



Austragungsort der Deutschen Meisterschaft 2010  
Elbe Forum, Brunsbüttel

# 7. GNBF e.V. Deutsche Meisterschaft

## Wettkampfbbericht

von Berend Breitenstein

Am 16. Oktober 2010 veranstaltete die GNBF e.V. mit einer Rekordbeteiligung von 79 Athleten/innen ihre 7. deutsche Natural Bodybuilding- und Fitness-Meisterschaft. Austragungsort dieses Events war erstmalig die Stadt Brunsbüttel in Schleswig-Holstein. Im stilvoll-eleganten „Elbe Forum“ konnten sich ca. 500 Zuschauer davon überzeugen, dass Natural Bodybuilding in Deutschland auf allerhöchstem Niveau betrieben wird. Die Stimmung im Saal war

großartig und die Besucher feuerten die schwer kämpfenden Athleten auf der Bühne immer wieder an, ihr Bestes zu geben. Die Wertung der einzelnen Klassen war aufgrund der hohen Leistungsdichte nicht einfach und stellte die erfahrenen und kompetenten Jurymitglieder vor eine schwierige Aufgabe, die alle Juroren mit Bravour meisterten. Am Ende gab es einen harten Kampf um den Gesamtsieg, aber beginnen wir ganz von vorne.

### JUNIOREN

Die Juniorenklasse für Athleten bis zum vollendeten 21. Lebensjahr war mit 15 Startern zahlenmäßig sehr gut besetzt. Der klare Sieger hieß Fabian Buchert. Fabian erreichte damit das „Triple“ und fügte seinen beiden Juniorenmeister-Titeln aus den Jahren 2008 und 2009 einen weiteren hinzu. An seinem Triumph gab es keinen Zweifel. Fabians Körper war vollständig austrainiert und neben seinen prallen Schultermuskeln fielen besonders die herausragend entwickelten Oberschenkel und die gestreifte Gesäßmuskulatur ins Auge.



Fabian Buchert – Sieger Junioren

Der zweite Platz ging verdient an David Hoffmann, der zum ersten Mal die GNBF e.V.-Bühne betrat. David ist ein sehr harmonisch entwickelter Athlet von großer Ästhetik und zeigte den begeisterten Zuschauern tiefe Bauchmuskeln und eine tolle Bühnenpräsenz. Nach seinem zweiten Platz im Jahr 2009 belegte Christian Schneider 2010 den dritten Rang, und auch diese Entscheidung ging voll in Ordnung. Christian hat sehr gute Muskelmasse und seine seitliche Brustpose gehörte zu den besten Posen des gesamten Wettkampfes. Einzig die nicht ganz so gute Zeichnung seiner Oberschenkelmuskulatur verhinderte eine bessere Platzierung für ihn.



David Hoffmann (2.)

Fabian Buchert (1.)

Christian Schneider (3.)

Athleten dieser Klasse überzeugte David Gärtner die Jury mit seiner sehr guten Muskeldefinition. Semih Akdogan ist ein massiger Juniorenathlet, dem mit verbesserter Definition, insbesondere in den Beinen, der Weg nach oben offensteht. Sven Wohlfahrt auf dem siebenten Platz benötigt mehr Beinmasse für eine höhere Platzierung. Sebastian Büttner zeigte eine sehr schöne V-Form und belegte den achten Platz vor dem mit 16 Jahren jüngsten Teilnehmer der Juniorenklasse, Edwin Schmidt. Auf den zehnten Platz kam Samuel Büttner, der sich mit etwas mehr Muskelhärte sicherlich weiter oben platziert hätte. Die Plätze elf, zwölf, dreizehn, vierzehn und fünfzehn gingen an Ahmet Aykin, Christian Dorn, Tobias Radkte, Patrick Pederzani und Benjamin Straub, die für eine bessere Platzierung an diesem Abend alle mehr Muskelmasse und verbesserte Definition hätten zeigen müssen. Wie bereits in den Jahren zuvor war der gezeigte Leistungsstandard in der Juniorenklasse auch im Jahr 2010 wieder sehr hoch. Wir dürfen gespannt darauf sein, welcher Athlet in diesem Jahr die Nachfolge des nun dreifachen GNBF e.V. Deutschen Juniorenmeisters Fabian Buchert antreten wird, der aufgrund des Überschreitens der Altersgrenze für einen Start in der Juniorenklasse vor seinem Wechsel in die Männerklasse steht.

### MASTERS 1

Zwölf Athleten stellten sich in der Masters-Klasse 1 über 40 Jahren dem Kampf um den deutschen Meistertitel.



Line up Masters 1

Nach seinem achten Platz im Jahr 2009 wollte es Heiko Häcker 2010 noch einmal wissen. Mit seinem Weltklasse-Oberkörper und einer deutlich verbesserten, aber in der Entwicklung immer noch etwas hinterherhinkenden Beinmuskulatur machte er den Sack zu und gewann den Titel! Glückwunsch an Heiko, der eindrucksvoll bewies, dass es sich lohnt, dranzubleiben und nach einer Niederlage nicht aufzugeben, sondern die Trainings- und Ernährungsstrategie zu überdenken, entsprechende Anpassungen vorzunehmen und konsequent in die Praxis umzusetzen. Auf den zweiten Platz kam Andreas Karrasch. Andreas' letzter Wettkampf liegt 21 Jahre zurück. 2010 kehrte er in einer großartigen Form auf die Wettkampfbühne zurück. Die Vaskularität seines Oberkörpers ist unvergleichlich und seine Bauchmuskeln zeigen tiefe Einschnitte. Einzig die schwächer entwickelte Oberschenkelmuskulatur verhinderte an diesem Tag den absoluten Triumph!

Andreas Karrasch (2.)  
Heiko Häcker (1.)



Platz drei belegte Dr. Andreas Müller. Andreas gewann diese Klasse bereits in den Jahren 2007 und 2008 und hatte sich nach einem für ihn enttäuschenden sechsten Platz im Jahr 2009 fest vorgenommen, an die Spitze zurückzukehren. Mit deutlich verbesserter Form gegenüber 2009 ist ihm das eindrucksvoll gelungen. Jürgen Hohmann, Sieger in der Leichtgewichtsklasse von 2008, gab 2010 sein Wettkampfdebüt in der Masters-Klasse. Jürgen hat nahezu perfekte Symmetrie und eine tolle Linie, war aber einen Tick zu wenig definiert, um 2010 die Top 3 zu knacken. Mit verbesserter Muskelhärte ist er in jedem Fall ein ganz heißer Titelaspirant! Den letzten Finalplatz sicherte sich Jörg Müller. Jörg war an diesem Tag einfach nicht in Bestform. 2 bis 3 Kilo zu viel Körpergewicht und ein Wasserfilm zwischen Haut und Muskeln verhinderten eine bessere Platzierung. Wenn er in Bestform antritt, dann ist Jörg ein nahezu unüberwindlicher Fels, wenn es um den Titel in dieser Klasse geht. An diesem Tag aber hatte er den Einzug in die Runde der besten Fünf vor allem seiner hervorragenden Symmetrie zu verdanken. Udo Haffinger zeigte wie auch in den Vorjahren den wohl mit am härtesten definierten Oberkörper. Leider verhinderte erneut seine Schwäche in der Beinentwicklung eine bessere Platzierung. Wenn Udo zukünftig seinen zweiten Platz aus dem Jahr 2008 wiederholen oder ganz oben auf das Treppchen will, dann muss er die Beine verbessern. Schauen wir mal, ob das diesem Ausnahmealatheten gelingen wird. Udo Klein auf dem siebenten Platz überzeugte mit guter Härte. Derek Wahlen belegte den achten Platz. Derek ist für mich aufgrund seiner Linie und seiner schönen Muskelform ein Favorit für den Titel. In 2010 fehlte es ihm aber leider an Härte und Masse, um sich weiter oben zu platzieren. Andreas Contier kehrte nach seinem dritten Platz 2001 in der internationalen Klasse der SNBF (Swiss Natural Bodybuilding Federation) wieder auf die Bühne zurück und zeigte einen sehr massigen, kompakten Körper. Mit etwas besserer Definition wäre für ihn wesentlich mehr möglich gewesen. Carsten Rehm konnte seine bisher beste Platzierung aus dem Jahr 2007 (5. Platz) aufgrund von Defiziten in der Definition nicht wiederholen, machte aber dennoch einen guten Eindruck. Michael Giebel und Klaus Mangold ließen es leider an der erforderlichen Konditionierung vermissen, die für eine bessere Platzierung in dieser hochkarätigen Klasse erforderlich gewesen wäre.

### MASTERS 2

Eine ganz klare Sache war der Sieg von Jochen Möhrstädt in der Masters-Klasse 2 für Athleten ab 50 Jahren. Jochen überzeugte wie bereits in den Jahren 2007, 2008 und 2009 durch seine überragende Definition und klassisch-eleganten Linien und gewann hochverdient seinen vierten Deutschen Meistertitel in Folge. Hans-Joachim Schulz konnte seinen zweiten Rang aus dem Jahr 2009 ebenso deutlich wiederholen und platzierte sich vor Wolfgang Köhler. Beide zeigten eine ansprechende Leistung. Bernd Schwidder und Peter Spinner auf den Plätzen vier und fünf mangelte es für eine bessere Platzierung an austrainierter Muskulatur.

### FRAUEN FIGUR

Die Frauen-Figurenklasse wurde nach 2009 zum zweiten Mal als Wettkampf-Kategorie der GNBF e. V. angeboten. Fünf gut trainierte Frauen präsentierten sich dem fachkundigen Publikum. Siegerin bei ihrem ersten Wettkampf überhaupt wurde Linda Kleinert mit ihrer tollen Symmetrie und wohlgeformter Muskulatur. Nina Prager gab ebenfalls ihr Wettkampfdebüt und zeigte auf der Bühne eine klassisch-elegante Ausstrahlung. Der wohlverdiente zweite Platz war die Belohnung für ihre großartige Leistung. Mit 18 Jahren jüngste Teilnehmerin war Vanessa Schrimpf, die jugendliche Frische, einen gut trainierten Körper und ein bezauberndes Lächeln präsentierte. Die erfahrenste Teilnehmerin des Feldes, Sabine Karrasch, zeigte mit ihren 46 Jahren und bei ihrer ersten Wettkampf-Teilnahme überhaupt, wie ästhetisch und wohlgeformt der weibliche Körper auch jenseits der 40 aussehen kann. Sabine Günther präsentierte herausragende



Nina Prager (2.)

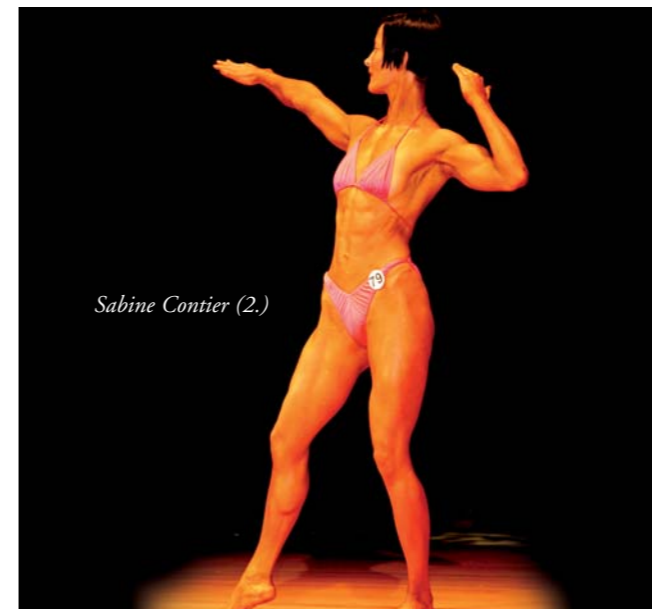


Siegerehrung Frauen-Figurenklasse (v.l.n.r.):  
Sabine Karrasch (4.), Nina Prager (2.), Linda Kleinert (1.),  
Kathrin Gubarre (Siegerin 2009), Vanessa Schrimpf (3.),  
Sabine Günther (5.)

Symmetrie, war aber leider nicht definiert genug, um sich in diesem Feld weiter nach oben zu schieben. Mit verbesserter Definition ist sie für mich eine potentielle Titelanwärterin der Frauen-Bodybuilding-Klasse.

### FRAUEN BODYBUILDING

Die amtierende Deutsche Meisterin, Jaqueline Lorenz, war in diesem Jahr nicht am Start, und so kam es zur Krönung einer neuen GNBF e. V. Deutschen Meisterin im Frauen-Bodybuilding. Ilona Gehringer erreichte nach ihrem zweiten Platz im Jahr 2009 nun den verdienten Sieg. Mit ihrer kompakten und gut definierten Muskulatur überzeugte sie die Jury. Die Leistung von Ilona ist umso höher einzuschätzen, wenn man bedenkt, dass sie bereits 58 Jahre alt ist.



Sabine Contier (2.)

Ebenso klar war die Vergabe des zweiten Platzes an Sabine Contier, die nach neun Jahren Wettkampfabstinenz wieder auf die Bühne zurückkehrte. Eine tolle Linie und sehr gute Definition im Oberkörper sicherten ihr den verdienten zweiten Platz. Wenn Sabine es schafft, noch etwas mehr Zeichnung in ihre Oberschenkel zu bringen, dann steht ihr die Tür für den Sieg in dieser Klasse weit offen. Jaqueline Kremer galt im Vorfeld dieses Wettkampfes für mich als Favoritin auf den Titel. Sie präsentierte sich in guter Form; einzig der Eindruck, dass sie es mit der Diät etwas übertrieben hatte schmälerte das Gesamtbild. Jaqueline hätte etwas mehr definierte Muskelmasse gut zu Gesicht gestanden – dennoch eine sehr starke Leistung von ihr. Jaquelines kämpferische und energiegelolle Bühnenpräsenz machte deutlich, dass sie hungrig nach mehr ist. Die kommenden Jahre werden zeigen, ob es diese Ausnahmealathetin schafft, ihr volles Potenzial auszuschöpfen. Sollte ihr das gelingen, dann sehe ich auch Jaqueline Kremer als Titelaspirantin in dieser Klasse. Anja Schneider überzeugte mit sehr guter Definition. Wie für Jaqueline, war es auch für Anja die erste Wettkampf-Teilnahme überhaupt. Ihre gute Leistung wurde mit dem vierten Platz in diesem hochkarätigen Feld gerecht



Siegerehrung Frauen Bodybuilding (v.l.n.r.):  
Anja Schneider (4.),  
Ilona Gehringer (1.),  
Sabine Streubel  
(WNBF Profi-  
Weltmeisterin 2009),  
Jaqueline Kremer (3.),  
Sabine Contier (2.)

## Wettkampfbericht- Teil 3

### BPAARPOSING

Erstmals seit Bestehen der GNBf e. V. gab es eine Wertung in der Paarposing-Klasse. Die drei angetretenen Paare überzeugten mit den gebotenen Leistungen und bewiesen die Richtigkeit der Entscheidung, diese Klasse bei der GNBf e. V. Deutschen



Sabine und Andreas Contier – Sieger Paarposing

Meisterschaft hinzuzunehmen. Sabine und Andreas Contier belegten aufgrund ihrer harmonisch zusammenpassenden Körperentwicklung und ihrer wunderschönen Posingkünste einen klaren ersten Platz, gefolgt von Iлона Gehring und Andy Lüdtke. Auf den dritten Rang kamen Vanessa Schrimpf und Benjamin Straub. Alle Paare zeigten eine großartige Leistung, und das Publikum belohnte dieses mit großem Applaus.

### MÄNNER INTERNATIONAL

Mit Ensa Sanyang aus Gambia ging in dieser Klasse der Papierform nach zu urteilen der klare Favorit an den Start. Aber auch der Kolumbianer Nicolas Rojas war aufgrund seiner konstanten Verbesserungen in den letzten Jahren nicht zu unterschätzen, während der Leistungsstand der beiden weiteren Teilnehmer, Jewgeni Sibagatov aus der Ukraine und Franco Barone aus Italien, schwer einzuschätzen war, da es für beide die erste Teilnahme bei der GNBf e. V. war. Ensa gewann diese Klasse im Jahre 2007 und wollte nach seinem zweiten Platz in 2008 und dem dritten Platz bei der INBF-Amateur-WM in 2009 nun zeigen, dass er die Nummer eins der internationalen Klasse der GNBf e. V. ist. Die von Ensa gezeigte Form war absolute Weltklasse. Er hat eine unglaublich schlanke Taille und gut austrainierte Masse, wohin das Auge auch blickt.

Aber bereits bei der morgendlichen Vorentscheidung fiel ein Athlet immer mehr auf. Nicolas Rojas stand auf der Bühne und man sah ihm an, dass er Spaß dabei hatte. Und das völlig zu Recht! An diesem Tag passte einfach alles für Nicolas. Er zeigte gottgegebene Symmetrie, volle und pralle Muskeln bei gleichzeitig erstklassiger Härte und gewann bei seinem fünften Start in Folge in dieser Klasse den Titel. In dieser Form ist er für mich ein Anwärter auf den Weltmeistertitel der INBF (International Natural Bodybuilding Federation), und er hat schon signalisiert, dass er eine WM-Teilnahme in diesem Jahr anvisiert. Platz drei für den Ukrainer



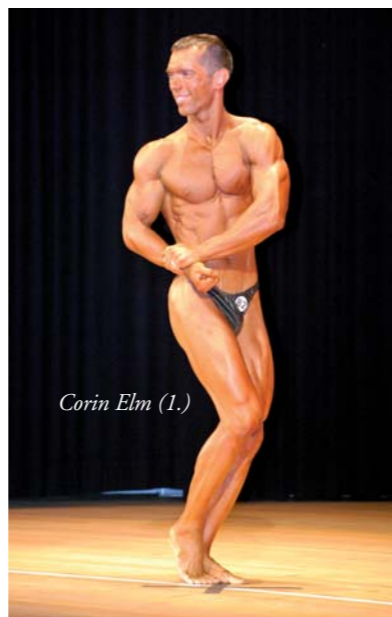
v.l.n.r.: Jewgeni Sibagatov (3.), Ensa Sanyang (2.), Franco Barone (4.), Nicolas Rojas (1.)

Jewgeni Sibagatov. Jewgeni ist ein sehr schöner Athlet mit vollen, runden Muskeln. Mit etwas besserer Definition wäre für ihn vielleicht sogar noch mehr möglich gewesen. In jedem Fall eine sehr starke Leistung von ihm. Franco Barone ging eine Woche nach seinem dritten Platz bei der italienischen Natural Bodybuilding-Meisterschaft der NBFi (Natural Bodybuilding Federation Italy) zum ersten Mal bei der GNBf e. V. an den Start und kam mit guter Definition, aber leider zu wenig Masse auf den vierten Platz.

### MÄNNER LEICHTGEWICHT

(bis 75 kg Körpergewicht)

Mit 16 Teilnehmern war die Leichtgewichtsklasse für Athleten bis 75 kg Körpergewicht die zahlenmäßig am stärksten besetzte Klasse. Corin Elm gewann diese Kategorie mit überragender Form und einer tollen Linie. Die von ihm gezeigte Leistung war Natural Bodybuilding auf allerhöchstem Niveau! Dieser Tatsache musste auch der Zweitplatzierte Henry Kluttig anerkennen. Henry gewann die Leichtgewichtsklasse im Vorjahr bei seiner ersten Wettkampf-Teilnahme überhaupt und wollte



Corin Elm (1.)

vier Wochen vor seiner WM-Teilnahme in New York City am 13. November 2010 erneut triumphieren. Das wäre ihm aufgrund seiner reichlich vorhandenen Muskelmasse und extrem gut definierter Muskulatur auch gelungen, wenn er es an diesem Tag nicht mit Corin Elm zu tun gehabt hätte. Beide Athleten zeigten einen völlig unterschiedlichen Körperbau.

Während Corin den klassisch-eleganten Typ verkörpert, überzeugt Henry durch Power und kraftvolle, kompakte Muskelmasse.

Die optimale Verbindung dieser beiden Körpertypen könnte ein



Corin Elm (1.)

Henry Kluttig (2.)

Juri Fege in Bestform zeigen. Ich habe es schon öfter gesagt, aber wiederhole mich dennoch gerne: Wenn Juri es schafft, seine gegebene Veranlagung voll auszuschöpfen, dann wird er nur sehr schwer auf seinem Weg nach ganz oben zu stoppen sein – und das nicht nur in Deutschland, sondern auch bei der Weltmeisterschaft. Der dritte Platz in diesem Jahr war für ihn eine Enttäuschung, hatte er sich doch fest vorgenommen, nach seinen beiden zweiten Plätzen in den Jahren 2007 und 2009 sowie dem dritten Platz in 2008 nun als Sieger von der Bühne zu gehen. Wer Juri näher kennt, der weiß, dass er nicht aufgeben wird und es erneut versuchen wird.

Stefan Rajewski kam mit sehr guter Definition auf den vierten Platz und bot eine überzeugende Leistung. Bei seiner nächsten Wettkampf-Teilnahme sollte er allerdings auf bessere Bräunung achten. Als letzter Finalteilnehmer konnte sich Sebastian Sarodnick in die Gruppe der besten fünf Athleten schieben. Sebastian war sehr gut in Form, und der fünfte Platz für ihn ging voll in Ordnung. Der Sechstplatzierte Gregor Werneburg beeindruckte durch eine sehr gut ausgeprägte Schultermuskulatur und eine schöne Linie. Steffen Kremer wiederholte mit guter Härte und symmetrischer Muskelentwicklung seinen siebenten Platz vom Vorjahr. Platz acht belegte Igor Komnick, der für eine bessere Platzierung mehr Muskelmasse benötigt. Thomas Pauls auf dem neunten Rang

zeigte leider Defizite in der Beinentwicklung. Wenn er es schafft, die Beinmuskulatur an die Entwicklung seines Oberkörpers anzupassen, dann sehe ich ihn in der Zukunft als Anwärter für einen Finalplatz. Alexander von Maydell war leider nicht definiert genug, um über den zehnten Platz hinauskommen, präsentierte aber insgesamt eine gute Form mit harmonischer Muskelentwicklung. Sebastian Haase auf dem elften Platz und Tobias Schöler auf dem zwölften Platz waren beide gut definiert, benötigen aber mehr Muskelmasse für eine zukünftige Top-Platzierung. Gleiches gilt auch für Klaus Reinartz, der hinter den mit ordentlicher Form angetretenen Andreas Kotte auf Rang dreizehn den vierzehnten Platz belegte. Lars Simon und Mario Emanuel waren beide nicht austrainiert genug und belegten die Plätze fünfzehn und sechzehn.

### MÄNNER MITTELGEWICHT

(75,1 kg bis 85,0 kg Körpergewicht)

Acht Athleten bildeten das Feld im Männer Mittelgewicht. Klarer Sieger dieser Klasse wurde Lars Jeske. Lars nahm bereits 2005 an der GNBf e. V. Deutschen Meisterschaft teil und belegte damals einen sehr guten zweiten Platz. Nach fünf Jahren Wettkampfpause kehrte er nun auf die Bühne zurück, und es wurde schnell offensichtlich, dass er an diesem Tag nicht zu schlagen sein würde. Lars ist ein sehr ausgewogen entwickelter Athlet mit vollen, runden Muskeln und sehr guter Muskeldefinition. Er zeigt keine Schwachstellen, und alle Muskelgruppen fließen harmonisch ineinander über. Auf den zweiten Platz kam Marcus Eggert bei seiner ersten GNBf e. V.-Teilnahme. Marcus war in hervorragender Verfassung, einzig die



: Marcus Eggert (2.)

## Wettkampfbericht- Teil 3



Raik  
Olbricht  
(5.)

Deniz  
Ünal (4.)



v.l.n.r.: Raik Olbricht (5.), Deniz Ünal (4.),  
Lars Jeske (1.), Marcus Eggert (2.),  
Holger Walden (3.)

Beine hätten etwas schärfer gezeichnet sein können. Holger Walden verbesserte sich von Jahr zu Jahr. 2010 erreichte er hochverdient einen Platz unter den Top 3. Mit exzellenter Muskelhärte und sehr guter Symmetrie schaffte er den Sprung auf das Siegereckchen. Wenn Holger seine Beine noch verbessert, dann sehe ich ihn als potenziellen Sieger dieser Klasse. Holger ist ein Beispiel dafür, dass sich harte und kluge Arbeit im Training und in der Ernährung früher oder später auszahlt. Platz vier für Deniz Ünal. Deniz hatte die richtige Entscheidung getroffen und nach seinem kurzen, weniger erfolgreichen Ausflug in die Schwergewichtsklasse im Jahr 2009 den Weg zurück ins Mittelgewicht gefunden. Mit sehr guter Form, aber leichten Defiziten in der Muskelhärte konnte er zwar sein bisher bestes Ergebnis von 2006 (3. Platz) nicht ganz erreichen, aber einen Finalplatz 2010 hatte er sicher in der Tasche. Raik Olbricht wechselte ebenfalls aus dem Schwergewicht im Jahr 2009 in die Mittelgewichtsklasse in 2010 und sicherte sich mit einer sehr guten Form den letzten Finalplatz unter den Top 5. Raik war gut austriert und braucht nur noch etwas mehr Muskelmasse, insbesondere in den Beinen, um sich weiter oben zu platzieren.

Florian Boge platzierte sich mit seiner ausgewogenen Körperentwicklung auf dem sechsten Rang vor Philipp Rauscher, der leider einen rabenschwarzen Tag erwischt und seine Bestform weit verfehlte. Ich bin sicher, dass Philipp dieses Jahr erneut angreifen wird und der Natural Bodybuilding-Gemeinschaft zeigen wird, wozu er in Bestform in der Lage ist. Marvin Neckermann auf Platz acht komplettierte das Feld in der Mittelgewichtsklasse. Er konnte sich aufgrund mangelnder Definition nicht weiter vorne platzieren, aber auch dieser Athlet zeigte noch deutliches Potenzial für weitere Verbesserungen.

### MÄNNER SCHWERGEWICHT

(ab 85,1 kg Körpergewicht)

Das Männer Schwergewicht wurde von zwei Athleten dominiert, die sich im Kampf um den Sieg in dieser Klasse nichts schenken und bis zur Erschöpfung fighteten. Als zweifacher GNBF e. V. Deutscher Meister im Schwergewicht (2006 und 2007) und Vizemeister im Jahr 2008 pausierte Christian Kellenberger im Jahr 2009 und konzentrierte sich darauf, seinen Titel 2010 zurückzuerobern. Das wäre ihm auch beinahe eindrucksvoll gelungen, wenn da nicht der GNBF e. V. Deutsche Meister im Mittelgewicht von 2009, Armin Memic, gewesen wäre.

Christian zeigte großartige Masse und eine tolle Linie mit breiten Schultern und massiven Beinen. Armin ist „Mr. Legs“ der GNBF

e. V., aber sein Oberkörper kommt mit der Entwicklung seiner ungläublichen, auf absolutem Profi-Niveau erreichenden Beinmuskulatur noch nicht ganz mit. Den Ausschlag für Armins



Christian Kellenberger (2.)  
Armin Memic (1.)

Sieg in dieser Klasse gab seine im Vergleich zu Christian bessere Muskelhärte. Heiko Tschierschke überzeugte wie in den Jahren zuvor mit einer soliden Form. Kompakte Muskelmasse und eine ausgewogene Körperentwicklung sicherten dem 48-jährigen auch bei seiner vierten Teilnahme in der GNBF e. V.-Schwergewichtsklasse erneut einen verdienten Platz unter den Top 3. Wenn Heiko es schafft, seine Definition noch weiter zu verbessern, dann ist zukünftig noch mehr für ihn möglich. Platz vier für den massiven Leon Schmahl. Leon zeigte im Oberkörper wohl die meiste Muskelmasse aller Teilnehmer. Seine Brust ist gewaltig, und



v.l.n.r.: Leon Schmahl (4.)  
Christian Kellenberger (2.)

Armin Memic (1.)  
Heiko Tschierschke (3.)

auch die anderen Muskelgruppen sind sehr imposant entwickelt. Im Vergleich zu seinem Oberkörper fällt die Entwicklung und Definition seiner Beine aber etwas ab. Dennoch sehe ich Leon mit insgesamt besserer Definition als einen Athleten, an dem in Top-Form nur sehr schwer vorbeizukommen sein wird.

Matthias Bekavac zeigte als letzter Finalteilnehmer eine sehr gute Form im Oberkörper. Die mangelnde Definition seiner Oberschenkelmuskulatur verhinderte eine für ihn mögliche bessere Platzierung.

Andy Lütke wollte 2010 unbedingt das Finale erreichen, scheiterte aber vor allem an seiner im Vergleich zum Oberkörper deutlich schwächeren Beinentwicklung. Gegenüber 2009 zeigte er sich dennoch stark verbessert und präsentierte eine gute Definition im Oberkörper. Mit 3 bis 5 Kilogramm mehr Muskelmasse und besseren Beinen ist er ein Top 3-Kandidat für das Schwergewicht. Gerrit Grünberg erreichte bei seinem Wettkampfb дебüt in der GNBF e. V. einen guten siebenten Platz. Er braucht noch etwas Zeit, und mit weiteren Verbesserungen ist für ihn das Erreichen des Finales sicher möglich. Daniel Schöckel auf dem achten Rang präsentierte eine gute Linie, leider mangelte es ihm insgesamt an Härte. Gleiches gilt für Heiko Schmidt, der bei seiner Größe gut und gerne 5 Kilogramm mehr Masse bei gleichzeitig verbesserter Definition zeigen müsste, um sich in die Top 5 vorzukämpfen.



v.l.n.r.: Armin Memic, Lars Jeske, Corin Elm,  
Nicolas Rojas, Heiko Häcker, Fabian Buchert.

### GESAMTSIEGER-STECHEN

Die Sieger der einzelnen Klassen gingen im Stechen um den Titel „Bester deutscher Natural Bodybuilder 2010“ an den Start. Es war ein imposantes Bild, als mit Fabian Buchert, Heiko Häcker, Nicolas Rojas, Corin Elm, Lars Jeske und Armin Memic die Klassensieger des Jahres 2010 gemeinsam auf der Bühne standen. Als alle Vergleiche zwischen diesen Athleten abgeschlossen waren, wollte die Jury zwei Athleten noch einmal genau anschauen und direkt miteinander vergleichen: Fabian Buchert und Lars Jeske. Diese beiden Athleten wussten, dass es jetzt um den Gesamtsieg ging und kämpften bis zum Rande der Erschöpfung. Lars hat gegenüber dem mit 21 Jahren noch sehr jungen Fabian die vollere Muskulatur, und dennoch war ihm Fabian dicht auf den Fersen. Am Ende hieß der Champion aller Klassen verdient Lars Jeske. (Interview mit Lars Jeske siehe S.50).

## Anabolic Amino Booster



BCAAs gehören seit langem zu den wichtigsten Produkten für den Muskelaufbau. Mit **BCAA SHOCK** kannst Du jetzt das Maximum für Deine Trainingsziele herausholen. Neben der idealen Kombination an BCAA-Anteilen (2:1:1) aus Leucin, Isoleucin und Valin besteht dieses innovative Produkt aus dem Hochleistungs-Trio D-Pinitol, Beta Ecdysteron und PTC (Phasen-Transfer-Katalysatoren). Dieses verstärkt den Transport und Aufnahme der BCAAs in die Muskelzellen. Dazu der Kick durch die die Aminosäure L- Alanin, die der Körper bei einer intensiven Belastung schnell zu Energie umwandeln kann. Dadurch stehen mehr BCAAs für Aufbau und Regeneration der Muskeln zur Verfügung.