



# Bericht zur hessischen Landesmeisterschaft im Kraftdreikampf 2021

[Von Marius Milla, Kraftdreikampf Sportwart des KSV 1959 Langen e.V.]



**Trainer  
Marius Milla**



Vom KSV sind angetreten:

**Jörg Hänsel**



**Naira Gernandt**



**Michael Groß**



**Pierre Öhme**



## Neuer KDK Bereich macht seinen ersten Auftakt

Pünktlich zu Halloween veranstaltete der **Fitboxcamp Powerlifting Lohr am Main e.V.** am 30.10. die **erste Landesmeisterschaft im Kraftdreikampf** nach der COVID-19 Pandemie. [Langen, 01.11.2021]

**Auch der Kraftsportverein Langen war an diesem Wettkampf mit vier Athleten vertreten und wollte es sich nicht nehmen lassen, einige Landestitel nach Langen zu bringen. Für zwei unserer Sportler war es ein besonderer Wettkampf, sie durften an diesem Tag ihren ersten Wettkampf bestreiten.**

Den Auftakt machte **Naira Gernandt** in der Gewichtsklasse **bis 84kg** der **Aktiven Damen**. Trotz einer Verletzung im Rippenbereich, den sich im Training eine Woche zuvor zugezogen hat, konnte sie eine solide Leistung auf die Bühne bringen. In der **Kniebeuge** hat sie **115kg** in die Wertung gebracht und **45kg** im **Bankdrücken** erfolgreich bewältigt. In der Königsdisziplin **Kreuzheben** konnte sie ihren ersten Versuch mit 122,5kg in die Wertung bringen und somit ein **Total** von **282,5kg** erzielen. Der KSV-Langen gratuliert Naira für ihren ersten Wettkampf und der starken Leistung!

In der zweiten Gruppe konnten unsere Männer zeigen, was sie in den Wochen an Vorbereitung gelernt haben. Den Auftakt der Männer machten **Jörg Hänsel** und **Michael Groß**.

Für **Jörg** war es ein spannender Tag, auch er durfte Wettkampflust schnuppern. Er bestritt den Wettkampf in der **AK-1** und der Gewichtsklasse **bis +120kg**. In der vergangenen Woche konnte er gemeinsam mit dem KDK-Team an der Technik arbeiten, um so das bestmögliche im Wettkampf heraus zu holen. Mit **170kg** in der **Kniebeuge**, **130kg** im **Bankdrücken** und **200kg** im Kreuzheben konnte er sich mit insgesamt **500kg Total** den zweiten Platz sichern. Jörg zeigte sich in der Gesamten Vorbereitung her sehr motiviert und wir freuen uns ihn im Team zu haben.

Auch einer unserer Erfahrenen Heber **Michael Groß** hatte an diesem Wochenende Einiges vor. Er startete ebenfalls in der **AK-1 bis 120kg**. Michael hat vorweg **angekündigt** einen **Hessischen Rekord im Kreuzheben anzugehen**, doch zunächst muss er die Kniebeuge und das Bankdrücken erfolgreich absolvieren. Mit starken **190kg** in den **Kniebeugen** und einer neuen **Bestleistung** von **135kg** im **Bankdrücken** ging er in seine Paradedisziplin das **Kreuzheben**. Schon beim Aufwärmen zeigte Michael was in ihm steckt. Sein Erstversuch

von **230kg** war absolut sauber in der Durchführung. Es war jedem klar, der **Hessische Rekord wird schon im zweiten Versuch fallen!** Er hat sich nicht lumpen lassen und legte **251kg** auf die Hantel auf und bewältigte diese Problemlos. Neben seinen **576kg Total** und den **ersten Platz**, kann er sich nun **offiziell Hessischer Rekordhalter** nennen!

Den Abschluss machte unser „Küken“ **Pierre Öhme** in der Gewichtsklasse **bis 74kg** der **Junioren**. Mit saustarken **190kg** in der **Kniebeuge**, **122,5kg** im **Bankdrücken** und **192,5kg** im **Kreuzheben**, konnte er sich den **ersten Platz** der **Junioren** sichern. Anzumerken ist, dass **Pierre im ersten Jahr seiner Junioren Zeit** ist und noch viele weiter vor sich hat. Der KSV-Langen ist sich sicher, dass er in den nächsten Jahren ganz oben mitspielen wird.

Wir gratulieren all unseren Sportler zu den erbrachten Leistungen!  
Jetzt heißt es ausruhen und Kraft für die kommenden Trainingswochen sammeln.

Marius Milla,  
Sportwart für Kraftdreikampf  
des Kraftsportverein Langen

Kontakt für Rückfragen  
Pressewart des KSV  
Safiullah Azizi  
Zimmerstr. 1  
63225 Langen  
presse@ksv-langen.de