



Privat dicke Kumpels, im Training erbitterte Gegner: Fredi Brunner (links) und Claudio Biderbost, zwei Urgesteine der Armsportgruppe Ricken. (Kurt Heuberger)

Originelle Vereine am Zürichsee Die Armsportgruppe Team Bonsai in Ricken

Harte Kerle mit viel Humor

Sie quälen sich, und sie lachen zusammen: die Armdrücker vom Ricken.

Andreas Schürer

Das Trainingslokal, ein Schuppen in Ricken auf Gemeindegebiet Ernetschwil, ist abgelegen. Kein Mensch weit und breit, und das ist auch gut so: «So können wir bedenkenlos lärmen», sagt Claudio Biderbost, Präsident der Armsportgruppe Ricken. Und er kündigt vor dem Training an diesem Sonntag an: «Das gibt heute wieder ein furchterregendes Geschrei bis um 22 Uhr.»

Auch die Musik können die Armdrücker aufdrehen. Schon bald liegt der Duft von Schweiß und Magnesium in der Luft, angereichert mit den Gerüchen der Abwasserleitung, die genau unter dem Gebäude durchführt, das die Gemeinde Ernetschwil für 100 Franken im Monat zur Verfügung stellt. Doch das stört die Jungs nicht. Voll motiviert und gut gelaunt sind sie bei der Sache. An Stehtischen messen sie sich im Armdrücken.

Hanteln ermöglichen individuelles Krafttraining. An der Wand hängen Bilder von Armdrück-Wettkämpfen, Bodybuildern und nackten Frauen. Auf einem Regal steht Kraftnahrung: vor allem diverse Protein-Konzentrate, die den Muskelaufbau fördern.

Brutale Aufnahmeprüfung

Der Kern des Vereins sind sechs langjährige Mitglieder, sechs Kumpels, dazu trainieren zwei Aspiranten mit, die noch eine Aufnahmeprüfung zu bestehen haben – «eine harte, noch geheime Geschichte», schmunzelt Präsident Biderbost. Dem Vernehmen nach soll es sich um eine Mischung aus brutalen Kraftübungen, Spanferkelessen und Schnaps-trinken handeln. Über die zwei aktuellen Aspiranten aus dem Toggenburg findet Biderbost aber bereits jetzt nur lobende Worte: «Die meisten kommen nur einmal ins Training, weil ihnen danach alles weh tut. Aber die zwei können einstecken – das sind zwei Typen, die man nicht an jeder Strassenecke findet.»

Auch das Gesellige ist Biderbost wichtig. «Wir sind im Training und an Wettkämpfen so häufig zusammen,

dass die Chemie stimmen muss.» Es sei schön, dass sie jetzt schon länger eine sehr gute Stimmung hätten – «das Zusammensitzen und Fachsimpeln nach dem Training im nahe gelegenen Restaurant ist denn auch nicht nur Pflicht, sondern vor allem Vergnügen.»

Kampf gegen Vorurteile

Ein hartes Duell liefert sich Biderbost im heutigen Training mit Fredi Brunner, der auch zum Gründungsteam des Vereins gehört. Die zwei stehen sich gegenüber, die linken Hände an einem Griff, den sie nicht loslassen dürfen, die rechten ineinander verkeilt, die Schultern parallel zum Tisch. Dann heisst es «Ready, go!». Sie bewegen und den Körper einsetzen ist erlaubt, eine Schulter muss aber immer mindestens auf Tischhöhe sein. Brunner gewinnt. Und nach einer Verschnaufpause sagt er: «Ein Vorurteil ist, dass Armdrücker dumme Kraftprotze sind. Das ist aber überhaupt nicht so – viel entscheidender als Kraft sind Technik und Schnelligkeit.»

Erbarmungslos wird weiter trainiert, bis 22 Uhr. Schliesslich haben die Armdrücker vom Ricken hohe Ziele. In sei-

ner Gewichtskategorie will Fredi Brunner (zirka 80 Kilogramm) zum Beispiel Schweizer Meister werden. Sogar Weltmeister werden wollen im September in Italien Claudio Biderbost (zirka 100 Kilogramm) und Christoph Ladu, der in Zürich wohnt und in Ricken trainiert. In der Kategorie «110 Kilogramm plus» hat der 137-Kilogramm-Athlet gute Chancen auf eine Medaille. Das Schöne an seinem Sport findet er: «Mich fasziniert das Zusammenspiel von Kraft, Technik und Geschwindigkeit. Und es gefällt mir, dass jeder seines Glückes Schmied ist – man ist nur von sich selbst abhängig.»

Serie über Vereine

In der Zürichseeregion gibt es Hunderte Vereine. Dabei beeindruckt nicht nur die Zahl, sondern vor allem die Originalität. Dieser Bericht über die Armdrücker vom Ricken ist die dritte Folge einer Artikelserie, in der die «ZSZ» die aussergewöhnlichsten Vereine der Region vorstellt. (zsz)



Kräftige Hände: unabdingbar für einen erfolgreichen Armdrücker.



Der Zürcher Christoph Ladu (links), genannt Taurus, hat dem Verein den bisher grössten Erfolg erkämpft: Der 136-Kilo-Athlet wurde an der WM 2006 Dritter.



Wichtig vor dem Duell: aufwärmen.



Ritual vor dem Zweikampf: die Hände mit Magnesium einreiben.

Alltag

Wo ist Kater Wolke?

Egila Lex*

Mein Kater ist vor fünf Tagen weggelaufen. Ich wünschte, das Telefon würde klingeln und jemand würde sagen, man hätte ihn gefunden und ich könne ihn abholen.

Eigentlich ist er nicht nur mein Kater. Gemeinsam mit einem Freund habe ich ihn aus katzenunwürdigen Umständen adoptiert. Wir wollten, dass er abwechslungsweise bei uns beiden leben kann. Er hat also zwei Zuhause und zwei Namen. Ich nenne ihn Wolke wegen seiner enormen Pfoten. Mein Freund nennt ihn Hoplite nach den altgriechischen Heertruppen.

Zwei Stunden nachdem ihn mein Freund zuletzt bei sich vor dem Haus gesehen hatte, rief er mich an. Ich fuhr hin, und in der Folge durchsuchten wir die stark bewaldete Gegend rund um sein Haus. Erfolglos. Am nächsten Tag sah ich mir die Gegend auf einer Karte an. Es gibt zwei Sackgassen, die an den Wald grenzen. Ich druckte Flugblätter mit Beschreibung und Foto von Wolke und fuhr dorthin. Ich brachte diese an Telefonmasten an, und am Abend des folgenden Tages bekam ich einen Anruf von einer Frau aus der Strasse. Eine solche Katze sei zu ihr auf die Veranda gekommen, aber dann zwischen den Büschen verschwunden. Nach Einbruch der Dunkelheit fuhr ich freudig hin, suchte und rief seinen Namen, bis es nachtschwarz wurde. Am nächsten Morgen waren mein Freund und ich schon früh wieder da und verteilten noch mehr Flugblätter.

Ich machte auch eine Anzeige auf Craigslist, und heute erscheint eine weitere in der Zeitung. Spät gestern Abend bekam ich eine Antwort auf die Craigslist-Anzeige von einer Frau, die Wolke auf der Strasse gesehen haben will. Mein Freund fuhr hin, aber er fand eine andere schwarz-weiße Katze vor.

Es werden wohl noch mehr Meldungen eintreffen. Vielleicht haben wir Glück. Wolke ist wirklich wunderbar, und ich schreibe absichtlich im Präsens. Er ist etwa fünf Monate alt und noch jenseits jeglicher Vorschriften. Trabt über den gedeckten Esstisch und die Computertastatur. Erforscht das Innere von Küchen-, Wäsche- und Kühlschränken sowie Geschirrspüler. Auch wenn er todmüde ist, springt er jeder Fliege und fallenden Blüte nach. Er braucht dreimal länger, um seine Riesenpfoten sauberzulecken, aber leckt mit der Pfote und in einem Wisch seinen ganzen Kopf sauber.

Derzeit tröste ich mich mit Tiger, meinem alten Kater, der vor zwölf Jahren auch Wolkes Energie hatte. Heute schläft Tiger meistens. Wenn Wolke hier ist, sind sie oft auf der Veranda, Tiger auf seinem Gartenstuhlkissen, Wolke wie ein Pingpongball um ihn herum. Ab und zu berühren sich ihre Nasen.

* Egila Lex lebt auf Cape Cod, Massachusetts (USA).

Daily English

Wie heisst es richtig?

Übersetzen Sie ins Englische:

- Wir können uns nicht vorstellen, ohne Elektrizität zu leben.
- Bitte konzentriere dich bei den Hausaufgaben.

1. We can't imagine living without electricity.
2. Please concentrate while doing your homework.

Sunsol

Mehr Daily English: www.zsz.ch