

Der Europameister-Titel erforderte 21 Jahre kontinuierlichen Aufbau

Sportskanonen Pierre Bessinger aus Kissing: Gymnasial-Sportlehrer und Kraftsportler, auf den die Klischees überhaupt nicht passen

VON ANTON SCHLICKENRIEDER

Mit 19 hat er angefangen, heute ist er 41. Von 85 Kilogramm hat er sich auf 123 Kilogramm hochgearbeitet – Körpergewicht wohlgeformt. Auf der Bank liegend stemmt Pierre Bessinger 215 Kilogramm in die Höhe. Vom Boden weg hebt er 240 Kilogramm – der Stein des legendären Steyrer Hans wog 508 Pfund, nicht allzu viel mehr. Alles geschieht kontrolliert, sauber, ohne hektische Bewegungen. Das ist eine der Grundregeln im Kraftdreikampf, der sich aus Bankdrücken, Kreuzheben und Kniebeugen zusammensetzt.

In zwei der drei Disziplinen wurde Bessinger jetzt Europameister, die Kniebeugen waren nicht gefordert. Die hohen Gewichtsleistungen fielen ihm nicht in den Schoß, wurden auch nicht mithilfe von Anabolika (Hormonpräparate) oder Aufbaupillen erreicht. „Das ist alles ein kontinuierlicher Aufbau über viele Jahre“, sagt der Kissingener. Jedes Jahr ein paar Kilogramm mehr, wochenlang am selben Gewicht arbeiten, um die Leistung zu stabilisieren und mehr Wiederholungen damit zu erreichen: Das ist der richtige Weg, der sportlich-faire. Ihn ist Bessinger – eigenen Angaben nach – gegangen.

Belege dafür? Da ist zuerst einmal die Mitgliedschaft im Bundesverband Deutscher Kraftdreikämpfer (BVDK): „Da wird vor jedem Wettkampf getestet und es gibt auch unangemeldete Dopingkontrollen im Training.“ Bessinger weiß auch vom anderen Dreikämpfer-Verband zu erzählen, bei dem nicht getestet wird: „Von einem Sportler dieses Verbandes wurde auch der Weltrekord im Bankdrücken aufgestellt, 487,5 Kilogramm. Aber das sind so kleine Mutanten, die in irgendeinem Labor gezüchtet worden sind.“ Die



Mit Gewichten, die ein Normalsterblicher kaum vom Fleck bewegen könnte, geht Pierre Bessinger aus Kissing schon im Training um. Er ist Europameister im Kraftzweikampf, hier das Bankdrücken; links sein größter Fan: Sohn Peter. Foto: Schlickerrieder

abfällige Bemerkung ist natürlich nicht ganz ernst gemeint, soll aber den Unterschied deutlich machen. Bessinger machte sich im Laufe der Jahre absolut fit in Ernährungsfragen und Vitamingaben. Über das Essen muss er täglich ein bis drei Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht zu sich nehmen. „Pute und Milch sind da hervorragend. Aber nur die Milch mit 0,3 Prozent Fett. Denn auch wir Kraftsportler müssen achtgeben, dass wir nicht zu dick werden!“ Viel zunehmen darf er nicht mehr, ab 125 Kilogramm beginnt das Superschwergewicht und damit eine „andere Liga“.

Viel hänge davon ab, dass der Körper die angebotene Nahrung auch möglichst gut verwerten kann. Dazu benötigt er auch Verdauungsenzyme. „Wenn die aufgebraucht sind, lagert der Körper weitere Nährstoffe in Depots ab – und die sind Fett.“ Bessinger hält das Beispiel einer Schale Reis parat, deren langkettige Ei-

weiße mithilfe von frischer Ananas oder Papaya komplett nutzbar gemacht werden können. Woher er das alles weiß? „Ich habe Sport und Ernährungswissenschaften studiert.“ Und stellt damit gewissermaßen den Antitypus des hirnlosen Kraftmenschen dar.

Bessinger arbeitet 16 Stunden pro Woche als Sportlehrer am Deutschherren-Gymnasium München und fährt ansonsten als Rettungssanitäter den Sanka. Vier- bis fünfmal pro Woche wird trainiert, der Kissingener legt dabei sehr viel Wert auf Ausgewogenheit der Muskelgruppen. „Viele machen nur Schnellkraft. Wichtig aber ist die Gesamt-Tonnage, die ich bewege mit dem Muskel.“ Steigerungen liegen bei ihm im Bereich der kleinsten Scheiben – die wiegen 1,25 Kilogramm. „Es ist ein Geduldsspiel.“

Das Krafttraining ist auch etwas für Frauen. Die wollen ja immer abnehmen, Männer dagegen Muskeln und damit Gewicht aufbauen. „Am liebsten wäre mir manchmal eine Tauschbörse – biete hier zehn Kilo, brauche da fünf, zwischen Männern und Frauen.“ Als Spaßvogel, der er auch sein kann, kennt er das Problem bestens, denn er arbeitet als

„Personal Trainer“, der Interessenten vor allem in Münchener Studios anleitet. Der Kontakt ergibt sich fast immer zufällig oder durch Mundpropaganda.

In Kissing übt Bessinger jetzt seit neun Jahren und fühlt sich in der drittgrößten Abteilung des KSC sehr wohl. Peter Wittka, der Chef der Kraftsportler, überreicht ihm auch einen schönen Essensgutschein – als Anerkennung für seine Leistung.

Drei Fragen an

Pierre Bessinger

- **Wen würden Sie gerne einmal treffen?**
„Pamela Anderson.“
- **Was kann Sie so richtig auf die Palme bringen?**
„Tierquälerei, denn die Tiere können sich nicht wehren.“
- **Mit welcher Sportart können Sie gar nichts anfangen?**
„Mit Tischtennis und Reiten, weil ich der Meinung bin, dass hier das Pferd die Medaille verdient.“

Riesenerfolg für Ramona Weiß

Radfahren Meringerin trumpsft in Berlin im Bayernteam ganz groß auf

Einen schönen Erfolg verbuchte die für die RSG Augsburg startende Meringerin Ramona Weiß. Sie fuhr mit dem Team Bayern I bei der internationalen Kids-Tour in Berlin auf den dritten Platz. Die Kids-Tour ist das bedeutendste Etappenrennen in der Schülerklasse der U13 und U15. Über 35 Teams mit je vier Fahrern aus den verschiedenen Landesverbänden und dem benachbarten Ausland gingen bei der 16. Auflage in der Bundeshauptstadt an den Start.

Wie auch bei den großen Profirundfahrten werden die Fahrzeiten addiert und um Zeitgutschriften gesprintet sowie am Ende der jeweiligen Etappe Trikots für die Führenden in der Gesamt- und Punktwertung vergeben. Der Landesverband Bayern konnte zwei Mannschaften in der U13 für Berlin melden, wobei Landesverbands-Trainer Hans Schleicher für das Team Bayern I Anna Knauer aus Weissenburg, Gudrun Stock und Johannes Schinagel (beide aus Dachau) sowie die Meringerin Ramona Weiß nominiert hatte.

Den Grundstock für seinen Erfolg legte das Bayern Team I bereits auf der ersten Etappe, einem 7,5 Kilometer langen Zeitfahren am Avus-Ring. Alle drei Mädchen belegten vordere Plätze, was Platz drei in der Mannschaftswertung bedeutete. Diesen Platz galt es an den beiden nächsten Tagen zu verteidigen. Die 2. Etappe führte an den Großen Wannensee, wo ein Straßenrennen auf dem Programm stand. Obwohl die Strecke sehr anspruchsvoll war, konnte das Team Bayern I den dritten Platz verteidigen. Die letzte Etappe war der Höhepunkt der Veranstaltung. Ein Rundstreckenrennen über 1,6 Kilometer auf dem Kurfürstendamm mit Wendepunkt an der Gedächtnis-Kirche.

Allerdings erschwerte das Wetter mit starkem Regen und Sturm die Bedingungen für die Teilnehmer. Das hohe Tempo sowie die extreme Witterung führten dazu, dass das Hauptfeld auf weniger als die Hälfte der gestarteten Fahrer schrumpfte. Zur großen Überraschung konnte das Team Bayern I als einziges Team alle Fahrer im Hauptfeld ins Ziel bringen. Damit war dem Team Bayern I der dritte Platz in der

Mannschaftswertung nicht mehr zu nehmen.

Ramona Weiß durfte bei der anschließenden Siegerehrung gleich dreimal mit aufs Podium. Zuerst stand für die ersten 20 der Gesamtwertung eine Ehrung an. Auf der letzten Etappe schaffte Ramona Weiß von 84 Startern noch den Sprung auf Platz 20 und konnte dafür noch einen Pokal entgegennehmen. Im Anschluss wurde sie als fünftbestes Mädchen geehrt. Den krönenden Abschluss bildete die Siegerehrung in der Mannschaftswertung, wo das Team Bayern I den dritten Rang unter 21 gestarteten Mannschaften belegte.

Bayernteamer Schleicher war von der Leistung der drei Mädchen so begeistert, dass er alle drei spontan zum Vorbereitungslagerung auf die deutsche Meisterschaft im Einzelzeitfahren in die Sportschule Oberhaching einlud. So stehen für Ramona Weiß noch einige Trainingseinheiten auf dem Programm bevor es dann – ausnahmsweise ohne Rad – für ein paar Urlaubstage an den Gardasee geht.



Ramona Weiß vom RSC Mering beim Start zum Zeitfahren in Berlin. Die Meringerin startete im Team Bayern I und landete mit ihrer Mannschaft bei der „Kids-Tour“ auf Rang drei. Foto: privat



Vater und Sohn: Pierre und Peter Bessinger. Foto: asj

Nachruf

Der Landkreis Aichach-Friedberg nimmt Abschied von

Herrn Robert Aufschild

Inhaber des Ehrenzeichens des Bayerischen Ministerpräsidenten

der am 25. August 2008 verstorben ist.

Herr Aufschild war von 1990 bis 1996 Mitglied des Kreistages Aichach-Friedberg. In dieser Zeit gehörte er als ordentliches Mitglied dem Finanzausschuss, dem Sozialhilfeausschuss und dem Rechnungsprüfungsausschuss an. Daneben wirkte er als Vertreter im Kreisentwicklungsausschuss und von 1993 bis zu seinem Ausscheiden im Krankenhausauschuss.

Verantwortungsbewusst nahm der Verstorbene zahlreiche übertragene Ämter wahr und hat sich dabei sehr für die Belange und Interessen der Bürgerinnen und Bürger eingesetzt. Er erwarb sich damit große Wertschätzung.

Der Landkreis Aichach-Friedberg dankt dem Verstorbenen für seine erfolgreiche Arbeit in der Kommunalpolitik und wird ihm stets ein ehrendes Gedenken bewahren. Die ehemaligen Kolleginnen und Kollegen haben am Freitag, 29. August 2008, um 11 Uhr in der Stadtpfarrkirche St. Jakob in Friedberg Gelegenheit, ihn auf seinem letzten irdischen Weg zu begleiten.

Aichach, den 27. August 2008

Christian Knauer
Landrat



Die Stadt Friedberg betrauert den Tod von

Herrn Robert Aufschild

Altstadtrat

Die Stadt Friedberg nimmt in Dankbarkeit Abschied von Herrn Altstadtrat Robert Aufschild, der im Alter von 87 Jahren verstorben ist.

Robert Aufschild gehörte dem Rat der Stadt Friedberg von 1978 bis 1990 an und hat sich in dieser Zeit für die Belange der Friedberger Bürgerinnen und Bürger sowie der Geschäftswelt eingesetzt.

Stadtrat und Bürgerschaft werden Herrn Robert Aufschild ein ehrendes Gedenken bewahren.

Friedberg, den 28. August 2008

Dr. Peter Bergmair,
Erster Bürgermeister

Nachruf

Wir trauern um unser
Gründungsmitglied und guten Freund

Herrn Robert Aufschild

Wir werden ihm stets ein ehrendes Gedenken bewahren.

Friedberg, den 28. August 2008

Vorstand und Mitglieder
der Freien Wähler Friedberg

TRAUER-ANZEIGEN

Abschied nehmen



Wenden Sie sich vertrauensvoll
an Ihren Anzeigen-Service:
Telefon: 01803 / 650700*
*9 Cent pro Minute, Mobilfunk kann abweichen

www.friedberger-allgemeine.de

Nachruf

Wir trauern um unser langjähriges Mitglied

Robert Aufschild

Herr Robert Aufschild war von 1961 bis 2001 Vizepräsident des Verkehrsvereins Friedberg. In dieser Zeit wurde der Verein von ihm entscheidend mitgeprägt.

Wir werden ihm stets ein ehrendes Andenken bewahren.

Erich Sedlmeyr
Präsident des Verkehrsvereins

ANZEIGEN-SERVICE

Heute
→ Entdeckt!



Diese Anzeige wird von
Ihnen gelesen.
Denn Anzeigen wirken.
Auch bei Ihren Kunden.

Rufen Sie uns an.
Günter Otto:
0821/650704-30
Hans Klotz:
0821/650704-31
Telefax:
0821/650704-40

Alles was uns bewegt



www.friedberger-allgemeine.de