

45 Beugestütze, 27 Klimmzüge, – und alles in nur 45 Sekunden

Fitness-Mehrkampf | Bronze für Jens Barthel bei der WM

Hildburghausen –

In 45 Sekunden 45 Beugestütze schaffen, oder 27 Klimmzüge mit Untergriff, oder 45 Liegestütze von

einer erhöhten Bank aus, oder 40 mal Rumpfbeugen ... wer das alles bewältigt, der ist auf einer Weltmeisterschaft im Fitness-Mehrkampf genau richtig, ein relativ neuer Wettbewerb im Fitness-Bereich.

Die aufgeführten Werte ge-



Jens Barthel.

Foto: privat

hören zur Wettkampfbilanz des Diplom-Sportlehrers Dr. Jens Barthel aus Hildburghausen, der unlängst bei dieser im schweizerischen Greifensee (bei Zürich) ausgetragenen WM den dritten Platz in der Kategorie bis 80 kg der Altersklasse ab 35 Jahre belegte. Gleichzeitig wurde er damit Deutscher Meister in der All-Gewichts-Kategorie.

Zehn Disziplinen gewertet

Bei dieser Weltmeisterschaft wurden zehn verschiedene Disziplinen gewertet. Das reichte über Grundübungen im Kraftbereich wie Bankdrücken und Kniebeugen, über Kraftausdauer-Übungen wie eben Klimmzüge oder Liegestütze bis hin zu

Ausdauer-Aufgaben wie Rudern. Also die ganze Palette, wie man sie unter dem Stichwort „Fitness“ findet.

Jens Barthel, der früher in der „Stärkster Lehrling“-Bewegung aktiv war hatte und es dabei bis zum Bezirksausscheid schaffte, trat zu diesem Wettkampf in der Schweiz ohne spezielle Vorbereitung und aus voller Berufstätigkeit heraus an, was den Achtungserfolg seines dritten Platzes noch aufwertet. Barthel dazu: „Ich erhoffe mir davon auch ein wenig Signalfunktion für weitere Fitness-Enthusiasten Thüringens, in Zukunft ebenfalls an solchen internationalen Meisterschaften teilzunehmen und den Freistaat zu vertreten.“

red