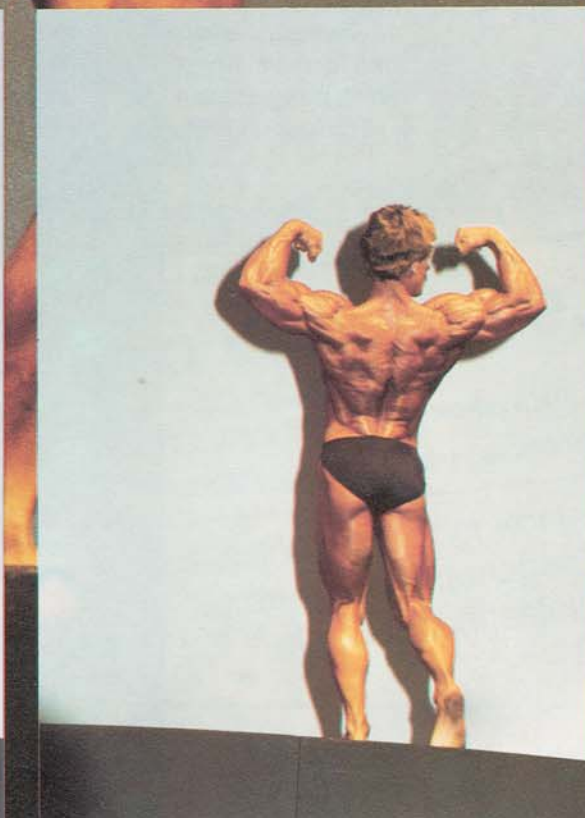
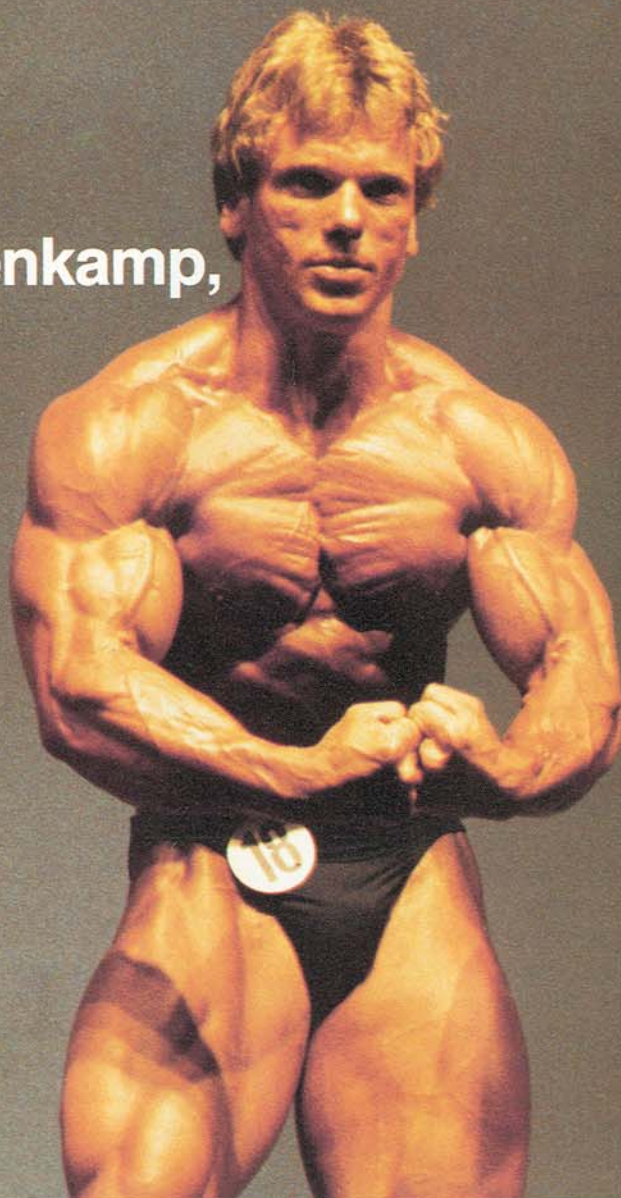


Eine logische Konsequenz meines Trainings

Andreas Bredenkamp,
Deutscher Meister '86
im Leichtgewicht

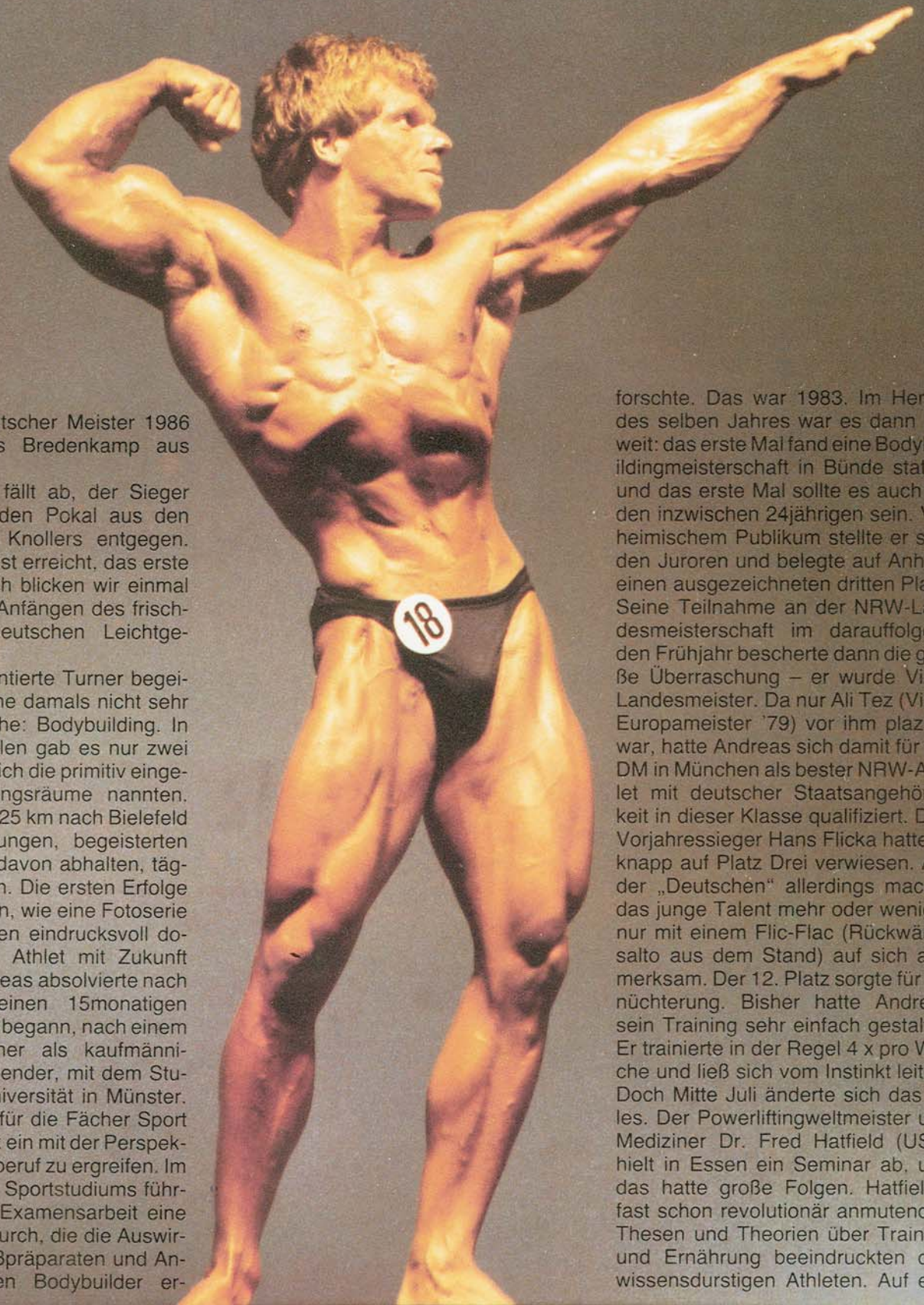
– Kurzportrait von Michael Krause –



„ . . . und Deutscher Meister 1986 wurde Andreas Bredenkamp aus Bünde . . . “

Die Spannung fällt ab, der Sieger strahlt, nimmt den Pokal aus den Händen Erwin Knollers entgegen. Das große Ziel ist erreicht, das erste große Ziel. Doch blicken wir einmal zurück zu den Anfängen des frischgebackenen Deutschen Leichtgewichtsmeisters.

1979 – der talentierte Turner begeistert sich für eine damals nicht sehr verbreitete Sache: Bodybuilding. In ganz Ostwestfalen gab es nur zwei „Studios“, wie sich die primitiv eingerichteten Trainingsräume nannten. Doch selbst die 25 km nach Bielefeld konnten den jungen, begeisterten Anfänger nicht davon abhalten, täglich zu trainieren. Die ersten Erfolge traten schnell ein, wie eine Fotoserie nach 12 Monaten eindrucksvoll dokumentiert. Ein Athlet mit Zukunft reift heran. Andreas absolvierte nach dem Abitur seinen 15monatigen Wehrdienst und begann, nach einem kurzen Abstecher als kaufmännischer Auszubildender, mit dem Studium an der Universität in Münster. Er schrieb sich für die Fächer Sport und Germanistik ein mit der Perspektive, den Lehrerberuf zu ergreifen. Im Rahmen seines Sportstudiums führte er für seine Examensarbeit eine Untersuchung durch, die die Auswirkung von Eiweißpräparaten und Anabolika auf den Bodybuilder er-



forschte. Das war 1983. Im Herbst des selben Jahres war es dann soweit: das erste Mal fand eine Bodybuildingmeisterschaft in Bünde statt – und das erste Mal sollte es auch für den inzwischen 24jährigen sein. Vor heimischem Publikum stellte er sich den Juroren und belegte auf Anhieb einen ausgezeichneten dritten Platz. Seine Teilnahme an der NRW-Landesmeisterschaft im darauffolgenden Frühjahr bescherte dann die große Überraschung – er wurde Vize-Landesmeister. Da nur Ali Tez (Vize-Europameister '79) vor ihm plazierte, hatte Andreas sich damit für die DM in München als bester NRW-Athlet mit deutscher Staatsangehörigkeit in dieser Klasse qualifiziert. Den Vorjahressieger Hans Flicka hatte er knapp auf Platz Drei verwiesen. Auf der „Deutschen“ allerdings machte das junge Talent mehr oder weniger nur mit einem Flic-Flac (Rückwärtssalto aus dem Stand) auf sich aufmerksam. Der 12. Platz sorgte für Ernüchterung. Bisher hatte Andreas sein Training sehr einfach gestaltet. Er trainierte in der Regel 4 x pro Woche und ließ sich vom Instinkt leiten. Doch Mitte Juli änderte sich das alles. Der Powerliftingweltmeister und Mediziner Dr. Fred Hatfield (USA) hielt in Essen ein Seminar ab, und das hatte große Folgen. Hatfield's fast schon revolutionär anmutenden Thesen und Theorien über Training und Ernährung beeindruckten den wissensdurstigen Athleten. Auf ein-

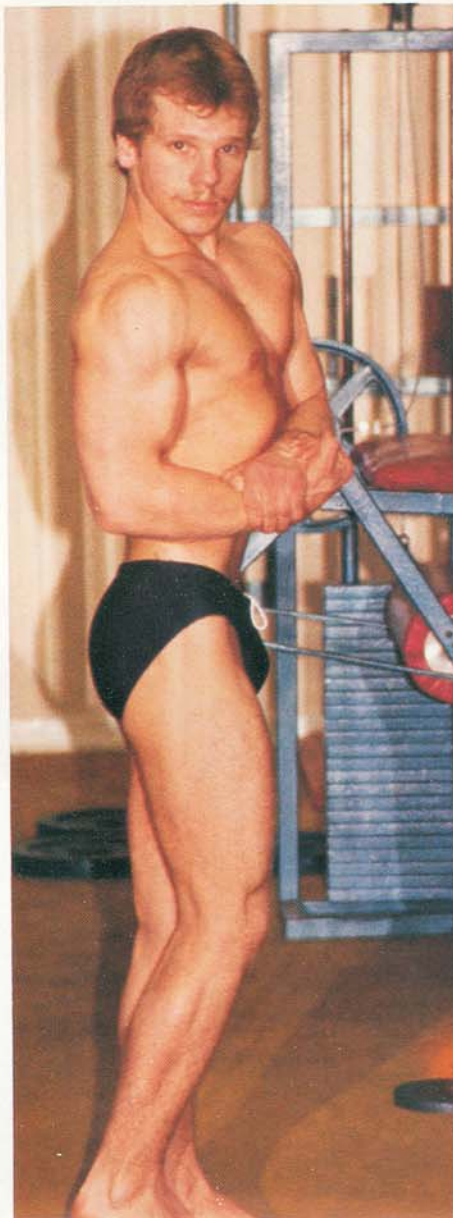
mal erschienen Dinge in einem klaren Licht, Informationen aus der Fachliteratur der Universität hatten ihren esoterischen Anstrich verloren und konnten richtig zugeordnet werden. Hatfield erwies sich als intellektuelle Herausforderung. Die praktische Anwendung des neuerworbenen Wissens sprengte alle Erwartungen. Andreas gewann die Internat. Südwestdeutsche Meisterschaft und in bis dato bester Form den Internat. Ostwestfalenpokal in Bünde. Sein Auftreten überzeugte auch seine Kritiker. Favorisiert schaffte er, wieder deutlich verbessert, den Sieg bei der Landesmeisterschaft 1985 im darauffolgenden Frühjahr. Die Deutsche in München wiederum erlebte einen völlig neuen Andreas Bredenkamp. Seine ausgezeichnete Leistung wurde mit der Vizemeisterschaft belohnt. 1985 war das turbulenteste Jahr für den engagierten Sportstudenten überhaupt. Seine Examensarbeit erschien als Taschenbuch (die 2. Auflage ist inzwischen auch schon da), zahlreiche Seminare ließen ihn durch die Lande reisen. Als Kampfrichter stellte er sich auch noch auf Meisterschaften in Nordrhein-Westfalen zur Verfügung. Dann die Operation Gold: die Deutsche '86 wurde in Angriff genommen. – Pannen in der Vorbereitung erforderten immer wieder die Notwendigkeit des „Runterschaltens“. So verhinderte eine Grippe das Training für einige Zeit – und das kurz vor der Qualifikation zur „Deutschen“. Dort kam eine weitere bittere Pille auf Andreas zu. Die fehlenden Trainingseinheiten verhinderten seine Bestform, er wurde Zweiter und fuhr „nur“ als weiteres Teammitglied nach München. Sieger Joachim Wozniczek munterte den deprimierten Vize auf: „Heute bin ich zwar Erster, Du wirst aber dafür in München Deutscher Meister.“

Konsequenter denn je ging Andreas an die Arbeit, mangelnde Definition, das sollte ihm nicht noch einmal passieren. Er reduzierte sein Gewicht extrem, um sich anschließend noch besser mit Glykogen aufladen zu können, sprich mehr zu essen.

Die Kohlehydrat-Superkompensation funktionierte – im dritten Anlauf wurde Andreas Bredenkamp Deutscher Meister 1986.

Und die Zukunft?

Andreas: „Ich habe viel zu tun, Seminare, meine Arbeit als Trainer, beim Studium stehe ich im Examen. Da



kommt Langeweile nicht auf. Sportlich will ich in zwei Jahren an der EM-Qualifikation teilnehmen. Aber bis dahin werde ich versuchen, meine mir schmerzlich bewußten Schwachpunkte zu beseitigen.“ Maßstäbe im Leichtgewicht hat der König der 70 kg-Athleten Hermann

Hoffend gesetzt, Du, Andreas, könntest neue setzen. Idole des Sports werden nicht nur an ihren Leistungen gemessen, sondern an ihren Fähigkeiten, die Wege zum Erfolg zu weisen. Andreas kann es, wie seine Seminare beweisen. Wünschen wir ihm für seinen weiteren Weg alles Gute.

