

KRAFTSPORT

Nächster Rekord! Havlik mit schönstem Geschenk

Kraftdreikämpfer Alexander Havlik aus Korneuburg erreichte bei den österreichischen Meisterschaften kurz vor seinem 50. Geburtstag sein letztes sportliches Ziel.

VON PETER SONNENBERG

Der Korneuburger Alexander Havlik stellte nur zwei Monate nach seinem österreichischen Rekord im Bewerb Kniebeuge in der Mastersklasse eine weitere Bestmarke auf. Und Havlik hätte sich kein besseres Geburtstags-geschenk machen können. Er wurde dieser Tage 50 Jahre alt und schaffte noch sein (vielleicht) letztes großes, sportliche Ziel: den österreichischen Rekord in der Kniebeuge bei den Masters in der Gewichtsklasse bis 105 Kilogramm.

Diese österreichischen Meisterschaften im Kraftdreikampf fanden heuer im burgenländischen Frauenkirchen statt und Havlik, der Ende April bereits bei den Wiener Landesmeisterschaft in Stockerau eine Gewichtsklasse darüber (Anm.: bis 120 kg) eine neue Bestmarke aufstellte, war topmotiviert, obwohl er seinen inneren Schweinehund besiegen musste. „Die

Motivation für die schweren Trainings fehlte nach dem Erfolg in Stockerau, doch ich war entschlossen, die paar Wochen durchzuhalten und dieses Kapitel für mich erfolgreich abzuschließen. Es war vor allem ein Kampf im Kopf“, wie Havlik ehrlich zugab.

Auch weil der Weinviertler, übrigens 1995 Junioren-Weltmeister, viele Jahre lang dem Wettkampfsport fernblieb, ehe „das Feuer in mir wieder entfachte“.

Havlik kam in einen echten „Flow“ hinein

Wie in Frauenkirchen, wo der Personal Trainer in einen richtigen „Flow“ kam: Gleich der erste Versuch mit 205 kg, was bereits Rekord bedeutete, glückte Havlik und auch 215 kg nahm er scheinbar ohne Probleme. Somit lagen beim dritten Versuch

221 kg an Gewichten an der Stange, die ultimative Herausforderung und das ultimative Ziel für den Korneuburger: „Dies war für mich persönlich mein Ziel, die Rekorde mit mindestens 220 kg zu absolvieren.“ Ruhig und entschlossen nahm sich der 50-Jährige auch diese Gewichte vor die Brust und stemmte die neue Bestmarke in die Höhe - der Jubel und die Erleichterung danach war riesengroß.

Wie geht es jetzt weiter? „Die Ziele wurden erreicht, die Wettkämpfe sind vorbei, meine Trainingsausrichtung wird sich verlagern und mein Kampfgewicht von ca 105 kg, reduziert werden“, verriet Havlik der NÖN und fügt noch hinzu: „Der Fokus verlagert sich nun mehr auf mein Privatleben und mein Geschäft. Doch ein Leben ohne Training und Sport kann ich mir nicht vorstellen.“

► Zeigte Muskeln. Alexander Havlik (l.) mit seinem Rekord bzw. Gewichten dazu und Studio-manager Markus Luger (r.) vom Fitnesscenter „Get U Fit“ in Korneuburg. Foto: Peter Sonnenberg
Peter Sonnenberg



Meine Region KURZ NOTIERT

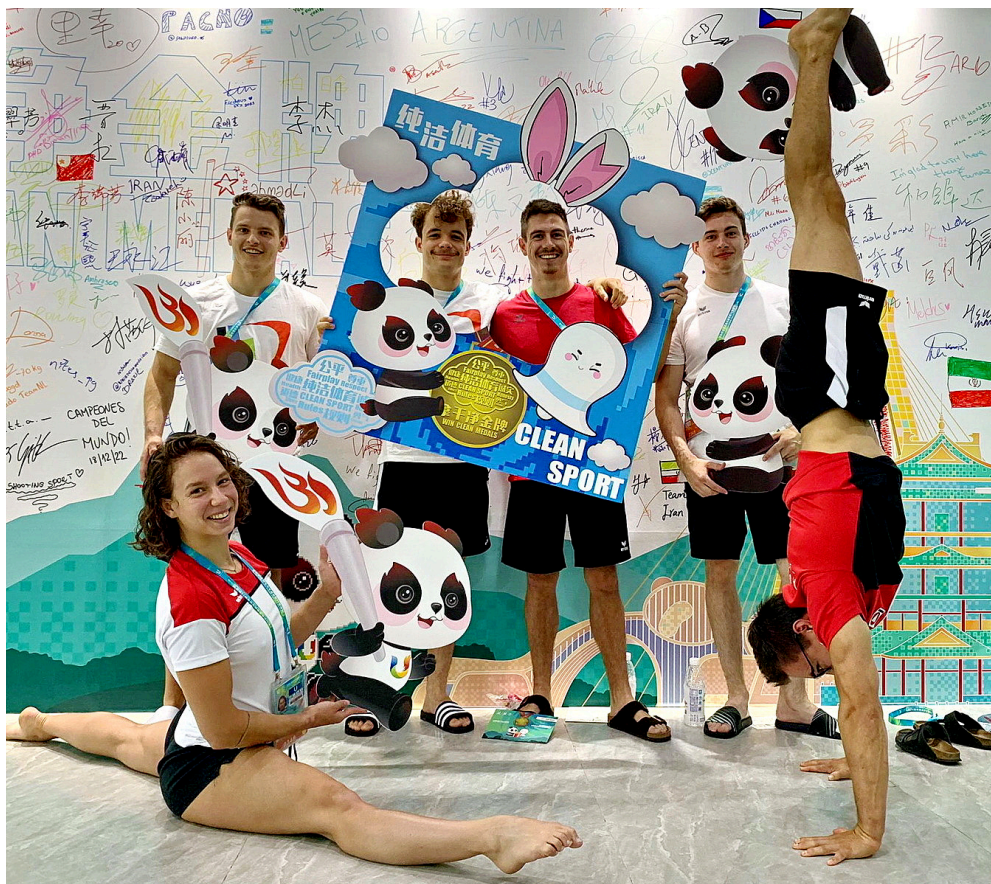
Tennis

• **Doppel-Challenge begeisterte**
Bei der fünften Auflage der Sommer Doppel Challenge des TC Alm Kapellerfeld konnte der Gastgeberverein – und Organisator Sports- Martin Angerer insgesamt 14 Herrendoppel aus Niederösterreich und Wien begrüßen. Diese Doppel Challenge wurde in Form eines Blitzturniers in zwei Dreier- und zwei Vierergruppen mit anschließendem Play-offs durchgeführt. Am stärksten präsentierte sich diesmal das Doppelteam Philip Stryek und Manuel Kretschy vom Westkap Tennis Kapellerfeld bzw. TC Sportunion Bisamberg. Sie gewannen das Finale souverän gegen Martin und Jakob Ziolkowski vom TC Enzersfeld-Königsbrunn. Der Obmann des TC Alm Kapellerfeld, Alfred Werner, und Angerer planen auch für 2024 wieder zwei Termine für eine Doppel Challenge.

Tischtennis

• **Stockerau in Champions League**
Nach dem Halbfinaleinzug in der Vorsaison nimmt Panaceo Stockerau heuer als eines von drei österreichischen Top-Teams an der Champions League teil, deren Gruppenphase in der Vorwoche ausgelost wurde. Dabei hängen für die Lenaustädter – mit Neuzugang Koyo Kanamitsu (von Salzburg) – die Trauben bei Gastgeber Ostrov (Tschechien), Messina (It) und Odorheiu (Rum) wohl zu hoch. Los geht es mit der Gruppenphase am vorletzten Septemberwochenende. Einen Paukenschlag gab es indes in der win2day-Damen-Bundesliga, wo die Stockerauer Damen spielen: Vizemeister Villach ist in der kommenden Saison nicht mehr teilnahmeberechtigt. Warum? Weil die statutengemäße Zeichnung des Anmeldeformulars für die Teilnahme nicht erfolgt ist. Dafür rückt Wiener Neudorf nach.

Die Vorfreude auf die Universiade war bei den österreichischen Kunstturnern war groß: Bianca Frysak mit den fünf rot-weiß-roten Herren Vinzenz Höck, Manuel Arnold, Martin Miggitsch, Ricardo Rudy und Daniel Zander.
Foto: Bert Bauer ÖFT



TURNSPORT

Bereit für die Universiade

Bianca Frysak ist bei den „World University Summer Games“ am Start.

Am vergangenen Freitag wurden im chinesischen Chengdu die „World University Summer Games“ eröffnet. Für Kunstturnerin Bianca Frysak vom ÖTB TV Langenzersdorf erfolgte bereits zwei Tage vorher die Anreise in das eich der Mitte.

Diesen Mittwoch beginnen die Turnbewerbe, am Donnerstag ist Frysak am Start. Österreichs einzige Turnerin bei der Universiade wird ihren Qualifikationswettkampf in einer international bunt gemischten Gruppe bestreiten wird. Wenn es nach Plan läuft, sollte außerdem Mehrkampf-Final-Qualifikationen gelingen.

LAUFSPORT

Marathon im Paradies

Der Kleinebersdorfer Karl Rötzer (60) nahm am Mauritius-Marathon teil.

VON PETER SONNENBERG



Zeigte Muskeln. Karl Rötzer aus Kleinebersdorf auf Mauritius.
Foto: Jean Jacques Fabienprivat

Mauritius! Die meisten Leute verbinden damit ein echtes Urlaubsparadies, wo man sich an traumhaft schönen Stränden erholen kann. Aber dort einen Marathon zu laufen, kommt dagegen den wenigsten Personen in den Sinn. Außer man heißt Karl Rötzer und ist dem Laufsport verfallen.

Der 60-jährige Kleinebersdorfer plante schon im Vorjahr die Teilnahme am KFC Mauritius Marathon, konnte sich aber erst im März endgültig anmelden und war jetzt im Juli am Start auf dem Inselstaat im Indischen Ozean. Dieser Marathon

führte die Läufer vom Start beim Strand von St. Felix über faszinierende 42,195 Kilometer entlang der Küstenstraße zum Wendepunkt beim sagenumwobenen Berg Le Morne und zurück zum Ziel am Strand von St. Felix, wo ein Sprung in den warmen Indischen Ozean wartete.

Los ging es um 6 Uhr in der Früh, bei noch angenehmen Temperaturen knapp über 20 Grad, die aber dann schnell über die 30 Grad Marke kletterten. Was aber noch härter war, die Luftfeuchtigkeit von 80 bzw. 90 Prozent. „Zum Glück gab es alle fünf Kilometer eine Labestation, weil sonst wärst du ausgetrocknet“, so Rötzer, dem es aber körperlich gut ging. Er erreichte damit sein anvisiertes Ziel unter vier Stunden zu bleiben, finishte in 3:56 Stunden als Sechzehnter.

„Damit war ich der beste Österreicher, aber halt auch der Einzige (lacht).“ Dennoch wurde er damit Dritter in der Altersklasse M60 und kassierte Preisgeld, „was mir noch nie passiert ist.“

Rötzer, der viele Jahre schon als Pacemaker, auf Deutsch Tempomacher, bei diversen Marathons in Österreich am Start ist, wurde auf Mauritius übrigens von Gattin Fabienne Cardinaux begleitet, Ex-Kickerin bei den Großrußacher Damen, die den 10km-Lauf absolvierte. Beide genossen in den Tagen und Wochen danach noch Urlaub auf der Insel – wohlverdient! Das war es aber schon wieder für Rötzer in Sachen eigenen Marathons in diesem Jahr, den Herbst wird er als Tempomacher absolvieren, unter anderem beim Wachau-Marathon.