

130 CM RÅ KRAFT

Styrkeløfteren Anton Kraft styrer mod historisk rekord

AF BIRGER A. ANDERSEN
FOTO: NILS MEILVANG

Han er ikke særlig høj, men dobbelt så stærk som de fleste.

43-årige Anton Kraft er trods sine blot 130 cm landets største profil indenfor styrkeløft. Faktisk er han i verdenseliten, og han satser på at vinde VM til næste år.

»Mit største mål er at blive det første menneske, der løfter fire gange sin egen kropsvægt. Hvis det lykkes, bliver målet om et verdensmesterskab også opfyldt,« forklarer Anton Kraft, da B.T. møder ham i træningslokalet hos Københavns Styrkeløft Klub i Grøndalscenteret.

Fra højttalerne strømmer hård Rammstein-rock, og en ram lugt af mandesved hænger mellem jernbænkene, mens Anton prøver kræfter med de tunge metalskiver i overværelse af sine to trænere - Jørgen Bertelsen og Per Berndorf.

»Vi kunne straks se Antons enorme potentialer, da han kom her første gang for at træne for et par år siden. Det var meget større, end noget vi tidligere havde set.

Første gang jeg trænede med ham, lovede jeg at gøre ham til verdensmester. Han havde styrken - han skulle bare lære at løfte,« fortæller Per Berndorf, der er international topdommer i styrkeløft og Antons første træner.

I dag lyder Antons bedste stævneresultat på 182,5 kg i favoritdisciplinen bænkpres.

»Bænkpres er det, jeg er dimensioneret til,« smiler han.

Egen sponsor

Til sammenligning toppede årets verdensrangliste hos IPF (International Powerlifting Federation) i Antons

Første gang jeg trænede med ham, lovede jeg at gøre ham til verdensmester.

Antons træner Per Berndorf

vægtklasse af en japper, der har bænkpreset 172 kg.

I dag er Anton den eneste danske styrkeløfter med egen sponsor. Det amerikanske udstyrsfirma Inzer nyder godt af, at den lille dansker med de store kræfter tit inviteres til stævner i USA.

»De kalder mig The Human Jack (Den Menneskelige Donkraft, red.). Derimod bryder jeg mig ikke om at blive kaldt verdens stærkeste dværg.

Ordet *dværg* har en klang af Snehvide og markedsføgel, og man siger jo eksempelvis ikke om Mike Ty-

son, at han er en af verdens bedste sorte boksere,« siger Anton Kraft.

Han begyndte at styrketræne seriøst for kun to år siden, og måtte i starten høre lidt for, at han *fidess-løftede* - det vil sige brugte forkerte teknikker.

»Jeg har altid styrketrænset lidt. I skolen blev jeg mobbet lidt, fordi jeg var mindre end de andre, og ikke kunne følge med, når vi spillede fodbold. Men jeg var stærk, og kunne mobbe tilbage, hvis jeg blev mobbet på kostskolen.

Trodsede kammeraterne

Da jeg blev 40 år, tænkte jeg, at jeg hellere måtte tage mig lidt sammen og sætte mig nogle nye mål. Nogle af mine kammerater sagde, at jeg var for lille til at styrkeløfte, så det skulle jeg modbevise,« smiler An-

ton.

I dag tager han seks gange om ugen turen til træningslokalet i Grøndalscenteret, og selvdisciplinen gælder også, når han skal spise.

»I dag vejer jeg 55,6 kg, og jeg skal holde mig under de 56 kg for at blive i vægtklassen. Før et stævne i USA var jeg roget over, men det lykkedes mig at tabe halvandet kilo på et døgn ved at leve af kylling, the og ingefær.

Ellers prøver jeg at spise sundt - det vil sige godt med fisk, kød, rodfrugter og salat. Der er ingen grund til at fylde sig med pasta og ris. Alkohol drikker jeg næsten ikke - kun et glas vin af og til for hyggens skyld. Der er ingen grund til at sabotere det arbejde, man laver under træning.

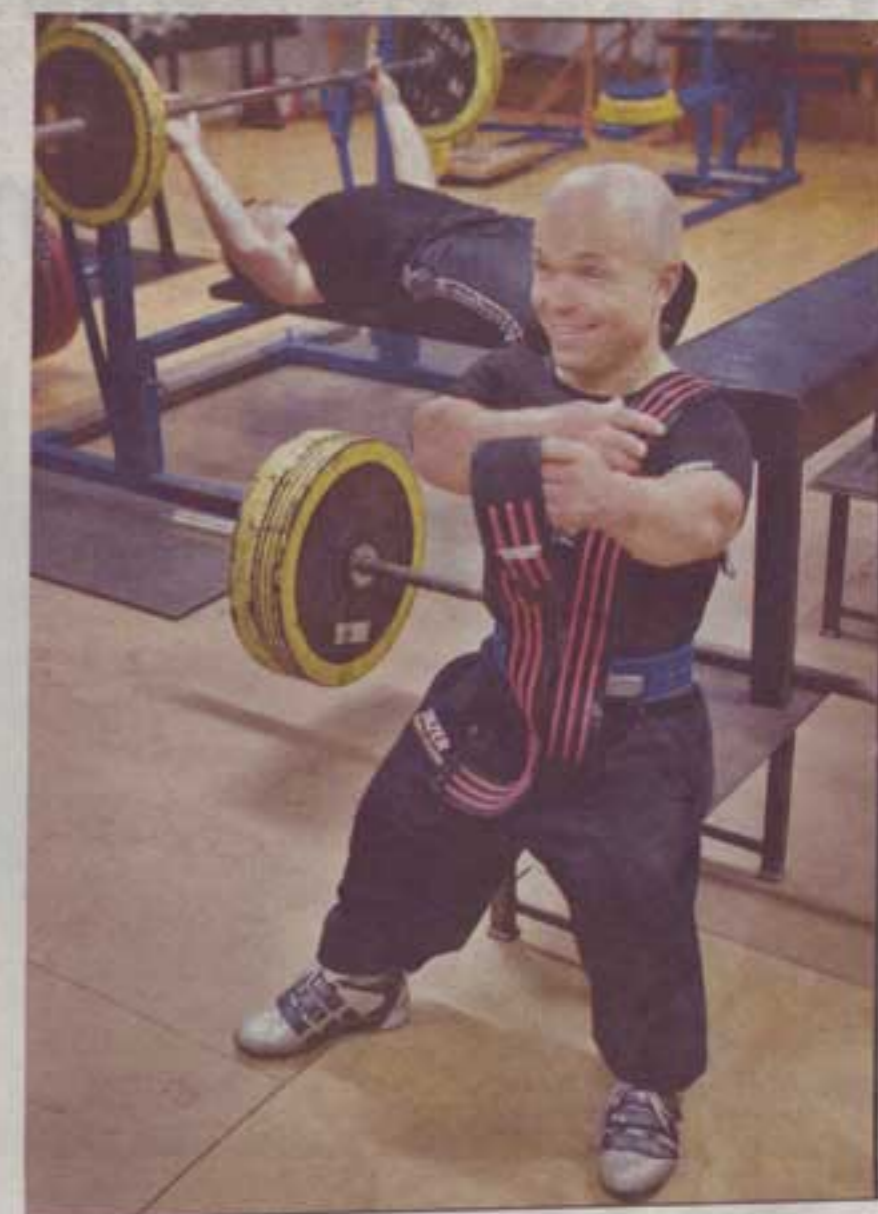
»Det irriterende ved at være rimelig god er, at omgivelserne hele tiden forventer meget af én. Det er ligesom en gryde, der simrer. Men det er selvfølgelig også med til at motivere og sætte én op.

For mig er styrkeløft det vigtigste i mit liv. Det giver mig et kick, og alle mennesker kan jo lide succes,« siger Anton Kraft.

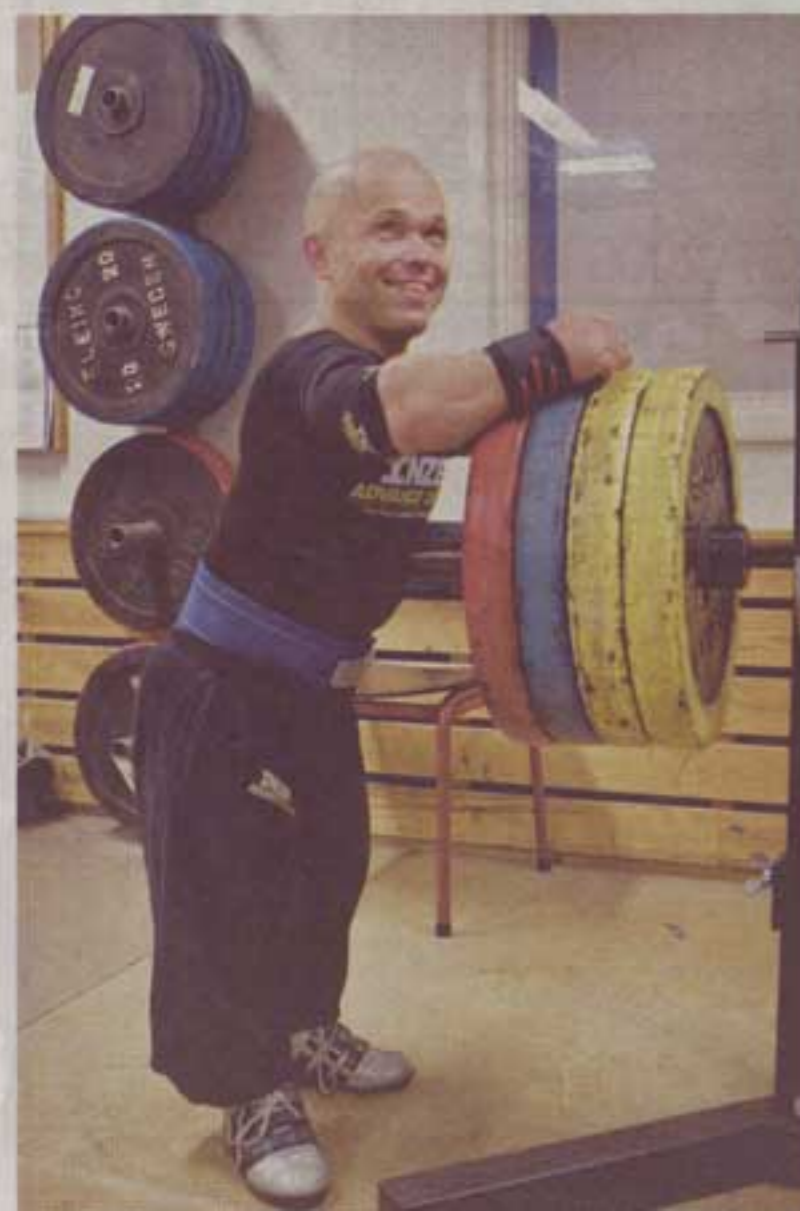
Blå Bog

Navn: Anton Kraft
Alder: 43 år
Vægt: 55,6 kg
Højde: 130 cm
Stilling: fortidspensionist
Stævner rekord: 182,5 kg
Træningsrekord: 195 kg
Klub: Københavns Styrkeløft Klub
Mål: VM og verdens første til at løfte fire gange sin kropsvægt
Hjemmeside: www.antonkraft.com

Med 65 kg jern hængende mellem benene over Anton kropshævninger, mens træner Jørgen Bertelsen opmuntrer ham.



Under træningen bænkpreser Anton 180 kg tre gange med få minutters mellemrum, mens trænerne Jørgen Bertelsen (lv.) og Per Berndorf (knælende) finpudser teknikken.



På den aktuelle danske rangliste for styrkeløftere ligger Anton Kraft suverænt nr. 1 i bænkpres. Nærmeste konkurrent i 56 kg-klassen ligger 47,5 kg under A.Krafts rekord på 182,5 kg.

