

Holger Kuttroff Powerlifting ‚Old School‘ – Kraftdreikampf der Extraklasse

Von Ute Ristau

Holger Kuttroff gehört zweifelsohne zur Spitzenriege der deutschen Kraftdreikampf-Athleten auf Weltklasse-Niveau.

Seit 2 Jahrzehnten ist Holger aktiv am Kraftdreikampf-Geschehen beteiligt und überrascht immer wieder mit Leistungen, die seinen Namen weit über Deutschland hinaus bekannt werden ließen.

Holger ist Deutschlands Aushängeschild, wenn es um wahre, um unverfälschte, ehrliche Powerlifting-Kraft geht: Seine Leistungen ohne die üblichen Hilfsmittel im Kraftdreikampf, die z.B. beim Bankdrücken mit BankdrückShirts schnell einmal 50 kg an Mehrleistung bringen, lassen selbst die ganz Großen, wie Steve Goggins, der als erster Mensch 500 kg in der Kniebeuge (mit Kniebeuge-Anzug) bewältigte, einen Blick nach Deutschland werfen.

Holgers Bankdrück-Rekord liegt raw, also ohne Hilfsmittel, bei 270 kg, im Kreuzheben bei 320 kg und in der Kniebeuge bei 350 kg.

Steckbrief Holger Kuttroff

Geburtsdatum	10.9.1969
Geburtsort	Esslingen
Familienstand	liiert mit Martina seit 1995 verheiratet seit 2002 1 Sohn – Marco – 2 1/2 Jahre alt
Beruf	Metzger in der Produktion einer Großmetzgerei
Größe	1,80 m
Gewicht	140-145 kg Wettkampfgewicht 135 kg Off-Season

Bestleistungen im Training (ohne Ausrüstung)

Kniebeugen	350 kg
Bankdrücken	270 kg
Kreuzheben	320 kg

Seine Wettkampf-Erfolge sind zahlreich (lt. Zählung im Starterbuch ca. 80 Wettkämpfe) und seine Leistungen – bei immer sauberster und technisch einwandfreier Aus-

führung – füllen eine nicht enden wollende Liste, die wir hier nur auszugsweise wiedergeben wollen: Man sieht es Holger meist an, dass es ihm recht peinlich ist, wenn er auf irgendeine Art und Weise gelobt wird, aber es ist einfach so – Holger ist ein Aushängeschild, ein Original – nicht nur, was die sportliche Seite betrifft: er mag Menschen um

sich herum, und seine Familie (Martina, Marco, M a m a , Schwiegereltern) und Freunde sind ihm besonders wichtig. Bei sportlichen Events ist meist eine Truppe von 8 bis 20 Leuten mit den teilnehmenden Athleten unterwegs. Man ist befreundet, man hilft sich, man unterstützt sich – die Athleten werden von den extra angereisten Freunden angefeuert und nach dem Wettkampf geht es gemeinsam zum Essen, Lachen und Feiern, wobei der engste Freundeskreis oft noch durch Sports- und andere Freunde aus aller Welt ergänzt wird.

Selbst bei Wettkämpfen in Amerika wird Holger von seinen Freunden begleitet, was zeigt, wie beliebt er nicht nur als Sportler, sondern besonders als Mensch ist.

Vielen Insidern aus dem Kraftsportbereich ist ‚Holger Kuttroff‘ ein Begriff und im großen Kreis der Kraftdreikampf-/Powerlifting-Familie ist er eine Institution.

Schon seit Jahren, um nicht sogar zu sagen seit Jahrzehnten, hält Holger seinen Verwandten-, Freundes- und Bekanntenkreis zusammen – natürlich immer unterstützt von seiner Frau Martina, die mit ihm zusammen all dies organisiert. Da sind schon mal 20 Leute in Kuttroffs Wohnzimmer versammelt oder beim Chinesen muss des Restaurants quasi abgesichert werden, wenn die ganze Meute mit Kind und Kegel anrückt. Ohne besonderen Anlass versteht sich.



Auch sonst ist Holger für jeden Spaß zu haben: viele kennen ihn als Olga, die tanzende 140 kg-Walküre, die zusammen mit Ihrem 100 kg-Spargel-Partner bei einem Kraftdreikampf-Ereignis als Showeinlage ein Paarposing

der allerfeinsten Art bot und das gesamte staunende Publikum zum Brüllen brachte. Ein paar Minuten zuvor hatte Holger den damaligen deutschen Rekord von 430 kg in der Kniebeuge hingelegt.

Datum	Wettkampf	Leistung jeweils in kg				Körpergewicht kg	Platz	Bemerkung
		Kniebeugen	Bankdrücken	Kreuzheben	Gesamt			
1987	Bezirksmeisterschaft	190,0	90,0	175,0	455,0	80,0	3	Teilnahme als Jugendlicher
1987	Deutsche Meisterschaft	220,0	127,5	220,0	567,5	88,1	1	Teilnahme als Jugendlicher
1988	Baden-Württ. Meisterschaft	255,0	132,5	232,5	620,0	94,9	2	Teilnahme als Junior
1989	Baden-Württ. Meisterschaft	282,5	160,0	250,0	692,5	98,2	2	Teilnahme als Junior
1990	Baden-Württ. Meisterschaft	295,0	180,0	255,0	730,0	104,8	1	Teilnahme als Junior
1991	Baden-Württ. Meisterschaft	330,0	185,0	270,0	785,0	116,1	1	Teilnahme als Junior
1992	Baden-Württ. Meisterschaft	350,0	195,0	290,0	835,0	119,0	1	Teilnahme als Junior
1993	Baden-Württ. Meisterschaft	330,0	190,0	290,0	810,0	122,0	1	
1994	Baden-Württ. Meisterschaft	370,0	215,0	305,0	890,0	120,7	1	
1995	II. Bundesliga	370,0	220,0	310,0	900,0	119,6		Mannschafts-Wettbewerb, deshalb keine Einzelplatzierung
1996	I. Bundesliga	360,0	240,0	320,0	920,0	123,7		Mannschafts-Wettbewerb, deshalb keine Einzelplatzierung
1998	Baden-Württ. Meisterschaft	400,0	245,0	300,0	945,0	130,0	1	
1999	WPC Weltmeisterschaft Calgary	410,0	265,0	325,0	1.000,0	138,0	2	1. WPC-Wettkampf
2000	WPC Europa-meisterschaft	415,5	270,0	330,0	1.015,5	138,0	1	
2002	WPC Dt. Meisterschaft	420,5	265,0	335,0	1.020,5	140,0	1	
2002	WPC Europa-meisterschaft	420,0	276,0	310,0	1.006,0	140,0	1	
2003	WPC Dt. Meisterschaft	459,0	260,0	332,5	1.051,5	139,7	1	
2003	WPO Finale/ Atlanta	460,0	260,0	335,0	1.055,0			1. WPO-Wettkampf
2004	WPO Finale/ Atlanta	460,0	verletzt					
2005	WPO Semi-finale Helsinki	verletzt						
2005	Bembel-Cup Raw-Wettkampf	350,0	250,0	320,0	920,0	142,1	1	Raw = nur Gürtel erlaubt! Kein Kniebeugeanzug, Bankdrückshirt, Bandagen

IPF = International Powerlifting Federation; WPC = World Powerlifting Congress; WPO = World Powerlifting Organisation

Im Freundes- bzw. Kollegenkreis ist man nie vor Holger's Streichen sicher (z.B. heimlich in die Duschköpfe eingebaute Suppenwürfel..., akribisch gestaltete Formulare mit öffentlicher Vorladung für einen Freund – der daraufhin tatsächlich zur Polizei ging..., Auflauern morgens um 5:00 hinter dem Gebüsch..., usw. ...!).



Und wie es aussieht, tritt sein Stammhalter Marco genau in seine Fussstapfen, denn er ist jetzt schon Feuer und Flamme für alles, was mit Gewichten, Maschinen, Boxsäcken und solchen Dingen zu tun hat; er hat genau diese schelmischen Augen, das freche Grinsen auf dem runden Gesicht, die dicken Schenkel(chen) – wie Holger in Zwergenausführung! – wobei man sagen muss, dass man Marco eher für 4 Jahre halten könnte. Kein Wunder, denn Marco hat wohl auch das Appetitgen vom Papa vererbt bekommen.

Dass Holger jedoch nicht nur Dummheiten im Kopf hat, kann sich jeder vorstellen. Welche Konsequenz und Zielstrebigkeit erforderlich ist, solche Leistungen über diese Zeitdauer bieten zu können, bedarf eigentlich keiner weiteren Erklärung.

Holgers Tag beginnt sehr früh – er ist Metzger im Frühschichtbetrieb; Arbeitsbeginn zwischen 3:00 und 5:00 Uhr, Arbeitsende zwischen 14:00 und 16:00 Uhr. Für Holger ist genügend Schlaf sehr wichtig; er benötigt 6, besser 7 Stunden Schlaf, um neben seiner körperlich schweren Arbeit das jetzt schon über 2 Jahrzehnte andauernde eisenharte Training und die vielen Wettkämpfe zu bewältigen.

Freunde wissen, Holger geht abends mit den Hühnern (bzw. seinem 2-1/2 jährigen Sohn) zu Bett, denn um 2:30 oder 3:00 Uhr ist die Nacht zu Ende, und nach der Arbeit folgt ein kräftezehrendes Training, bei dem noch einmal tonnenweise Gewichte bewegt werden.

Holger betont immer wieder, wie wichtig die richtige Ernährung und genügend Ruhephasen für einen sport-

treibenden Menschen zur Regeneration sind, vor allem bei kontinuierlich betriebenem Sport – sei es nun im Hochleistungsbereich, wie bei ihm selbst, oder im weiteren Sport- und Fitnessumfeld, wo er schon viele Seminare gegeben hat.

Die Ehrlichkeit und Geradlinigkeit, die Holger in seinem Sport an den Tag legt, zeigt sich bei ihm in allen Bereichen und Lebenslagen. Er ist einfach ein zuverlässiger ‚gerader‘ Typ, der jederzeit auch für andere da ist.

Sicher ist vielen der Name ‚Pig's Point‘ geläufig. Es ist das ultimative Hardcore-Sportstudio, in dem sich die Spitzen der deutschen Powerlifting-Szene die Türklinke in die Hand geben.

Obwohl Holger weder Eigentümer noch Trainer im Pig's Point ist, so ist er doch der heimliche Guru, sowie Macher und Organisator sämtlicher Aktionen im Pig's Point. Holger besorgt und unterhält zusammen mit seinen Mannen sämtliche Gewichte und Maschinen. Spezielle Powerlifting-Vorrichtungen werden einfach selbst hergestellt, so dass die dortigen Trainingsmöglichkeiten optimal für ernsthaft trainierende Kraftdreikampf-Sportler sind.

Natürlich ist das alles nur möglich durch die Unterstützung des Pig's Points-Eigentümers Uwe Graf, der selbst nicht wettkampfmäßig ambitioniert ist, jedoch sehr viel für den Kraftsport übrig hat.

So steht beispielsweise im Pig's Point einer von zwei Monolifts in Deutschland.

Ein Monolift ist ein Kniebeugen-Ständer für Höchstgewichte, der bei Wettkämpfen verwendet wird. Die Halterungen für das Gewicht werden von Helfern bedient, so dass der Athlet direkt nach der Aufnahme des Gewichtes auf



die Schulter mit der Beuge beginnen kann, ohne dass er zuvor noch einen Schritt zurückgehen und nach der

Tag	Muskelgruppe	Übung	Sätze/Wiederholungen	Ausführung/Sonstiges
1	Aufwärmen		3 Sätze / 6-8 Wdh	spezielles Aufwärmen für die jeweils nachfolgende Übung mit ca. 25 % des späteren Trainingsgewichtes im 1. Satz
	Brust	Bankdrücken	2 Sätze / 8-12 Wdh 2 Sätze / 5-8 Wdh 2 Sätze / 2-3 Wdh	
		Bankdrücken eng	3 Sätze / je 6 Wdh	mit Helfer und Zusatzgewichten (Bänder, Ketten)
		Trizepsdrücken	3 Sätze / je 8-12 Wdh	
		Dips	1. Satz / max. mögl. Wdh Anzahl ohne Gewicht 2. Satz / max. mögl. Wdh Anzahl mit 20 kg 3. Satz / max. mögl. Wdh Anzahl mit 40 kg	
	Dehnen		10-15 Min	Dehnen der zuvor beanspruchten Muskulatur
2	Aufwärmen		3 Sätze / 6-8 Wdh	spezielles Aufwärmen für die jeweils nachfolgende Übung mit ca. 25 % des späteren Trainingsgewichtes im 1. Satz
	Beine	Front-Kniebeugen	2 Sätze / 3-6 Wdh	
		Kniebeugen	2 Sätze / 3-6 Wdh	
		Box-Kniebeugen	10 Sätze / je 2 Wdh	30 Sek Pause zwischen den Sätzen, Box kurz berühren und mit Schnellkraft nach oben
		Wadenheben	2-3 Sätze / max mög. Wdh Anzahl	
		Treppenlaufen	300 TreppenStufen	mit Tempo aufwärts laufen für Herz, Kreislauf, Regeneration
	Dehnen		10-15 Min	Dehnen der zuvor beanspruchten Muskulatur
3	Aufwärmen		3 Sätze / 6-8 Wdh	spezielles Aufwärmen für die jeweils nachfolgende Übung mit ca. 25 % des späteren Trainingsgewichtes im 1. Satz
	Brust	Bankdrücken vom 9 cm-Block	1 Satz breiter Griff / 6-10 Wdh 1 Satz enger Griff / 6-10 Wdh	
		Bankdrücken vom 12 cm-Block	1 Satz breiter Griff / 6-8 Wdh 1 Satz enger Griff / 6-8 Wdh	
		SpeedBank	10 Sätze / je 2 Wdh	Bankdrücken auf Schnellkraft: langsam absenken explosiv herausdrücken
	Schulter	Schulterdrücken	1 Satz / 12-15 Wdh 1 Satz / 4-6 Wdh	
		Seitheben	2 Sätze / je 10 Wdh	
	Trizeps	Stirndrücken	2 Sätze / je 10 Wdh	
		Dips	2 Sätze / je 12 Wdh	
	Dehnen		10-15 Min	Dehnen der zuvor beanspruchten Muskulatur
4	Aufwärmen		3 Sätze / 6-8 Wdh	spezielles Aufwärmen für die jeweils nachfolgende Übung mit ca. 25 % des späteren Trainingsgewichtes im 1. Satz
	Rücken	Hyperextensions	1 Satz / max. mögl. Wdh Anzahl	
		Kreuzheben	10 Sätze / je 2 Wdh	1 Min Pause zwischen den Sätzen
		Rudern	1 Satz / 15 Wdh 1 Satz / 8-12 Wdh 1 Satz / 3-6 Wdh	
	hintere Schulter	Seitheben in Vorlage	3 Sätze / je 10 Wdh	
	Bizeps	ScottCurls	2 Sätze / 8-10 Wdh	
	sonstiges	Langhantelheben im Obergriff	Gewicht halten bis Griffkraft nachläßt	der Obergriff trainiert besonders die Griffkraft, z.B. für das Kreuzheben
	Dehnen		10-15 Min	Dehnen der zuvor beanspruchten Muskulatur

Anmerkungen: Holger macht zwischen jedem Trainingstag 1 Tag Pause. Diesen Trainingsplan wendet Holger 8 Wochen vor dem Wettkampf an.

Uhrzeit

4:00	Aufstehen und Frühstück im Mixer wird folgendes zerkleinert: Karotten, Apfel, Kiwi, Paprika, Tomate, Gurke, Salat, 1 l Milch, 4 cl Becel Diätöl, 4 Bananen, 30 g BMS-Eiweiß
5:00	Arbeitsbeginn
6:30	0,5 l Buttermilch
8:00	250 g Reis, 30 g BMS-Eiweiß, 1 l Milch
10:30	250 g Reis, 30 g BMS-Eiweiß, 1 l Milch
12:30	250 g Reis, 30 g BMS-Eiweiß, 1 l Milch
14:30	0,5 ml Buttermilch, 1 Flapjack
15:30	Feierabend 150 g Haferflocken, 4 cl Becel Diätöl
16:00	vor dem Training: hochmolekulare Kohlenhydrate (z.B. Vitargo), die andauernde Energie für's Training liefern
17:00	Training während der 10-15minütigen Pause im Training zwischen 2 Muskelgrup- pen: hochmolekulare Kohlenhydrate (z.B. Vitargo)
19:00	wichtig: <u>direkt nach Training</u> (im Shaker vorbereitet) 70 g BMS- Eiweiß, 50 g GlutaminPlus
20:00	500 g Magerquark, 400 g Hütten- käse, 1l Milch
21:00	Betruhe
0:30	1,5 l Mineralwasser oder 1 l Milch anstatt Mineralwasser bei gewünsch- tem Masseaufbau

Anmerkung: Diesen Ernährungsplan wendet
Holger 8 Wochen vor dem Wett-
kampf an.
Holger verwendet 0,5%ige Milch.
Die Angaben zum Reis beziehen sich
auf das Rohgewicht, also ungekocht.

Ausführung wieder vorgehen muss, bevor er die Hantel wieder ablegen kann. Durchaus sinnvoll für Kniebeuge-Lasten ab 300 kg aufwärts!

Das Pig's Point, das es bereits seit 30 Jahren in Esslingen gibt (früher unter anderem Namen), ist kein Sportstudio im üblichen Sinn: man findet dort keinen hypermodernen Gerätepark und SchickiMicki-Theke mit netten

Aerobic-Mäuschen in moderner Sporttempel-Atmosphäre und LatteMacchiato im Ausschank.

Die Getränke bringt man in der Regel selbst mit – notfalls ist auch noch ein Getränkeautomat vorhanden; gut gebaute Mädels gibt es im PigsPoint – bis auf Besuche der Athleten-Frauen oder Trainings der wenigen PowerLadies, wie z.B. ‚Patty‘ Patricia Friedrich, nur an den Steinwänden – von Lisa Lyon über Tonya Knight und Rachel McLish zu Monica Brant (nach Martina Holger's Traumfrau) und Regiane da Silva – die Pigs Point-Jungs verstehen es, sich in ihrer Eisenfresser-Stahl- und Hantelburg auch sonst zu motivieren.

Die Galerie wird vervollständigt von Postern, Bildern, Autogrammen und Berichten aus dem gesamten Kraftsportbereich, die über viele Jahre zusammengetragen wurden, und so fühlt man im – rund um die Uhr per Code zu betretenden – Pig's Point, zwischen all den Maschinen, Hanteln, Gewichtsscheiben bis zur Mega-größe und Spezial-Powerlifting-Vorrichtungen ständig



einen Sportsgeist, wie er heute nur noch in wenigen Sportclubs zu finden ist.

Kurz: wer gerne Hardcore-Trainingsmöglichkeiten ohne Ende haben möchte, dem wird die einzigartige Atmosphäre im Pig's Point zusagen.

Die ca. 15 ständig hier trainierenden Wettkampf-Athleten (u.a. Holger, Sergej Moser, Simon Benzler, Stefan Oesterle, Hans-Peter Brucker, Patricia Friedrich, ...) haben insgesamt um die 250 internationale und nationale Titel erkämpft.

Nicht umsonst trifft man im Pig's Point immer wieder auf bekannte Persönlichkeiten, wie früher beispielsweise Jusup Wilkosz oder Fritz Seese und heute Harald Selsam, Jochen Schwarz, Toby Brandt oder Ute Überscher, die auf ein Gasttraining oder einfach auf einen Besuch vorbeikommen. Auch bei Holger's extremen

Wettkampfvorbereitungs-Trainings ist das Studio Anziehungspunkt für viele Insider, und oft wird Holger



von anderen Sportlern konsultiert, die Hilfe oder Tipps und Kniffe von ihm erhoffen, denn Holger hat ein fast unerschöpfliches Wissen über den menschlichen Körper.

Gerade ist Holger dabei, wieder eine Spezialität für's Pig's Point zu organisieren: in Kürze würde er gern den Maschinenpark durch eine ‚SchoiLupfMaschin‘ (übersetzt ‚Stein-Hebe-Maschine‘, wie man sie von StrongMan-Wettbewerben kennt) ergänzen, bzw. die alte Maschine, Marke ‚Eigenbau‘ austauschen. Denn 1 x im Jahr findet in Holgers Heimatort ein Steinlupf-Wettkampf statt, dessen Gewinner logischerweise durch die Bank aus dem Pig's Point kommen. Damit das so bleibt, sollen sich die Steinlupfer in Zukunft speziell an diesem Original-Wettkampf-Gerät aus Bayern vorbereiten können; das voreingestellte Gewicht läge bei 250 kg und kann für offiziell anerkannte Rekorde verwendet werden.

Man sieht, dass Holger neben seinem durchorganisierten Arbeits-, Trainings- und Wettkampf-Alltag auch noch Zeit für andere Dinge hat – nicht zuletzt deswegen, weil Martina ihm seit 11 Jahren zur Seite steht und den Rücken frei hält.

So kümmert sich Martina beispielsweise um die Kontakte, die in englischer Sprache gepflegt werden, organisiert ein ‚Hühner‘-Wellness-Wochenende (14 Frauen)

oder richtet kurz ein Fest zuhause aus, sei es zu Sylvester, einem Geburtstag oder auch mal nur zum Grillen im Sommer.

Wettkampfmäßig wird Holger in letzter Zeit ein bisschen vom Pech verfolgt: Der letzte internationale Wettkampf, den er unverletzt durchziehen konnte, war das WPO-Finale 2003. Seither hatte er mehrere Verletzungen, zuletzt zog er sich im Herbst 2005 während den WPO-SemiFinals beim Aufwärmen für die Kniebeuge mit 410 kg einen Riß im Quadrizeps zu – obwohl er kurz zuvor im Training 480 kg gebeugt hatte! Vermutlich war diese Verletzung nicht richtig ausgeheilt, denn bei der Deutschen Meisterschaft im Frühjahr 2006 spielten Holger's Beine nicht mehr mit, so dass er den Wettkampf abbrechen musste.

Wie wir Holger kennen, möchte er zwar schnell, auf jeden Fall aber vollständig geheilt wieder einsatzfähig sein, denn sein

Ziel – die 500 kg in der Beuge – hat er weiterhin fest im Visier.

Für 2006 hat er zunächst geplant, am NewEnglandCup im November, einem Raw-Wettkampf teilzunehmen.

Wir hoffen, dass es Euch Spaß gemacht hat, durch diesen Bericht – neben den üblichen Angaben – einmal nicht nur den Sportler, sondern auch den Menschen



dahinter etwas kennenzulernen; wir drücken Holger die Daumen für alles, was er für die Zukunft plant und wünschen ihm viel Erfolg dabei.