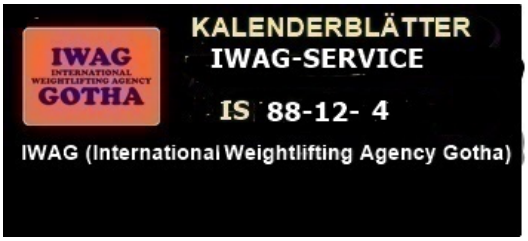
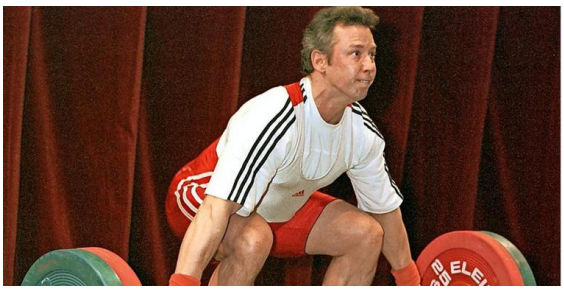


30.12. Viermal Gold für Shenuki Dishalya

Die srilankische Athletin Shenuki Dishalya hat am Mittwoch (29) in Istanbul, Türkei, vier Goldmedaillen bei den Asian Classic Equipement Bankdrücken und Powerlifting Championships gewonnen, teilte das Nationale Olympische Komitee von Sri Lanka mit. Dishalya gewann Gold in der 47 kg Gewichtsklasse im Kreuzheben, Bankdrücken und Kniebeugen. Berichten zufolge gewann sie auch die Gesamtgoldmedaille.

https://economynext.com/sri-lanka-athlete-wins-four-gold-medals-at-asian-weightlifting-championship-89167/



29.12. Stralsunder Andreas Behm (59) verstorben

Der gebürtige Stralsunder Andreas Behm holte 1992 Bronze bei Olympia, war Vize-Weltmeister und Europameister. Insgesamt erkämpfte er 38 internationale Medaillen und ist damit der erfolgreichste deutsche Gewichtheber. Am 27. Dezember verlor er mit 59 Jahren den Kampf gegen eine heimtückische Krankheit. Er hat sein ganzes Leben zielstrebig und diszipliniert dem Leistungssport untergeordnet, musste

sich oft unter Schmerzen zum Erfolg kämpfen – jetzt ist Stralsunds Sportler-Legende Andreas Behm tot.

Tapfer hatte er sich mehrere Jahre gegen den Krebs in seinem Körper gewehrt, hat gekämpft, wie man es von ihm gewohnt war, hat sich selbst immer wieder Mut gemacht. Doch kurz nach Weihnachten hat der Stralsunder, der Ende November 59 Jahre alt geworden ist, seinen letzten Kampf verloren. Er starb am Montagmorgen zu Hause bei seiner Frau in Garbodenhagen.

https://www.ostsee-zeitung.de/Vorpommern/Stralsund/Stralsunder-Gewichtheber-Legende-Andreas-Behm-ist-tot

29.12. Hidilyn Diaz gewann endlich Olympia-Gold

Im zweiten Jahr der COVID-19-Pandemie gaben vier nationale Athleten den Philippinen einen Hoffnungsschimmer, als sie dem Land der aufgehenden Sonne trotzten, um bei den Olympischen Spielen 2021 in Tokio im vergangenen Juli mehrere Medaillen zu gewinnen.

Zählen Sie es als ein goldenes Jahr für die philippinische Sportszene, da die Gewichtheberin Hidilyn Diaz, die Silbermedaillengewinnerin bei den Olympischen Spielen 2016 in Rio, endlich die schwer fassbare Goldmedaille nach Hause holte - eine historische Leistung, da sie als erste Athletin die Mission erfüllte, ein Ereignis in der vierjährige Veranstaltung.
https://www.tempo.com.ph/2021/12/30/yearender-lifter-diaz-finally-wins-1st-olympic-gold-for-ph/

29.12. Das Gute des pakistanischen Sports 2021

Talha Talib ist ein weiterer Athlet, der in diesem Jahr herausragte und über Nacht internationale Berühmtheit erlangte, nachdem er Pakistans erste olympische Goldmedaille im Gewichtheben fast gewonnen hatte.

Talib nahm an dem 67 kg schweren Gewichtheberwettbewerb der Männer teil und war eine Zeit lang an der Spitze des Wettkampfes, bevor er in den letzten Versuchen von Athleten aus China, Kolumbien und Italien übertroffen wurde.

https://www.geo.tv/latest/390038-the-good-bad-and-ugly-of-pakistani-sports-in-2021

28.12. Top 10 chinesische Athleten 2021

Das am 31. Juli 2021 aufgenommene Dateifoto zeigt Lyu Xiaojun aus China, der während der Preisverleihung des 81-kg-Gewichthebens der Männer bei den Olympischen Spielen 2020 in Tokio in Tokio, Japan, gestikuliert. Lyu Xiaojun, 37, wurde der älteste Mann, der in Tokio 2020 eine olympische Goldmedaille im Gewichtheben mit einem Sieg in der 81-Kilogramm-Kategorie der Männer gewann. Es war Lyus dritte olympische Medaille nach Gold (2012) und Silber (2016) in der 77-kg-Kategorie , was ihn zum ersten chinesischen Gewichtheber macht, der mehr als zwei olympische Medaillen holte.
http://www.china.org.cn/sports/2021-12/29/content_77958029.htm

28.12. Körpergewichtstraining statt Gewichtheben

Viele bekannte Sportler und Prominente , wie die Fußballlegende Carli Lloyd (Foto), haben eine Trainingsroutine eingeführt, die auf Körpergewichtstraining statt Gewichtheben basiert. Lloyd, eine zweifache Weltcup-Siegerin der Frauen, sagte, sie habe sich zu Beginn ihrer Profikarriere entschieden, Gewichtheben durch Körpergewichtstraining zu ersetzen, und der Wechsel habe sich positiv auf ihre Leistung als Athletin ausgewirkt. Im College bei Rutgers und in den ersten Jahren ihrer Profikarriere sagte Lloyd, sie habe viel Gewichtheben gemacht , einschließlich olympischer Gewichtheber , Power-Reinigung und Jerk-Lifte , aber sie fühlte sich auf dem Feld nicht ganz richtig.

https://www.insider.com/carli-lloyd-soccer-switched-weightlifting-for-bodyweight-workouts-2021-12

28.12. Tristan sicherte den Gesamtsieg

Talente des SSV 1952 Torgau überzeugten in Riesa beim letzten Wettbewerb um den Sächsischen Schülerpokal 2021. m benachbarten Riesa wurde der diesjährig letzte Durchgang des Sächsischen Schülerpokals 2021 ausgetragen. Coronabedingt wurde dieser unterteilt in Ostsachen, Westsachsen und Mittelsachsen durchgeführt, weshalb dauerte es etwas länger, bis die Ergebnisse verglichen und ausgewertet wurden. Der SSV 1952 Torgau startete in der Gruppe Mittelsachen mit zwei Startern: Tristan Kazmirek und Aaron Helbig. Der 9-jährige Tristan startete dabei wie der 10-jährige Aaron in der Altersklasse bis 10 Jahre.

Im Gewichtheben konnten beide überzeugen. Tristan bewältigte sicher 15 Kilogramm und bekam gute 6,5 Technikpunkte. Aaron setzte noch einen drauf. Er konnte 20kg gut bewältigen und sein bester Technikwert lautete 8,5. In der Summe aus Last und Technik erzielte er damit die höchste Punktzahl.

https://www.torgauerzeitung.com/Artikel/Lokalgeschehen.tz?t=NewsDetailModus(101694)

28.12. Schweinfurt unterlag in Augsburg

Zum dritten Wettkampftag der Bayern-Liga Saison 2021/2022 reiste der AC 82 Schweinfurt zum KC am Lech. Die Gastgeber leisteten sich kaum Fehlversuche und konnten alle drei Tabellenpunkte in Augsburg behalten. Neue Bestleistungen bewältigte Maxi Bindrum mit 50 kg im Reißen, 73 kg im Stoßen und 123 kg im Zweikampf sowie Johannes Reusch mit 132 kg im Stoßen, 238 kg im Zweikampf und 55,2 Relativpunkten. Bei den „Männern -109 kg“ verbesserte Yannick Müller seine bisherigen Unterfranken-Rekorde im Stoßen auf 143 kg sowie im Zweikampf auf 255 kg. Mit 81,0 Relativpunkten erzielte Jana Fleischmann die höchste Punktzahl für das AC-Team. Stärkste Heberin der Begegnung war Annika Rutetzki mit 101,0 Relativpunkten. Mit dem 5. Tabellenplatz gehen die AC-Heber in die *Weihnachtspause.*

https://www.radioprimaton.de/2021/12/28/gewichtheben-erwartete-niederlage-fuer-ac-gewichtheber-in-augsburg/

2021-12-18 - Bayernliga#3: KC am Lech Augsburg (3.) – AC 82 Schweinfurt (5.) 3:0 (460.8:340.2)

Augsburg 460.8 – 101.0 RUTETZKI Annika (26) (58.70/148-63/85), **100.0** ISELE Katharina (27) (77.50/183-80/103), **072.0** TRACKSDORF Sebastian (37) (90.00/252-117/135), **071.0** SALCHER Veronika (27) (74.80/1512-65/86), **065.0** KORMANN Patrick (24) (75.00/210-90/120), **051.8** CIEMALA Markus (31) (82.10/216-95/121)

Schweinfurt 340.2 – 081.0 FLEISCHMANN Jana (65.90/145-66/79), **055.2** REUSCH Johannes (91.40/238-106/132), **055.0** BINDRUM Maxi (67.40/123-50/73), **051.0** METZGER Julia (55.00/090-38/52), **051.0** BINDRUM Lena (73.40/130-60/70), **047.0** MÜLLER Yannick (108.90/255-112/143)

https://www.radioprimaton.de/2021/12/28/gewichtheben-erwartete-niederlage-fuer-ac-gewichtheber-in-augsburg/

2021-12-18 - Bayernliga#3: ESV München-Neuaubing (1.) – TSV Röthenbach (8.) 3:0 (372.5:224.1)

Neuaubing 372.5 - 101.0 MARKOVIC Marina (34) (53.80/138-60/78), **075.0** BERGER Veronika (48) (58.80/122-56/66), **066.0** RABENBAUER Anna (26) (59.60/116-50/66), **050.0** BROSIG Christoph (28) (72.80/191-84/107), **049.0** GROßE Stefan (33) (72.70/190-90/100), **031.5** WEESE Christoph (30) (100.60/000-105-130)

Röthenbach 224.1 – 070.8 FIRLLE Moritz (22) (92.10/255-115/140), **061.8** VALLAN Majid (34) (80.60/223-100/123), **032.0** ANSORG Kevin (40) (85.00/202-92/110), **025.0** WALKER Jürgen (62) (90.00/205-90/115), **022.9** LAIB Marius (24) (87.10/190-80/110), **011.6** GRAF Kai Uwe (34) (93.40/178-73/105)

2021-12-18 - Bayernliga#3: ESV München-Ost (7.) – ASV 1860 Neumarkt (2.) 0:3 (312.6:444.0)

München-Ost 312.5 - 079.0 DANNEMARK Illana (32) (59.70/129-58/71), **067.0** RAMOS Nathalie (29) (59.00/114-50/64), **042.8** SHIM Isaac (39) (82.60/208-93/1159, **036.8** HAN Gel (33) (80.10/197-88/109), **034.5** HOFMANN Nicolas (39) (75.00/000-XXX/107), **027.0** STANTON Eljah (17) (63.30/142-65/77), **025.5** KÖPPEN Josefine (35) (55.20/00-46/XX)

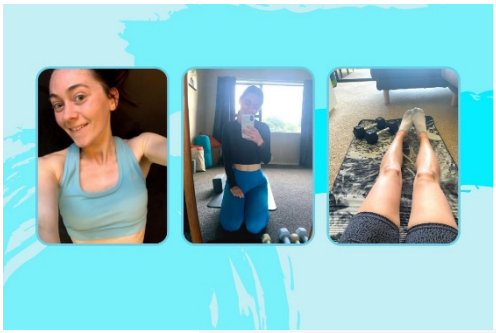
Neumarkt 444.0 - 103.0 HÖRNER Amelie (19) (70.60/177-80/97), **091.0** FISCHER Tom (20) (60.80/195-8%/110), **084.0** HÖRNER Helene (23) (73.90/163-76/87), **063.0** MIESBAUER Sofia (18) (58.50/110-50/60), **052.0** HASELMANN Enrico (16) (64.60/170-75/95), **051.0** HASELMANN Alicia (19) (64.90/113-48/65)

2021-12-18 - Bayernliga#3: ESV Freimann-München (6.) – HG Eichenau/Neu-Ulm (4.) 0:3 (330.7:379.20)

Freimann 330.7 - 071.0 VON THUN Patrizia (32) (57.00/117-51/66), **063.0** HOLLERTH Anna (25) (59.40/113-48/65), **057.0** (KIESLICH Dominik (31) (92.00/241-101/140), **050.2** DAUM Daniel (28) (85.90/222-97/125), **041.0** BOCHE Sebastian (32) (102.70/242-105/137), **030.5** STIEGER Andreas (30) (101.60/000-XXX/130), **015.0** WANG Jingyi (A/29) (70.80/000-83/XX)

Eichenau/Neu-Ulm 379.2 - 091.0 MÜLLER Lukas (20) (80.00/251-114/137), **072.8** (ROSSI Pietro (23) (94.60/262-115/147), **065.0** HIRSI Annukka (A/35) (69.90/137-57/80), **065.0** SCHAMEL Anna (30) (63.20/124-54/70), **050.4** KONSTANTINOV Konstantin (48) (80.80/212-97/115), **035.0** HOPF Barbara (47) (56.70/078-34/44)

https://www.bgkv.de/fileadmin/data/pdfs/Ligenbetrieb/2021-22/Bayernliga/Protokolle_3.WKT_2021_22.pdf



28.12. Meine Fitnessroutine war noch nie besser

Chelsea McLaughlin, Senior Unterhaltungsreporterin: „Die seltsam befriedigende Erschöpfung, die du am Ende eines guten Trainings verspürst, könnte mein Lieblingsgefühl sein. Ich wusste schon lange, dass ich dieses Gefühl finden kann: das Fitnessstudio. Ich fing mit meinen späten Teenager- und frühen 20ern an, ins Fitnessstudio zu gehen, nachdem ich erkannt hatte, dass es mich nicht wirklich cool oder nervös machte, so zu tun, als würde ich Sport in der High School hassen. Danach hatte ich die meiste Zeit einen ziemlich soliden Zeitplan für vier bis fünf Mal pro Woche. Manchmal hob ich schwere Gewichte. Manchmal hob ich nicht so schwere Gewichte. Manchmal war

das einzige Gewicht, das ich heben würde, mein eigener Körper. Ich würde laufen. Ich würde springen. Ich würde hocken. Ich saß auf einer Bank vor dem Spiegel und drückte mit den Jungs die Schultern.“

https://www.mamamia.com.au/working-out-without-gym/

27.12. Mirabai Chanu hebt indische Stimmung

Mirabai Chanu, eine ehemalige indische Weltmeisterin, hatte die Olympischen Spiele 2016 in Rio unter Tränen verlassen, nachdem sie keinen legitimen Lift geloggt hatte, aber fünf Jahre später bewies sie in Tokio die brillante Gelassenheit für eine historische Silbermedaille, um die Geister der Vergangenheit zu begraben

https://sports.ndtv.com/weightlifting/mirabai-chanu-lifts-indian-spirits-with-tokyo-olympics-silver-but-weightlifting-faces-uncertain-olympic-future-2673359

27.12. Emily Campbell: Ich bin mir nicht sicher

Wenn die größte Freude, über eine Olympiade zu berichten, darin besteht, jemanden zu erleben, der den schönsten Tag

seines Lebens genießt, gab es diesen Sommer in Tokio kaum einen besseren Moment, als zuzusehen, wie Emily Campbell auf dem Podium zusammenbrach, in dem Moment, in dem sie die erste Britin war eine olympische Medaille im Gewichtheben gewinnen. Lassen Sie Campbell die 161 kg Gewicht los – achten Sie auf Ihre Zehen! - Sie stieß einen Schrei aus und fiel schluchzend zu Boden. „Meine Beine waren wie Gelee“, sagt sie. „Ich hatte alles gegeben, was ich hatte. Es war ein bisschen so, als ob Beth Shriever [die Gold im BMX gewann] sagte, ihr ganzer Körper sei zusammengebrochen.“

https://www.thetimes.co.uk/article/i-am-not-sure-what-i-am-allowed-to-say-but-no-one-was-ringing-me-the-next-day-to-say-lets-get-you-funded-nz6hl72xp

27.12. Ehemaliger Gewichtheber wird Strongman

Zwei Bereichsgewichtheber haben im letzten Monat große Fortschritte in ihren jeweiligen Elementen gemacht und staatliche Titel im Powerlifting gewonnen, was jedem von ihnen das Selbstvertrauen gab, einige sehr hohe Ziele zu erreichen. Diese beiden Teenager haben beeindruckende Siege hinter sich, aber sie haben größere Träume im Auge. Eli Dertz von Lanark zieht letzten Sommer während eines Strongman-Wettbewerbs in Carlisle einen Feuerwehrwagen. Dertz belegte in allen sechs Strongman-Wettbewerben, an denen er im vergangenen Jahr teilgenommen hat, den ersten Platz in seiner Division. Er ist ein ehemaliger Athlet von Eastland/Pearl City und derzeitiger Defensive Lineman des Loras College, gewann gerade den Powerlifting-Titel in seiner Gewichtsklasse (120 Kilogramm) beim Illinois Collegiate State Meet, das am vergangenen Wochenende im Norden von Chicago stattfand . In letzter Zeit strebt er jedoch eine andere Art von Kraftsport an.

https://eu.rrstar.com/story/sports/2021/12/27/rockford-area-weightlifters-working-toward-strongman-olympics/8995443002/

26.12. So beeinflussen Hormone unser Leben

Das sind die Hormone, sagen wir gern, wenn wir uns irgendwie komisch fühlen. Stimmt ja auch, denn sie beeinflussen Stimmung, Figur und Gesundheit. Aber was genau bedeutet das eigentlich? Die Sache hatte sich ziemlich schnell von selbst erledigt. Laurel Hubbard schaffte beim Gewichtheben in der Klasse über 87 Kilogramm keinen gültigen Versuch und schied deswegen im vergangenen Sommer in Tokio frühzeitig aus. Vorher allerdings machte die Teilnahme der Neuseeländerin Schlagzeilen. Denn Laurel Hubbard ist die erste Trans-Sportlerin, die offen als solche bei Olympischen Spielen startete. Was die einen als Zeichen einer neuen Zeit bejubelten, hielten andere schlicht für unfair. Auch wenn Hubbards Testosteronwerte seit Längerem niedrig sind – sonst dürfte sie auch gar nicht bei den Frauen starten –, hatte ihr Körper schließlich die längste Zeit ihres Lebens unter dem Einfluss dieses natürlichen Dopingmittels gestanden. Sein Einfluss auf Athletik, Kraft, Ausdauer oder Schnelligkeit ist groß und teilweise von Dauer. Hatte Laurel Hubbard also hormonell bedingt einen Vorteil gegenüber ihren Konkurrentinnen? Würde man am Ende nicht nur ihr, sondern vor allem einem Hormon die Medaille um den Hals hängen?

https://www.brigitte.de/gesund/hormone--so-beeinflussen-sie-unser-leben-13130332.html?ga_noo=1

26.12. In Amelie Breuers Wohnzimmer

Als mich Amelie Breuer zusammen mit ihrem Vater Sven im heimischen Wohnzimmer in Meudt-Dahlen empfing, war ich durchaus überrascht: Sitzt mir da gerade das 14-jährige Mädchen gegenüber, die bei der Schülermeisterschaft im Gewichtheben mit einer Zweikampfleistung von 92 (!) Kilogramm Deutsche Vizemeisterin in der leichten Gewichtsklasse geworden sein soll? Ja, sie war es – und die 14-Jährige Schülerin erzählte mir, wie sich diese – für junge Mädchen eher ungewöhnliche – sportlichen Leidenschaft entwickelt hat und es für sie nach der nationalen Vizemeisterschaft weitergeht.

https://www.rhein-zeitung.de/sport/regionalsport/regionalsport-extra_artikel,-amelie-breuer-und-ihre-ganz-spezielle-leidenschaft-gewichtheben-14jaehrige-aus-meudtdahlen-wird-zwei-_arid,2352654.html

26.12. Regierung Uttar Pradesh ehrt Mirabai Chanu

Die olympische Silbermedaillengewinnerin Saikhom Mirabai Chanu wurde am Samstag (25. Dezember) von der Regierung von Uttar Pradesh beglückwünscht. UP-Chefminister Yogi Adityanath überreichte ihr im Bharat Ratna Atal Bihari Vajpayee Ekana Stadium in Lucknow die Belohnung von 1,50 crore INR. Zuvor hatte die Regierung des Bundesstaates Uttar

Pradesh Geldpreise von 2 crore INR für die Goldmedaillengewinner und 1,50 crore INR für die Silbermedaillengewinner angekündigt.
https://www.sportskeeda.com/weight-lifting/news-up-government-felicitates-tokyo-olympic-silver-medallist-mirabai-chanu
https://www.hindustantimes.com/sports/others/mirabai-chanu-lifts-indian-spirits-with-tokyo-silver-but-weightlifting-faces-uncertain-olympic-future-101640596573811.html