

JUNIOREN-KRAFTSPORTLER

Mit Kraft und Stärke in Richtung Weltspitze

Der 21-jährige Lukas Tannheimer ragt nicht nur mit seiner schulischen Leistung, sondern auch mit seiner unglaublichen Kraft hervor. Der junge Kraftsportler aus Bethlehem trainiert seit längerem im SH Fitness Bümpliz und räumt mittlerweile eine Medaille nach der anderen ab. Dieses Jahr bricht Tannheimer den Schweizer Rekord bei den Junioren und das bereits zum zweiten Mal in Folge.

Als 15-jähriger betrat er erstmals ein Schulgym. «Es war ein spartanisch eingerichteter Raum mit ein paar wenigen Trainingsmöglichkeiten», so Lukas rückblickend. Ohne eine professionelle Einführung begann er damals, dort zu trainieren. Er erwarb sich sein praktisches Wissen über Social Media, Youtube und sah sich mit der Zeit immer mehr Videos und Reportagen über die internationalen Powerlifting-Wettkämpfe an. Im Gymnasium stach Lukas durch seine schulische Leistung hervor, mittlerweile hat er seine Lehre zum Mediamatiker mit der Note 5,5 abgeschlossen. «Es war nicht immer leicht, das Training und das Lernen unter einen Hut zu bringen», erklärt das Jungtalent im Interview.

Profi-Training

Nach dem Schulgym begann der junge Kraftsportler zwei Jahre lang in einem Fitnessstudio seinen Trainingsstil zu professionalisieren. Im Jahr 2020 wechselte er dann zum SH Fitness nach Bümpliz. Der Inhaber Hüseyin Sapkiran erinnert sich mit einem Lächeln zurück an diese Zeit. «Ich weiss noch genau, wie Lukas bei mir angefangen hat zu trainieren. Dass er ehrgeizig und talentiert war, das konnte man sofort erkennen, doch sein Trainingsstil war damals noch alles andere als dem einer Wettkampfvorbereitung entsprechend. Es lag auch noch am damaligen Trainingsumfeld von Lukas. Wenn man im Kraftsport erfolgreich sein will, muss man zuerst alle negativen Einflüsse zur Seite schieben. Es darf keine Ablenkungen geben, man muss sich voll auf das Training, den Körper und sein Ziel fo-



Ben Tannheimer, David Tannheimer, Hüseyin Sapkiran, Lukas Tannheimer, Richard Benkert. | Fotos: zvg/Lukas Tannheimer

kussieren.» Hüseyin Sapkiran, der selbst seit vielen Jahren auf hohem Niveau trainiert, nahm Lukas unter seine Fittiche. «Dass Lukas sich keine Personaltrainings leisten konnte, war mir klar. Wieso ich ihn dennoch unterstützte? Weil er jemand ist, der nicht nur zuhört, sondern auch die Ratschläge umsetzt, die man ihm gibt. Sowas ist heute eher selten, vor allem bei den Jüngeren. Leider», so Hüseyin achselzuckend. Im Laufe der Zeit wurden der Trainingsaufwand und die Vorbereitungen für die Wettkämpfe immer grösser. Lukas benötigte mehr Unterstützung und so holte Hüseyin seinen Bodybuilder-Kollegen Richard Benkert hinzu, der sich fortan ebenfalls um das Jungtalent kümmerte. «Richard nahm meine Schwachstelle in den Fokus, was bei mir die Brustmuskeln sind. Beim Bankdrücken war ich im Gegensatz zum Kreuzheben und den Kniebeugen noch nicht ganz auf dem Niveau, auf dem ich sein wollte, und Richard war da genau der Richtige, um mich zu fördern», erklärt Lukas bescheiden, obschon er ganze 120 kg stemmt.

Erste Wettkämpfe

2021 war es dann soweit: Lukas nahm erstmals an einem Kraftdreikampf (Powerlifting) teil. Dieser Wettkampf besteht aus drei Disziplinen: Kniebeugen, Bankdrücken und Kreuzheben. Was dann geschah, war unglaublich: Bei den Squats (Kniebeugen) brach Lukas in der Kategorie Teenager (18-19 Jahre) direkt den Schweizer Rekord mit sage und schreibe 197,5 kg. Im 2022 stellte er mit 210 kg erneut einen Schweizer Rekord auf und diesmal in der Kategorie «Junioren» (19-23 Jahre). Im September 2023 übertrumpfte er seinen eigenen Rekord gleich nochmals und das mit 240 kg. «Lukas hat den Biss und das Talent, um irgendwann an der Weltspitze mitzumischen», so sein Mentor Hüseyin Sapkiran überzeugt, wenn er auch betont, dass es bis dahin noch ein langer Weg ist.

Auch mentale Stärke ist wichtig

Lukas freut sich über seine Erfolge und ist hungrig auf mehr. «Mir gefällt die Herausforderung, mich mit anderen zu mes-

sen. Es ist nicht immer leicht, auf so hohem Niveau zu trainieren, es gab auch Phasen, wo ich kurz stillgestanden und in ein psychisches Tief geraten bin, doch dank einer kurzen Pause und guten Ratschlägen von meinen Mentoren habe ich sie rasch überstanden. Ich habe gelernt, mich nicht nur voll ins Training zu stürzen, sondern mir auch mal eine Pause zu gönnen. Mentale Stärke ist das A und O, wenn man auch körperlich an Stärke gewinnen will.» Lukas Tannheimer erhält von allen Seiten her Unterstützung, so auch von seinen zwei Brüdern Ben und David, die ihn voller Stolz an seine Turniere begleiten und ihn anfeuern. Von Bümpliz an die Weltspitze? Wir dürfen alle gespannt sein, was noch folgen wird.

Sascha Michael Campi

EINFACH ERKLÄRT

Lukas Tannheimer ist 21 Jahre alt. Er wohnt in Bethlehem. Er macht Kraftsport auf höchstem Niveau. Sein Training macht er in Bümpliz.