

ses Versprechen an mich selbst habe ich bis heute nicht gebrochen. Und darauf bin ich stolz. Mit meiner Teilnahme an der 11. Deutschen Meisterschaft im Natural Bodybuilding unter der Leitung der German Natural Bodybuilding Federation e.V. (GNBF e.V.) ging für mich ein Lebenstraum in Erfüllung. Mit Leidenschaft wollte ich den Zuschauern und der Jury zeigen, welche Leistungen in diesem Sport möglich sind – ohne zu dopen.

Die Wettkampfvorbereitung

Mit der Wettkampfvorbereitung auf die 11. Deutsche Meisterschaft im Natural Bodybuilding habe ich am 1. Januar 2014 begonnen. Es war mein Ziel, in der Gewichtsklasse „Leicht-Schwergewicht“ (80,1 bis 85 kg) zu starten. Mein Ausgangsgewicht betrug zu Jahresbeginn 95,4 kg. Das bedeutete für mich, dass ich bis zwölf Wochen vor dem Wettkampf deutlich an Muskelmasse zulegen musste, um dann mit einem hochintensiven Training und einer detaillierten Wettkampfdiät auf mein Zielgewicht von 84 kg für die Teilnahme zu kommen. Die fast elf Monate bis zu meiner Teilnahme hatte ich gezielt in mehrere Aufbau- und Kraftausdauerphasen aufgeteilt, die im Durchschnitt jeweils sechs bis acht Wochen andauerten und im systematischen Wechsel absolviert wurden.

Doping

Das Training während der zwei Aufbauphasen war durch geringe Wiederholungszahlen, sehr hohes Gewicht und mittellange Pausen von etwa zwei Minuten geprägt. Die drei Kraftausdauerphasen forderten meine Muskeln im Rahmen von hohen Wiederholungszahlen, geringerem Gewicht und sehr kurzen Pausen zwischen den Sätzen (maximal eine Minute). Um meinem Körper die notwendige Energie für das fordernde Training zu geben, habe ich täglich 4.000 bis 5.000 Kalorien zugeführt. Während der 12-wöchigen Wettkampfdiät reduzierte ich im Rahmen des anstrengenden und intensiven Kraftausdauertrainings und der vermehrten Cardio-Einheiten die Kalorienzufuhr auf maximal 2.400 Kalorien. Die Verteilung der Nährstoffe lag bei 75% Eiweiß, 20% Kohlenhydraten und 5% Fett. Um dieses Nährstoffverhältnis zu erreichen, war die Auswahl der Sportlernahrung überwiegend auf Lebensmittel wie Putenfleisch, Fisch, Haferflocken, Magerquark und Gemüse beschränkt.

Die Tage des Wettkampfes

Am 25. Oktober 2014 kämpften über 200 Athleten und Athletinnen aus Deutschland, dem europäischen Ausland und den USA um den Titel des deutschen und internationalen Meisters. Anabolika, Wachstumshormone und alle anderen verbotenen Substanzen sind bei dieser Meisterschaft im Training und Wettkampf absolut tabu. Um den dopingfreien Status der Teilnehmer zu gewährleisten, testete der

gemeinnützige Verein GNBF e.V. seine Athleten in Übereinstimmung mit den Testkriterien der WADA (World Anti Doping Agency) ganzjährig. Sowohl außerhalb des Wettkampfs als auch im Zusammenhang mit der Deutschen Meisterschaft wurden daher Urin- und Bluttests durchgeführt. Zusätzlich wurden Haaranalysen durchgeführt und der FFMI (Fat Free Body Mass Index) bestimmt. Alle Unter-



Dr. Michèl Gleich gewann die Bronzemedaille

suchungen verliefen bei mir bedenkenlos, sodass ich mich in den kommenden 24 Stunden voll und ganz auf den Wettkampf vorbereiten konnte. Mein Gewicht betrug beim offiziellen Wiegen 83,4 kg und mein FFMI lag bei 25,0. Mein Körperfettanteil lag bei knapp 4%. Im Rahmen der anstrengenden Wettkampfdiät hatte ich 20,0 kg in zwölf Wochen abgenommen.

Im Hotelzimmer übte ich alle geforderten Pflichtposen sowie meine eigene einminütige Kür. Ich konzentrierte mich voll und ganz auf mein großes Ziel, Deutscher Meister im Natural Bodybuilding zu werden.

Der Tag des Wettkampfes begann für mich um 5 Uhr mit den letzten Vorbereitungen, wie dem finalen Anpassen der Hautbräune. Um 11 Uhr begann dann die Vorauswahl für meine Gewichtsklasse. Im Rahmen dieses Wettkampfteils wurden der Fachjury im direkten Vergleich mit den anderen Athleten Vorder-, Seiten- und Rückenansicht sowie Pflichtposen (Doppelbizepspose oder seitliche Brustpose) präsentiert. Die Bekanntgabe der Vorauswahlergebnisse erfolgte gegen 21 Uhr am selben Tag. Ich hatte es geschafft, mit meiner Form die Jury zu überzeugen, konnte im Finale am späten Abend mit den fünf Top-Athleten meiner Gewichtsklasse den direkten Vergleich antreten und meine einminütige Einzelkür mit selbst ausgewählter Musik dem Publikum präsentieren. Es war ein unglaubliches Gefühl, die mehr als 500 Zuschauer im Saal begeistern zu dürfen. In diesem Moment haben sich all meine Erwartungen erfüllt und das jahrelange harte sowie fordernde Training hatte sich ausgezahlt. Mit Spannung erwarteten alle fünf Finalisten das Endurteil der Jury. Mein Wettkampfbdebüt endete für mich gegen 22 Uhr mit einem sensationellen Ergebnis: Ich wurde auf Platz drei gewählt und erhielt somit die „Bronzemedaille“ bei den Deutschen Meisterschaften im Natural Bodybuilding.



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