

# Erfolgreicher Bopplisser an den Cross Fit Games

**An der Weltmeisterschaft der besten Fitnessathleten, den Cross Fit Games, hat ein Furttaler beim Marathon-Rudern den 1. Platz belegt.**

**CROSS FIT.** Lukas Esslinger aus Boppelsen hat an den Cross Fit Games, der Weltmeisterschaft der besten Fitnessathleten, beim Marathon-Rudern den sensationellen 1. Platz belegt. Dies, nachdem er gleichentags, am 1. August, bereits 12 Kilometer Zeitfahren, Ringübun-

gen und das Cross-Fit-Total-Gewicht-heben absolviert hatte. Er schaffte die 42195 Meter in einer Zeit von 2 Std., 43 Min., 50 Sek. und liess ab der Hälfte der Strecke das Feld souverän hinter sich.

Den 3. Platz erreichte er bereits zuvor am gleichen Tag beim Cross-Fit-Total, in welchem er bei drei verschiedenen Gewichthebeelementen 1245 Pfund (564,7 Kilogramm) gestemmt hatte. Drei Übungen waren zu absolvieren: Kniebeuge, Kreuzheben, Shoulderpress. Pro Übung gab es je drei Versuche. Das höchste

Gewicht pro Übung wurde gewertet. Die Zeit betrug 4 Minuten pro Übung.

Mit Rang 17 beschloss er die fünf Wettkampftage vom 1. bis 5. August in Madison, Wisconsin, USA, mit insgesamt 14 verschiedene Parcours, sogenannten Work-outs. Dies ist ein super Resultat, angesichts des starken Felds der Profiathleten aus der ganzen Welt. Nachdem er wegen seiner Bachelorarbeit den Fokus insbesondere auf die Uni richten musste und mit einer Schulterverletzung antrat, ist Esslinger sehr glücklich über seinen

17. Schlussrang. Die Athleten Greg Hung (14. der Alterskategorie 35 bis 39) und Adrian Mundwiler (16. Schlussrang und gleiche Kategorie wie Lukas Esslinger) vertraten die Schweiz würdig.

## Profikarriere angestrebt

Der 25-jährige Lukas Esslinger trainiert seit sieben Jahren Cross Fit. Früher war er Torhüter bei den Junioren des FC Würenlos und spielte Badminton. Er hat sich bisher fünfmal für die Regionals und zum dritten Mal in Folge für die prestigie-

trächtigen Cross Fit Games qualifiziert. 2015 kamen ihm Uniprüfungen in die Quere, 2016 war er als erster Schweizer an den Cross Fit Games dabei und schaffte den 21. Platz. Im folgenden Jahr wurde er 18., und 2018 wurde er 17. Esslinger hat einen Bachelor in Wirtschaftswissenschaften, Banking & Finance, arbeitet Teilzeit als Cross Fit Coach in einer Box und strebt im kommenden Jahr eine Profikarriere an, bevor er sein Masterstudium antritt. Mehr zu Lukas Esslinger auf Instagram: [esslingerlukas](https://www.instagram.com/esslingerlukas). (e)



Im Marathon-Rudern belegte Lukas Esslinger an den Cross Fit Games den 1. Platz. Fotos: Reebok



Die drei Athleten Adrian Mundwiler, Lukas Esslinger und Greg Hung (von links) vertreten die Schweiz.

## Cross Fit: Für die Athleten vielseitig und für die Zuschauer spektakulär

Cross Fit ist eine Trainingsmethode, die in den 80er-Jahren vom Amerikaner Greg Glassman entwickelt wurde. Sie hat sich zum Wettkampfsport entwickelt, auch weil sie für die Athleten äusserst vielseitig ist und für die Zuschauer spannende, zuweilen spektakuläre Zweikämpfe liefert. So beinhaltet Crossfit Radfahren, Gewichtheben, Schwimmen, Turnen, Rennen, Klettern, Rudern und erfordert Beweglichkeit, Schnelligkeit, aber auch Geschicklichkeit und Koordination. Dies alles mit einem Zeitlimit. In der Schweiz gibt es etwa 100 sogenannte Cross-Fit-Boxen,

in der auch Amateure trainieren können. So starten an den Cross Fit Games auch Teenager, Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen und Athleten über 60 Jahre in eigenen Kategorien.

Jährlich versuchen 200000 bis 300000 Athleten sich für die Games zu qualifizieren. Hierfür absolvieren sie während fünf Wochen jede Woche ein neues Work-out. Die Athleten absolvieren das Work-out in ihrer Box mit einem zertifizierten Schiedsrichter und dem Videobeweis. Es existieren neun Regionen auf der Welt. Jeweils die besten 40 einer Region dürfen sich im Mai/

Juni an den Regionals in einem Sportstadion messen. Wer dort, je nach Region, unter den ersten vier bis fünf Besten rangiert, reist als einer der 40 Athleten an die Cross Fit Games, die jährlich im August in den USA ausgetragen werden. Hierzulande ist Cross Fit eine Randsportart. Der Wettkampf der besten Fitnessathleten wird jedoch in den USA und andernorts live im TV übertragen. Unter folgendem Link sind Livestreams der Wettkämpfe (Events 1-H) und weitere Informationen zu den Athleten und zu Cross Fit zu finden: <https://games.crossfit.com>. (e)

## Senioren-Nachmittag

**DÄNIKON.** Die traditionelle Seniorenwanderung auf den Altberg findet am Montag, 20. August, statt. Nach einem gemütlichen Aufstieg erwartet die Teilnehmenden ein gemütlicher Nachmittag. Das Schwizerörgeli-Duo Fluenterer wird zum Tanz aufspielen. Treffpunkt in Dällikon ist um 13.15 Uhr bei der Kreuzung Grundacher-/Bergstrasse und in Dänikon um 13.30 Uhr eingangs Wald an der Weiningerstrasse. Für den Fahrdienst meldet man sich unter Telefon 079 7076109 bei Marianne Angermeier. Die Organisatoren freuen sich, auch Senioren aus Buchs und Regensdorf zu begrüssen. Die Kosten für Verpflegung und Getränke gehen zu Lasten der Teilnehmer. Der Ausflug wird bei jeder Witterung durchgeführt. (e)

## Zwergenturnen

**REGENSDORF.** Für Kinder von 1½ bis 3 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen findet im GZ Roos ab dem 24. August unter der Leitung von Anita Jenny das Zwergenturnen statt. Infos: [www.gzroos.ch](http://www.gzroos.ch) oder Telefon 044 8405427. (e)

## Schösu strapazierte die Lachmuskeln

**Gleich zwei Leckerbissen der besonderen Art konnten die Gäste des Restaurants Sennhof in Dällikon kürzlich geniessen.**

**DÄLLIKON.** Der innovative Wirt Daniele Latini hatte vom Entlebucher Alleinunterhalter Schösu gehört und ihn flugs für einen Auftritt in Dällikon engagiert. Innert kürzester Zeit waren alle 48 Plätze ausgebucht. Der Wirt hätte das Restaurant vergrössern müssen, um alle Interessenten berücksichtigen zu können. Ab 18.30 Uhr brachte Schösu die Gäste mit lüpfiger Musik und lockeren Sprüchen in Stimmung. Um 20 Uhr startete er sein offizielles Programm. Die Lachmuskeln der Gäste wurden aufs Äusserste strapaziert, alles untermalt durch sein Können auf der Handorgel. Zur guten Laune trugen natürlich die knusprigen Pouletflügeli bei, von denen die Gäste kaum genug bekommen konnten, da diese knusprige Köstlichkeit eine Legende ist im Furttal. Schösus musikalische Reise durch die Schweiz – jeden Dialekt beherrscht er übrigens akzent-

frei – dauerte bis 23.30 Uhr. Länger hätten es die Lachmuskeln der Gäste auch nicht ausgehalten. Wer diesen gelungenen

Anlass verpasst hat, muss nicht traurig sein, Schösu kommt wieder in den Sennhof. (e)



Der Entlebucher Schösu brachte die Furttaler zum Schmunzeln. Foto: PD

## Neues Kursprogramm

**REGENSDORF.** Das neue Winterkursprogramm des Gemeinschaftszentrums Roos erscheint am Montag, 13. August. Neben den bewährten Semesterkursen für verschiedene Sprachen, Entspannungs- und Gymnastikkursen enthält es auch viele Angebote für Workshops und Kreativkurse sowie für Kinder. Das Programm kann telefonisch bestellt oder direkt im GZ Roos abgeholt werden: Roosstrasse 40 oder 044 8405427. Das ganze Angebot ist auch zu finden unter [www.gzroos.ch](http://www.gzroos.ch). (e)

## Vernissage im Wald

**BOPPELSEN.** Die Kulturkommission Boppelsen lädt am Sonntag, 26. August, zur Waldvernissage von Ingrid Walder ein. Die Besucher können eine genussvolle Begegnung mit der Künstlerin und ihren Werken erwarten. Nach einer Laudatio von Laura Baur-Storni und der musikalischen Begleitung von Regula Berger sowie Verena und Franz Ernst findet ein gemeinsamer Apéro statt. Die Veranstaltung dauert von 16.30 bis 19.30 Uhr und findet im Wald oberhalb der Bergstrasse statt. (e)