GOLDFIELD News -spezial-

Wie war das mit dem „Golden Age“ eigentlich wirklich?

Wir haben die Helden der 70er & 80er Jahre gefragt

Heute:

Thomas Klose

Powerlifter

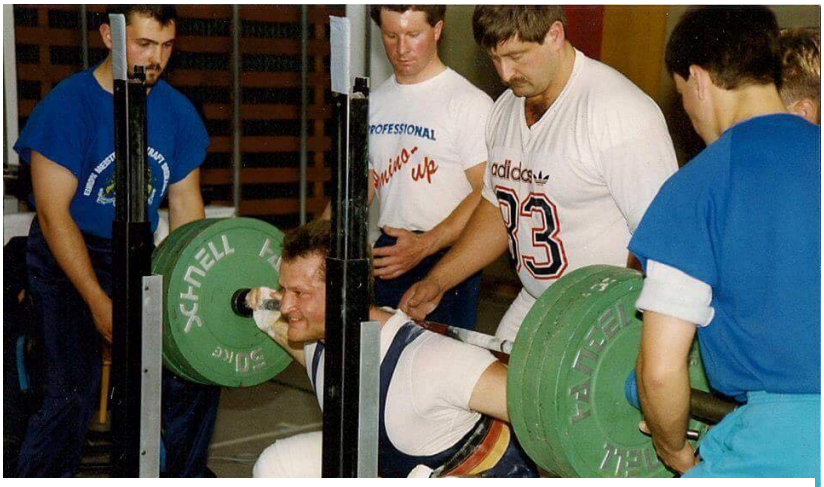
Thomas mit den berühmten Dinnie Stones im Mai 2019 in Potarch, Schottland

Goldfield: „Thomas, ein Blick in die Vergangenheit zeigt, dass das „Golden Age“ des Bodybuildings und Kraftdreikampfs nahezu zeitgleich verlaufen ist. Du warst damals hautnah dabei. Wie hast Du diese Zeit erlebt?“

Thomas Klose: „Der Kraftdreikampf erlebte Anfang 1980 mit bzw. nach der großen Welt- und Europameisterschaft 1982 München in Deutschland einen Boom. Das Powerlifting wurde kurz zuvor als Sparte im Bundesverband Deutscher Gewichtheber aufgenommen und war damit sozusagen offiziell anerkannt.

Ich bin 1983 durch glückliche Umstände zum KDK gekommen. Ich begann 1981 als Fünfzehnjähriger mit meinem Schulfreund Michael Lenzen im Fitnesscenter von Gerd

Leyendecker in Köln-Porz mit dem Bodybuildingtraining. Michael machte in puncto Körperentwicklung sehr schnell Fortschritte. Ich nicht. Zu der Zeit sah ich in der Sportrevue das Foto eines Athleten, der im Bankdrücken irgendetwas wettkampfmäßiges vollführte.



Tiefkniebeuge mit 325 kg 222. 1988 beim Finale der Powerlifting Bundesliga (Selig Foto).

Das war Bill Kazmaier, der damals der stärkste Mann der Welt. Er hielt den Weltrekord auf der Bank mit 300 kg. Was er da genau machte und wie der Sport hieß, wusste ich nicht.

Das änderte sich, als ich ein Poster der WM/EM 1982 im Studio sah. Meine erste Wettkampfteilnahme 1983 ergab sich eher zufällig. Studiobesitzer Gerd Leyendecker sprach mit dem damaligen HALEKO (Multikraft) Außendienstler Mieczyslaw Szafranski, der damals bereits deutscher Meister im KDK war. Die beiden meldeten mich über den Verein Pallas Duisburg kurzfristig zur Landesmeisterschaft in Dortmund-Mengede an. Ohne Vorbereitung oder Wettkampfkleidung lief ich im Ruhrgebiet auf. Der jetzige Präsident des NRW-Gewichtheber-Verbandes Georg Hein lieh mir Heberschuhe und das notwendige einteilige Trikot. Die Regeln und die Kommandos lernte ich während meiner 9 Versuche. Am Ende reichte es für ein gültiges Wettkampfergebnis und den Sieg in der Jugendklasse bis 90 kg.

Nachmittags waren die Männer an der Reihe. Nun sah ich erstmals die Spitzenheber an der Hantel zaubern. Szafranski beugte locker über 300 kg in der Klasse bis 100 kg. Geprägt hat mich aber der Auftritt von Michael Brügger, damals erst 21 Jahre alt. Über 200 kg im Bankdrücken und über 300 kg im Kreuzheben. Dazu dieser tiefe Brustkorb und der unglaublich massive Rücken. Ich war völlig geflasht. Ende des Jahres 1983 fuhr ich mit Michael zur Deutschen im Bankdrücken. Die war auch in Dortmund. Die deutsche Elite war am Start.

Günter Rörsch aus Hamburg konnte zu der Zeit schon knapp 250 kg drücken. Max Stamm, Deutschlands bester Powerlifter, siegte mit über 200 kg in der 90 kg-Klasse. Michael holte den Titel bis 110 kg. Rudolf Küster, der Gigant aus Kassel, zeigte Kreuzheben mit über 360 kg. Dazu poste der Vize-Mr. Olympia von 1975 Serge Nubret auf der Heberbühne. Ein unglaubliches Spektakel. Die Zuschauer gingen mit. Das war ein Riesenevent, weil zu der Zeit, vor allem im Bankdrücken, viele Bodybuilder aber auch Werfer und Kugelstoßer an den Start gingen. Im Kraftdreikampf erlebten viele Gewichtheber ihren zweiten Frühling und griffen im Powerlifting nach Titeln. Diese Mischung hat mir immer sehr gefallen. Es gab damals erst wenige Spezialisten.
Ich fuhr nun häufiger mit Mieczy und Michael zu Wettkämpfen und lernte viele deutsche

Spitzenheber persönlich kennen. Der Kraftdreikampf wuchs. Aus dem Format der Deutschen Mannschaftsmeisterschaft entwickelte sich 1984 die Kraftdreikampfbundesliga. Diese kompakten, spannenden Teamwettkämpfe trugen zur Entwicklung des Sports bei. Ich war in der neugegründeten Bundesliga für Duisburg an der Hantel und wir schafften mit dem Team ein achtbares Ergebnis.

Der AC Soest war das Maß der Dinge. Neben Szafranski und Brügger hatten die Soester Asse wie Wilfried Dörner und Olaf Hütter am Start. In NRW waren der SV Westerholt und der KSV Bochum, im Süden Landshut und später Ohlstadt, im Norden der VfL Wolfsburg und FSV Sarstedt ernsthafte Konkurrenten.

Auch bei den Frauen war der Sport auf dem Vormarsch. 1983 richtete Heiner Köberich in Darmstadt die erste Europameisterschaft aus. Bekannte Athletinnen aus dieser Zeit waren Alice Kargl, Anette Maldener, Stefanula Giannolidis und Marion Dietrich.

Ich werde noch heute von den Jüngeren auf diese Zeit angesprochen. Viel beneiden uns, weil das Powerlifting noch ursprünglich und sehr familiär war. Es gab einen großen Weltverband, einen großen deutschen Verband, die großen Namen, insbesondere aus den USA. Das Zuschauerinteresse war verhältnismäßig stark. Ohne Zweifel eine wunderbare und intensive Zeit, die wir da mitmachen durften."

Mit dem späteren Weltmeister Kirk Karwoski (links) und Spitzenbankdrücker Mike Siegler

1989 in Nässjö, Schweden, Jun. WM EM

Goldfield: „Noch vor 50 Jahren wurden Kraftdreikampf- und Bodybuilding-Veranstaltungen häufig parallel durchgeführt. Könnte der Blick ins jeweils andere Lager auch heute noch Vorteile fürs eigene Training bringen?"

Thomas Klose: „Ja, definitiv. Powerlifting war seit ca. 1962 bis Mitte 1970 im Beiprogramm einiger Bodybuildingveranstaltungen. Auch Arnold Schwarzenegger und Franco Columbu wurden Ende der 1960er Jahre deutsche Meister. Dem KDK fehlte aber die Verbandsstruktur, auch wenn der Vorläufer des DBFV früher Deutscher Kraftsport Verband (DKV) und etwas später DBKV hieß und den „Kraftsport" im Namen führte. Der bekannte Bodybuildingfunktionär und Mitentdecker von Arnold Schwarzenegger Albert Busek war übrigens auch aktiver Kraftdreikämpfer und zeigte im Bankdrücken eine feine Leistung mit über 140 kg.

Ich erinnere mich an die Worte von Mieczyslaw Szafranski. „Der Powerlifter muss zu Beginn der Wettkampfvorbereitung wie ein Bodybuilder trainieren. Der Bodybuilder wie ein Kraftdreikämpfer."

Aber zur eigentlichen Frage: Ich erinnere mich an die Worte von Mieczyslaw Szafranski. „Der Powerlifter muss zu Beginn der Wettkampfvorbereitung wie ein Bodybuilder trainieren. Der Bodybuilder wie ein Kraftdreikämpfer."
Einfach ausgedrückt: Der Powerlifter versucht mit höheren Wiederholungszahlen im Bereich von 8-12 und vielen Sätzen eine Muskelquerschnittsvergrößerung zu erreichen, um in der Maximalkraftphase zu mehr Leistung zu kommen.
Im Bodybuilding genau entgegengesetzt. Krafttraining mit hohen Gewichtsbelastungen und wenigen Wiederholungen im Bereich von 3-5 am Anfang und danach schrittweise höhere Wiederholungszahlen und Volumen für den letzten Schliff für den Auftritt.
Auch wenn sich bis heute vieles verändert hat, unzählige Trainingssysteme in beiden Sportarten entwickelt wurden, ist dieser Ansatz im Groben immer noch gültig.

Goldfield: „Als 19-jähriger hast Du beim AC Soest mit 320 kg in der Kniebeuge einen Junioren-Europarekord aufgestellt. Warst Du ein Naturtalent oder ein Kämpfer?"

Thomas Klose: „In der Kniebeuge verfügte ich sicher über ein gewisses Talent, machte hier relativ schnell Fortschritte und die nötige Tiefe erreichte ich problemlos.
Im Frühjahr 1985 hatte ich mein erstes persönliches Highlight. Als erster deutscher Teenager bewältigte ich offiziell 300 kg in der Kniebeuge mit knapp 100 kg Körpergewicht. Wir hatten im Studio in Köln nur 30 mm Stangen und Scheiben mit kleiner Bohrung zur Verfügung. Keine Wettkampf- bzw. Olympiahanteln. Ging trotzdem. Das ist heute undenkbar.

320 kg gelangen mir im September des gleichen Jahres auf der Junioren WM/EM in Soest. Das war offizieller Junioren-Europarekord, inkl. EM-Titel bis 125 kg. Ich musste aber in den anderen Disziplinen schwer kämpfen. Im Kreuzheben kam ich erst 1987 über 300 kg in der Klasse bis 100 kg. Im Bankdrücken hing ich dafür immer mindestens 30 kg zurück. Ich hatte

1991 mit Michael beim Training beim KSV Fitnesskreis in Witten.

es versäumt, meinen eklatanten Schwachpunkt Trizeps entsprechend aufzubauen. Damals war ich jung und sicher in gewisser Weise beratungsresistent. Mein früherer Trainingspartner und Freund Harald Hartung hat es mir mehr als einmal versucht zu erklären.

1988 gehörte ich zu einer kleinen Gruppe von fünf deutschen BVDG-Junioren, die bis dahin 800 kg oder mehr im Total erzielten und hatte im Prinzip alle selbstgesteckten Ziele und für mich wichtigen Titel erreicht. Mit der Maueröffnung 1989 kamen dann viele weitere große Talente und gestandene Kraftsportler zum Sport. Der KDK erlebte dadurch erneut einen Schub. Das Leistungsniveau stieg nochmals an.

Es war mir bewusst, dass meine Veranlagung nicht für eine erfolgreiche Kariere bei den Männern reichen würde. Zudem riss mir im Training im Kreuzheben mehrfach der Beinbeuger.

Ich habe noch einige Jahre mit angezogener Handbremse gehoben, war inzwischen auch Kampfrichter und begann 1987 Kraftdreikampfzubehör wie Bandagen, Gürtel und Trikots aus den USA einzukaufen. Zuerst für meine Freunde und Bekannten. Später auch als kleines Handelsgewerbe neben dem Beruf. Dazu schrieb ich für deutsche und internationale Fachmagazine, wie Powersport, Powerlifting USA und Milo diverse Artikel über Athleten oder Wettkämpfe. Vor 20 Jahren rief ich die Webseite www.nrwpowerlifting.de für unseren NRW-Landesverband ins Leben. Die Webseite habe ich 2019 an die jüngere Generation übergeben.

Hobbymäßig beschäftige ich mich seit vielen Jahren mit der allgemeinen Geschichte des Kraftsports. Deutschland ist, was sicher nicht alle wissen, die Wiege der Schwerathletik. Hermann Görner und Arthur „Saxon" Hennig aus Leipzig, Karl Mörke aus Köln und Heinrich Steinborn aus Siegburg bei Bonn kann man als Urväter des Kraftdreikampfs bezeichnen. In Deutschland nahezu vergessen, genießen diese Männer in der Hantelwelt Legendenstatus.

Goldfield: „Heutzutage scheint der Faktor Kraft in vielen Studios nur noch eine untergeordnete Rolle zu spielen. Machen sich die Kids etwas vor, wenn sie denken, ihr Potenzial ausschöpfen zu können, ohne regelmäßig an der Maximalkraft zu arbeiten?"

Thomas Klose: „Wie bereits erwähnt, gibt es eine inzwischen nahezu unüberschaubare Menge an Trainingssystemen. Im Internet verkaufen sich viele als Experten. Es ist nicht alles schlecht, aber vieles muss man mit Vorsicht genießen.

Ein solide aufgebautes Krafttraining mit den bekannten Grundübungen bei Berücksichtigung sauberer Technik ist eine sehr gute und vor allem dauerhafte Grundlage für eine stark ausgeprägte Muskulatur und die entsprechende Muskelmasse.
Man kann den Pumper immer noch von dem Athleten unterscheiden, der über einen gewissen Zeitraum schwer trainiert hat. Athleten wie Frank Schramm, Sergej Moser und Harald Selsam waren nach ihrer KDK-Laufbahn sehr erfolgreich im Bodybuilding. Die Basis über das schwere Powertraining hat ihnen dabei geholfen.
Jeder muss aber für sich den richtigen Weg finden, denn jeder Körper reagiert anders auf die Belastungen und Reize.

Man kann den Pumper immer noch von dem Athleten unterscheiden, der über einen gewissen Zeitraum schwer trainiert hat.

Goldfield: „Welche Kraftleistung hat Dich persönlich in den zurückliegenden Jahrzehnten am stärksten beeindruckt?"

Thomas Klose: „Da gab es zahlreiche Momente, die man unmittelbar miterleben durfte.
In der Kniebeuge haben mich „Dr. Squat" Fred Hatfield, der bayerische Steinheberkönig Hans Zerhoch, dreifacher KDK-Weltmeister im Superschwergewicht, und der Berliner Frank Schramm, Weltmeister 1994 bis 90 kg, sehr beeindruckt. Hans hatte diese urgewaltige Kraft. Frank beugte kerzengerade Rekordlasten.
Chris Confessore, Frank Pfraumer, Andreas Schulte, alle 3 Top bis 100 kg, und Markus Schick im Mittelgewicht haben im Bankdrücken sensationelle Leistungen gezeigt. Ich habe immer gestaunt, mit welchem Schub die Jungs die Stange von der Brust wegbewegen konnten.

Im Kreuzheben Ed Coan, der vielleicht beste Powerlifter aller Zeiten, und Rudolf Küster, dem als erstem Deutschen 400 kg gelangen. Als Rudi 1988 in Murnau den EM-Titel mit seinem letzten Versuch holte, hatten wir alle Gänsehaut. Der Saal tobte.

Mit Dr.Squat Fred Hatfield und dem deutschen Meister Hans Frischkorn 1986 in Den Haag

Mein Freund und Mannschaftskamerad Ralf Gierz war immer ein großes Vorbild.
1988 als erster deutscher Junior mit 900 kg im Dreikampf. Eine überragende Leistung auf der DM der Junioren in Bayern. Kurze Zeit später wurde Big Ralf in Luxemburg Junioren-Weltmeister. Das war ein sehr emotionaler Augenblick für uns.

Anthony Clark, der gentle Giant aus Texas. Bei seinem Besuch in Deutschland haben wir gemeinsam trainiert. An dem Tag pumpte er auf der Schrägbank mit schmalem Griff locker

flockig 180 kg weg. Anthony verfügte über gewaltige Dimensionen im Oberkörper.

Am meisten beeindruckte mich aber immer Michael Brügger. Seit 1983 war ich bei nahezu allen großen Leistungen von ihm dabei. Unvergesslich der Bundesligakampf im Frühjahr 1989 in Hessen. Als erster Deutscher hob Michael 1000 kg im Dreikampf. Ein historischer Moment vor über 30 Jahren. Ihn beim gemeinsamen Training oder bei Gastauftritten erleben zu dürfen, war einmalig. 8 Wiederholungen mit 220 kg auf der Bank ohne Aufwärmen bei der Landesmeisterschaft in Witten. Ganz brutal! Seine Technik und der lange Weg machten das so besonders. 5 Wiederholungen im Bankdrücken mit 240 kg bewältigte er in seiner besten Zeit um 1990 ganz souverän. Alles ohne Bankdrück-Shirt, also rohe Kraft.
Er drückte schwerste Gewichte immer mit einer gewissen Eleganz. Er beherrschte das Eisen! Auch im Kreuzheben war er in der Lage, die Hantel oben noch zu beschleunigen.
350 kg für 3 Wiederholungen sahen bei ihm leicht aus. 400 kg zog er um 1994 auf der FIBO.

Zudem hatte er den gewissen Look. Ein Modellathlet. Diese Kombination von Kraft und optischer Erscheinung war in Deutschland und Europa lange Zeit der Maßstab.
Wenn in Deutschland über den Kraftdreikampf gesprochen wurde, fiel sein Name.
Er sah sich als Powerlifting-Profi. Andere bereiteten sich vielleicht zwei oder maximal dreimal im Jahr auf Höchstleistungen vor. Er absolvierte so was mehrmals am Wochenende bei Veranstaltungen oder Messen wie der FIBO. Ein harter Job, auf Dauer wohl auch zu hart für ihn.

Michael bei der LM im Bodybuilding 1987 (Foto: T. Klose)

Er hätte der heutigen Generation mit Rat und Tat zur Seite gestanden. Er verfügte über ein enormes Fachwissen. Leider ist er 2009 viel zu früh gegangen."

Goldfield: „Du hast immer noch engen Kontakt zur Szene und lange Zeit die Webseite www.nrwpowerlifting.de betreut. Wie hältst Du Dich selbst nach Deiner aktiven Laufbahn fit?"

Thomas Klose: „Ich verfolge den Sport aus der Entfernung, habe aber einen guten und direkten Draht zur neuen Generation. Wir haben in Deutschland viele großartige Athleten. Sascha Stendebach ist momentan das Maß der Dinge. Der Junge ist absolute Weltklasse. In NRW haben wir in Kevin Jäger im Equipped Powerlifting und mit Tim Konertz sowie Friedrich

von Hennig wahnsinnig starke Leute. Sonja Stefanie Krüger, Tochter meines alten Heberfreundes Heiko Krüger, ist bereits mehrfache Jugend- und Juniorenweltmeisterin. Der Sport selbst hat sich inzwischen geteilt. Es gibt equipped und klassische Wettkämpfe. Die vielen Verbände machen das Ganze nicht übersichtlicher. Russland und die Ukraine dominieren international. Viel, vielleicht zu viel, findet über Social Media statt. Schön ist allerdings, dass man fast alle Wettkämpfe kostenlos im Livestream verfolgen kann. Früher wartete man Wochen auf Resultate.

Die eigentliche Frage habe ich verdrängt (lach). Wie halte ich mich fit? Wirklich viel trainiert habe ich die letzten 25 Jahre zugegebenermaßen nicht, will aber versuchen, 2020 wieder regelmäßig im Gym zu sein. Mit 54 muss man was tun. Ich mache aber eher Fitnesstraining an den Geräten, verwende keine schweren Gewichte. Mal schauen, ob die guten Vorsätze halten."

Goldfield: „Vielen Dank für das spannende Interview und alles Gute für Zukunft, Thomas!"

Wer Interesse am Kraftdreikampf findet u.a. auf ***www.bvdk.de*** *oder* ***www.nrwpowerlifting.de*** *alle nötigen Informationen über Wettkämpfe oder Vereine.*

Das Interview für Goldfield führte Ralf Meier.
Dieses und weitere Interviews findet Ihr auch unter

www.goldfield.com