete, holte Silber und ist somit Vizeweltmeister in der Klasse über 80 kg in seiner Altersklasse (35 – 49 Jahre).

Der Fitnesstrainer Peter Kotschenreuther (48 Jahre) vom TSV 1911 Themar gewann Gold und wurde Weltmeister in der Klasse bis 100 kg in der Ak 35 – 49 Jahre.

Für Jens Barthel war es nach dem Gewinn der Deutschen Meisterschaft 2008 in der All-Gewichts-Kategorie der dritte Podiums-Besuch bei einer Weltmeisterschaft. Nach 2008 (Bronze) und 2010 (Silber) sollte diesmal der Griff nach Gold gelingen. Trotz kontinuierlicher Leistungssteigerung seit 2008 fehlten diesmal leider wertvolle Punkte, um Gold zu holen, denn bereits am Anfang des sechsstündigen Wettkampfes zog er sich eine Muskelverletzung im Oberschenkel bei der Disziplin Kniebeugen zu und war somit gehandicapt, mehr zu erreichen.

Auch die Maximalpunktzahl im Kraftbereich sowie beispielsweise 36 Klimmzüge, 52 Beugestütze, 60 Liegestütze oder 53 mal Rumpfhieven in jeweils 45 Sekunden im Kraftausdauerbereich, reichten leider in diesem Jahr nicht, den Sieg zu erringen. Zu stark wirkte sich die erlittene Verletzung in den Bereichen Ausdauer/Schnellkraft und Beweglichkeit aus. Trotzdem war Dr. Barthel zufrieden, sich überhaupt durch den Wettkampf gebissen (gekämpft) zu haben. 2010 hätten die erkämpften Punkte übrigens noch Gold bedeutet.

Peter Kotschenreuther, der im November 2011 Europameister

im Zehnkampf wurde und vier Wochen vor der WM Silber im Fitness-Vierkampf in der offenen Klasse Ü 88 kg holte, plagte sich am Jahresanfang lange mit Verletzungen. Seine Bestleistungen, 70 Beugestütze und 83 Liegestütze in je 45 Sekunden, sollten fallen, die 70 Beugestütze schaffte er noch, aber bei den Liegestützen war diesmal nach 65 Stück der Arm hart.

Der älteste Teilnehmer war der ehemalige Zahnarzt u. zweifache Weltmeister Dr. Charles Eugster aus England mit 92 Jahren!

Dieser Fitness-Zehnkampf begeht 2012 sein zehnjähriges Jubiläum und wurde in erster Linie von Schweizer Sportwissenschaftlern erfunden. Er wird bezeichnet als Strenflex-Decathlon-Sport. Strenflex setzt sich zusammen aus Strenght (Kraft), Endurance (Ausdauer) und Flexibility (Beweglichkeit). Zu den Disziplinen zählen Bankdrücken/Kniebeugen/Umsetzen-Stoßen/ (Kraft), Beugestütze (Dips), Klimmzüge, Liegestütze, Rumpfhieven in je 45 sec. (Kraftausdauer), Seilspringen, Radfahren, Rudern (Ausdauer) 3 bzw. 5 Min., Konditions-Koordinationsparcours (Ausdauer/Schnellkraft), max. Rumpfhieve, Schulterbeweglichkeit, Spagat- je 10 Sek. halten (Beweglichkeit).

Dr. Jens Barthel und Peter Kotschenreuther waren die einzigen Starter aus den neuen Bundesländern. Das soll sich ändern, nehmen sich beide Sportler vor. Vielleicht gibt es beim nächsten internationalen Höhepunkt (EM November 2013/Basel) einen oder zwei Sportler/innen mehr, die Thüringen vertreten möchten. Das vielseitige Training ist optimal für die Verbesserung der eigenen Fitness. Und wenn's nächstes Jahr nicht klappt, dann bitte nicht verzagen und rechtzeitig mit dem Training anfangen, wenn man erst bei über „90“ starten möchte...

**Dr. Jens Barthel  
Peter Kotschenreuther**



*Empfang der Sportfreunde Peter Kotschenreuther und Dr. Jens Barthel durch das Fitness-Urgestein Jürgen Gref in der Heimat.*

*Foto: privat*