



Die Weltmeisterschaft

Im Dezember hat Michèl Gleich an der Natural Bodybuilding Weltmeisterschaft in San Diego, Kalifornien, teilgenommen. Über seine Erlebnisse beim Wettbewerb und warum sein Traum zur Teilnahme fast gescheitert wäre, berichtet er exklusiv im Trainer Magazin

Es gibt einen lauten Knall. Die Sekunden danach kommen mir wie eine Ewigkeit vor. Dann der Schmerz. Wie ein heftiger Stromschlag fährt es durch meinen gesamten Körper. Ich lasse meine Griffhilfen fallen und renne in den Waschraum. Ich weiß sofort, dass etwas nicht in Ordnung ist. Zitternd halte ich meine Hand unter den Wasserhahn. Das Wasser färbt sich rot. Der Schmerz wird stärker und ich merke, wie ich langsam wanke. Mein Blick richtet sich nun auf das Körperteil, das diese unglaublichen Schmerzen verursacht: meine Hand.

Das Ganze passiert nach meinem Entschluss, an der Deutschen Natural Bodybuilding Meisterschaft und der Weltmeisterschaft in den USA teilzunehmen. Genauer gesagt: bei meiner ersten Trainingseinheit für den Wettkampf. Ist mein Traum damit jetzt geplatzt?

In der Notaufnahme grübele ich darüber, wie es weitergehen soll. Aber mir wird schnell klar, dass das nicht das Ende sein kann. Ich habe einen offenen Splitterbruch. Auf eigene Verantwortung darf ich weitertrainieren und bekomme einen Spezialhandschuh, der meinen gebrochenen und mehrmals genähten Finger fixiert.

Meine Vorbereitungen und die Weltmeisterschaft

Die Vorbereitungen für diesen Wettkampf dauern ein Jahr. Nachdem ich im Oktober an der Natural Bodybuilding Meisterschaft in Wiesloch (Baden-Württemberg) teilnehme und den dritten Platz mache, sollte die Weltmeisterschaft in San Diego nun der zweite Schritt meines Trainingserfolges sein. Was mich dort erwartet, übersteigt meine Vorstellungen. Hunderte Athleten aus aller Welt, die sich in einer gigantischen Veranstaltungshalle mit den besten Sportlern der Welt messen wollen. Und ich mitten-

drin. Das Leistungsniveau ist immens hoch. Fokussiert und konzentriert halte ich an meiner Strategie fest: über den Tag verteilt 7 kleine Mahlzeiten, 90 Minuten Kraftausdauertraining und wenig Wasser – sehr wenig Wasser! Mein Kalorienniveau liegt in dieser Phase bei ca. 2.300 Kalorien pro Tag. Vorrangig proteinreiche und salz-arme Lebensmittel. Ich will auf der Bühne mit absoluter Muskeldefinition die Jury von meinem jahrelangen harten Training und meiner konsequenten Disziplin überzeugen.

Das Einschreiben und die geforderten Dopingtests laufen für mich reibungslos und ohne Beanstandungen ab. Für mich ist es eine Frage der Ehre und des Fairplay, diesen Sport ohne unerlaubte Hilfsmittel auszuüben.

Am Tag des Wettkampfes kann ich insgesamt mit einem Kilo mehr Muskelmasse auf der Bühne stehen und mit knapp 85 Kilogramm Körpergewicht die Jury während der Vorwahlen begeistern. In den späten Abendstunden steht das Finale für meine Gewichtsklasse und Kategorie auf dem Programm. Hunderte von Zuschauern jubeln den anderen Athleten und mir zu und spornen uns zu Höchstleistungen an. Das jahrelange Training und die Entbehrungen der letzten Monate erhalten in diesem Augenblick einen neuen Sinn. Mit großem Stolz beende ich die Weltmeisterschaft in den USA und den Mr. Olympia Natural Wettbewerb schließlich mit einem hervorragenden 6. Platz. Ich zähle somit offiziell zu den sechs besten Fitnessathleten der Welt.



Dr. Michèl Gleich | promovierter Pädagoge und selbstständiger Personal Trainer, ehemaliger Offizier und Kompaniechef einer Infanteriekompanie, www.gleichpersonaltraining.com