



KRAFT SPORT VEREIN RUM

Klubmeisterschaft – Hubert Descher und Anna Lamparter stärkste Rumer



Endlich war es wieder so weit – nach 2 Jahren Coronapause konnten wir zum Saisonabschluss 2022 unsere Klubmeisterschaft durchführen. Und es war ein schöner Wettkampf mit zahlreichen Bestleistungen! Den Anfang machten unsere beiden U11-Youngsters mit jeweils 6 gültigen Versuchen. Benjamin Hofer schraubte mit 21 kg Reißen und 28 kg Stoßen seine Bestleistungen nach oben. Maxi Aigner folgte dann mit seiner neuen Zweikampfbestleistung von 86 kg und 50 kg im Stoßen!

Bei den Frauen sicherte sich Anna Lamparter den Wanderpokal und den Titel der stärksten Rumerin 2022. Sie kam mit 63 kg Reißen und 80 kg Stoßen auf 181,24 Punkte. Am 2. Platz folgte Tammy Norz (55 kg Reißen / 70 kg Stoßen – 144,66 Punkte. Dritte wurde Britta Fürle.

Bei den Männern holte sich Hubert Descher den Titel – stärkster Rumer 2022 mit 254,15 Punkten (101 kg Reißen / 110 kg Stoßen). Zweiter wurde Monty Bayer, der erstmals 200 kg im Zweikampf (85 kg Reißen / 115 kg Stoßen) erreichen konnte (239,22 Pkt.). Dritter wurde Florian Barth, der nach seiner Verletzung mit 90 kg Reißen / 106 kg Stoßen neue persönliche Bestleistungen aufstellen konnte (217,2 Pkt.).



Abschlussfoto KSV Rum 2022

4. Platz – Peter Manzl – 211,21 Punkte (73 kg Reißen / 104 kg Stoßen – jeweils Bestleistung). 5. Platz – Marc Sathianathan – 209,26 Punkte (75 kg Reißen / 98 kg Stoßen). 6. Platz – Lukas Walkam – 199,68 Punkte (80 kg Reißen / 104 kg Stoßen – jeweils Bestleistung). Kraft frei für 2023!

Der KSV RUM sucht Nachwuchs!

In der heutigen Sportwelt ist Gewichtheben bzw. Krafttraining aus fast keiner Sportart mehr wegzudenken. Beim KSV RUM erlernen die Youngsters ab einem Alter von 8 Jahren spielerisch den Umgang mit freien Hanteln. Eine richtig er-

lernte Technik sorgt im weiteren Sportlerleben für gute Voraussetzungen und vor allem beugt sie Verletzungen vor. Ein Großteil der Sportwissenschaft ist inzwischen der Auffassung, dass ein richtig dosiertes Krafttraining für die Entwicklung der Kinder von großem

Vorteil ist. Beim KSV RUM leiten staatlich geprüfte Trainer und Übungsleiter das Kinder- und Jugendtraining. Zahlreiche österreichische Titel und auch internationale Erfolge beweisen, dass die Jugendlichen beim KSV RUM mit einer guten Technik und vor allem mit einem breit gefächerten Krafttraining ausgestattet werden. Bestes Beispiel dafür ist der derzeitige Shootingstar und Weltmeister der Nordischen Kombination – Jo Lamparter. „Jo“ begann im Alter von 11 Jahren mit dem Gewichtheben und konnte vor seinem Umstieg auf den Wintersport zahlreiche Erfolge im Stemmen feiern.

Auf Grund der guten Nachwuchsarbeit wurde dem KSV RUM die Austragung der österreichischen Schülermeisterschaft 2023 übertragen. Diese findet am 4. Juni im Sportzentrum RUM statt.

Wer einmal ein Training probieren möchte, meldet sich einfach per Mail – ksv-rum@gmx.at – oder direkt beim Chefcoach Werner Uran – Tel. 0650 2117464. Natürlich können die Eltern beim Training auf Wunsch dabei sein!



Anna Lamparter und Monty Bayer