



Der Gunzenhäuser Dominik Auth im Kampf gegen einen 250 Kilo schweren Traktorreifen. Der Reifen, so viel sei verraten, wird das Duell verlieren.

Foto: Dominik Mayer

## Männer wie Maschinen

**KRAFTSPORT** Beim 1. Degenhart Strongman-Cup in Gunzenhausen haben schwere Männer noch schwereres Gerät bewegt. Auch ein Lokalmatador war dabei.

VON DOMINIK MAYER

**D**ominik Auth kämpft. Mit zusammengebißenen Zähnen und hochrotem Kopf versucht er, den 120 Kilo-Sandsack in die Höhe zu wuchten. Irgendwie packen das Ding, einige Meter damit zu laufen, den Sack dann auf der Ladefläche eines LKW verstauen – das ist der Plan. Doch Auths Muskulatur versagt, der Sandsack bewegt sich kaum, liegt wie festgenagelt auf dem Steinboden. Das „Loading“, wie die Disziplin unter Kennern der Szene heißt, ist die letzte Aufgabe, die die 37 Athleten an diesem Tag zu bewältigen haben. Der Strongman-Cup ist zu Gast in Gunzenhausen, auf dem Gelände des Eisenhändlers Degenhart. Eine Veranstaltung, bei der sich die Sportler in verschiedenen Kraftsport-Disziplinen messen.

„Der 120-Kilo-Sack und ich sind keine Freunde“, sagt Auth, der bei Degenhart als Lagerist und LKW-Fahrer arbeitet, ein paar Minuten nach Ende des Wettkampfes. Auch einige andere Athleten haben ein schwieriges Verhältnis zu dem Sportgerät. Kein Wunder, immerhin haben sie alle vorher schon je einen Sack mit 80 Kilo und einen mit 100 Kilo verladen. Und bereits drei Stunden intensiver Belastung hinter sich.

Ohne hartes Training ist so ein Wettkampf nicht zu überstehen. Seit 2015 macht Auth Kraftsport, seit 2018 tritt er immer wieder bei Strongman-Turnieren an. „Ich habe Maurer gelernt, habe mein Leben lang schwer gearbeitet“, sagt er. Bei Umzügen im Freundeskreis ist er immer ein gefragter Mann. 182 Zentimeter, 120 Kilo – Power hat der 40-Jährige.

Gute Voraussetzungen also, dabei reicht Kraft alleine längst nicht. „Man muss langsam anfangen und sich rantasten, den Sport kann man nicht einfach so nach zwei Jahren im Fitnessstudio machen“, erklärt er. Weil es eben auch auf die Technik ankommt. Weshalb Anfänger sich jemanden suchen sollten, der schon ein paar Wettkämpfe in den Knochen hat und weiß, wie es geht.

Klar, Bankdrücken, Kreuzheben, Kniebeugen – auch das gehört zu Auths Trainingsprogramm. Je näher ein Wettbewerb rückt, desto stärker stehen aber die eigentlichen Disziplinen im Fokus. In Gunzenhausen mussten sich die Athleten nicht nur im „Loading“, sondern auch an der „Viking Press“, beim „Yoke Race“



Mit 80 Kilo klappt es noch gut - Dominik Auth trägt den Sandsack zum LKW.

Foto: Dominik Mayer



Gratulation von Chef Hans-Georg Degenhart (rechts) an seinen Mitarbeiter Auth.

Foto: Dominik Mayer



Hoch das Ding! Ein Athlet quält sich an der „Viking Press“.

Foto: Dominik Mayer



Mit 240 Kilo auf den Schultern möglichst schnell sein - das ist das „Yoke Race“.

Foto: Dominik Mayer

und im „Wheelflip“ beweisen. Kann man sich erst mal nichts drunter vorstellen, ist aber eigentlich ganz einfach. An der „Viking Press“ müssen die Sportler ein Gestell mit 110 Kilo innerhalb von 60 Sekunden so oft wie möglich über Kopf drücken.

Beim „Yoke Race“ wird ein Metallgerüst mit zarten 240 Kilo Gewicht geschultert. Damit laufen Athleten dann so schnell wie möglich 20 Meter – falls sie so weit kommen. Danach muss beim „Wheelflip“ ein riesiger Traktorreifen über dieselbe Strecke befördert werden. Indem man das 250 Kilo schwere Gummi-Monster immer wieder aufstellt und umwirft, also „flipp“.

### Der Traum vom Aufstieg

Die Athleten, das sind hier bärtige, breitschultrige Männer, die ein ordentliches Kampfgewicht mitbringen. Gut 160 Kilo wiegt der schwerste Strongman, der in Gunzenhausen den Bizeps spielen lässt. Die Szene wächst ständig, hier in der dritten Liga des Strongman absolvieren manche sogar ihren ersten Wettkampf überhaupt.

Dominik Auth ist da schon erfahrener. „Mal in die zweite Liga aufsteigen, das wäre schon ein Ziel“, sagt er. Das geht nur, wenn er regelmäßig Punkte sammelt, über gute Platzierungen. Also, ran an die Viking Press: Viermal stemmt Auth das Gewicht in die Höhe – mehr als zehn Athleten bekommen das Gerät überhaupt nicht zur Hochstrecke. Das anschließende „Yoke Race“ gewinnt er gegen seinen direkten Konkurrenten auf der Nebenbahn. 20 Meter in 14,21 Sekunden, mit 240 Kilo im Nacken.

Ganz zufrieden ist er trotzdem nicht, weil er einmal absetzen muss. „Das mache ich normalerweise nicht, aber das Gestell war relativ wackelig, da ist es dann passiert“, sagt er im Ziel. Im Vergleich mit den anderen kann sich seine Leistung trotzdem sehen lassen. Noch besser läuft es dann beim Wheelflip. Achtmal muss er den Traktorreifen umwerfen, dann liegt der Gummi-Koloss im Ziel. Nach 42 Sekunden, das ist stark, hat aber auch Kraft gekostet.

So viel, dass es beim „Loading“ nicht mehr für den schwersten Sandsack reicht. Egal, die drei Kinder, die hinter der Absperrung stehen, sind trotzdem stolz auf ihren Papa. Können sie auch sein. Platz 16 steht für ihn am Ende – und die Erkenntnis, dass sich die Qualen lohnt haben.

### HAUSMESSE BEI DEGENHART EISENHANDEL

Irgendwann im letzten Jahr hat ihn Dominik Auth gefragt, ob er mal im Hof der Firma einen LKW ziehen dürfe. „Truck Pull“, auch so eine Disziplin, die es im Strongman-Sport gelegentlich zu absolvieren gilt. „Aus dieser Frage hat sich dann diese Veranstaltung entwickelt“, berichtet Hans-Georg Degenhart. Er ist Chef von „Degenhart Eisenhandel“, jenes Unternehmens also, das am Samstag zu einer Hausmesse geladen hatte.

Der Strongman-Cup war Teil eines bunten Tages auf dem Firmengelände, der mehrere Hundert Gäste angezogen hatte. Fünf Aussteller präsentierten ihr Produktportfolio, eine Cocktailbar, eine Hüpfburg und ein Bratwurst-Stand sorgten dar-

über hinaus für Unterhaltung und zufriedene Gesichter. Schon seit 1936 gibt es den Eisenhandel, der damals von Georg Degenhart gegründet wurde. Eine Veranstaltung wie die am Samstag hatten sie in all den Jahren aber noch nicht. Damit es geklappt hat, haben sie zusammengeholfen. 27 Mitarbeiter sind bei dem Unternehmen angestellt – da müssen alle anpacken, sonst ist eine solche Veranstaltung nicht zu stemmen. Bei Degenhart arbeiten sie hauptsächlich für Geschäftskunden, kaufen Eisenwaren bei der Industrie ein und verkaufen sie weiter, oft an Spengler oder Installateure.

Der Verkaufsraum steht aber auch Privatkunden offen, wie der Firmenchef betont. Und die kommen

auch immer wieder. Seit dem Angriff Russlands auf die Ukraine auch, um einen der Holzherde anzuschauen, die Degenhart im Sortiment hat. Energetisch unabhängiger zu werden, das wünschen sich viele Kunden. „Wir haben zuletzt viele davon verkauft, die Leute wollen heizen können, egal, was kommt“, berichtet Hans-Georg Degenhart. Etwa 3000 Euro muss man für einen der Herde rechnen.

Einen noch größeren Herd – besser gesagt, einen riesigen Grill – hatte Oliver Zink im Hof der Firma in Betrieb. Der mehrfache Deutsche Amateur-Grillmeister bereitete darin feinstes Fleisch für das Abendessen zu. Starke Männer brauchen schließlich gutes Essen. **dom**