

«Sport erfüllt mich mit Selbstsicherheit»

Powerlifting Urs Auf der Maur darf sich bereits zweifacher Weltmeister nennen. In Kürze folgt ein weiterer Wettkampf für den begnadeten Kraftsportler.

Thomas Bucheli

Früher testete Urs Auf der Maur mehrere Sportarten wie Ringen, Schwingen, Motocross, Fitness und Krafttraining aus, bis er zu seiner Sportart Powerlifting fand. «Mir gefällt ein schöner Body wie der von Arnold Schwarzenegger», sagt der heute 49-jährige, sympathisch auftretende Trachslauer.

1987 besuchte er erstmals das «Gym», und acht Jahre später holte er sich mit 180 kg den ersten Schweizermeistertitel im Bankdrücken. «17 Jahre lang war ich in dieser Disziplin national unschlagbar. Aber 2014 riss ich mir den Brustmuskel.» Ab dann habe er auch die Beine und den Rücken trainiert, und so sei er zum Powerlifting gekommen. «Im Powerlifting kann man sich bis zum Weltmeister entwickeln und gewichtsmässig bis ins hohe Alter steigern», erklärt Auf der Maur, der im Oktober in Tschechien Weltmeister wurde und nur natürliche Mittel wie Kreatin, Koffein oder Magnesium schlucken darf – die Faszination dieser Sportart.

WM-Titel in Prag dieses Jahr als Höhepunkt der Karriere

Powerlifting erfülle ihn mit Stolz, Selbstsicherheit und gebe ihm eine Bestätigung, dass er richtig trainiere. Reich werde er in diesem Sport nicht, doch er könne kostenlos im «Oldschool-Gym 24» in Schindellegi trainieren, da er dort auch Meetings organisiere.

Zur Person

Name: Urs Auf der Maur

Geboren: 16. September 1968

Beruf: Maschinentechnologe

Zivilstand: verheiratet

Wohnort: Trachslau

Hobbys: Powerlifting, Reiten, Essen mit Freunden

Lieblingssessen: Fondue chinoise

Lieblingsgetränk: Cola Zero



Der Powerlifting-Kraftsportler Urs Auf der Maur aus Trachslau strebt als Doppelweltmeister mit 49 Jahren weitere Ziele an.

Bilder: Thomas Bucheli

Viele Schweizermeistertitel, der WM-Titel 2015 in Portugal, Europameister in England 2016, in Telfs (Ö) 2017 und der WM-Titel in Prag 2017 stellen das Palmarès des Einsiedlers dar. «Dabei war die WM in Prag, wo ich mit zwei Weltrekorden in den Kniebeugen mit 285 kg, 322,5 kg im Kreuzheben und dem Gesamtsieg in der Masterklasse reüssierte, mein Top-Highlight.»

Auch war und ist der Schwyzer Kraftsportler, welcher sich selber trainiert, in den drei Disziplinen Bankdrücken, Kreuzheben und Kniebeugen Inhaber von diversen Schweizer Rekorden.

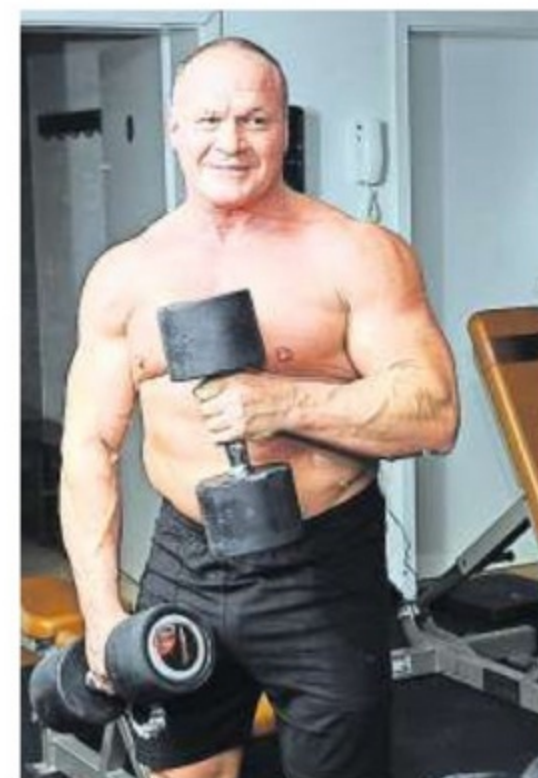
«Das grösste Ziel ist, möglichst lange gesund und unfallfrei zu bleiben.»

Urs Auf der Maur
Kraftsportler

In einer Übungswoche trainiert Urs Auf der Maur am Montag die Beine, mittwochs die Brust und am Freitag den Rücken.

Möchte 350 kg im Kreuzheben

Anfang Dezember wird Urs Auf der Maur in Näfels zu einem weiteren Wettkampf antreten. «Dort möchte ich meine Rekorde steigern, da die Ausführung der Disziplinen nicht so streng bewertet wird wie an einer WM», hofft der Sportler, welcher sich mit vielen Proteinen aus Teigwaren, Shakes und Poulet mehrmals täglich und



Urs Auf der Maur beim Training mit den Freihanteln.



In seiner Karriere gewann Urs Auf der Maur schon viele Auszeichnungen.

ohne Würste, Käse und Alkohol ernährt.

Wenn er 50 Jahre jung sei, möchte er 350 kg im Kreuzheben schaffen. Und im nächsten Jahr folgen für den 110 kg schweren und 170 cm grossen Topathleten mit der WM in Polen und dem «Strongman» in Näfels weitere saisonale Höhepunkte.

«Doch das grösste Ziel ist, möglichst lange gesund und unfallfrei zu bleiben», ergänzt der Maschinentechnologe, welcher seine Freizeit gerne mit seiner Frau – die er Anfang Oktober ehelichte – und seinem Pferd verbringt.