



Wie alles begann / Gründung KSC Forstenried

Bereits 1919, kurz nach dem ersten Weltkrieg, konstituierte sich in Forstenried ein „Verein der Heimgekehrten“, der zunächst auf Kameradschaftsabenden die tragischen Kriegserlebnisse zu bewältigen versuchte. Doch bald wollten die „Heimgekehrten“ mehr, sie wollten sich sportlich betätigen und so gründeten sie 1919 (es soll der 23. März 1919 gewesen sein) den „Kraftsport-Club Forstenried“. Hauptinitiator für die Entstehung des KSC Forstenried war Josef Brunner, der auch den Vorsitz und das Training in den ersten, schwierigen Nachkriegsjahren übernahm.

Als weitere Gründungsmitglieder stehen in den Aufzeichnungen: Josef Baumeister, Kaspar Brandl, Alois Brey, Hans Buchmayr, Josef Mayerhofer, Magnus Remsperger, Jakob Strubel und Josef Brandl.

Ringern, Gewichtheben und Tauziehen waren die Disziplinen. Gewichtheben und Tauziehen wurde auf dem alten Sportplatz durchgeführt. Ringern im Gasthof zur Post. (Lokal von Gründungsmitglied Hans Buchmayr)



Gründungsmitglieder KSC Forstenried

Mit Schaukämpfen in den Wirtshausgärten verstand man es die Begeisterung für Kraftsport allmählich zu verbreiten. Bald wollte man sich mit anderen messen und trotz widriger Trainingsmöglichkeiten wurden beachtliche Erfolge erzielt.

1922 wurde man zum ersten Mal Gaumeister im Ringen und Stemmen und
1923 Münchner Meister im Ringen.



Siegermannschaft Ringer Gaumeisterschaft München (C-Klasse)

Nächster Schritt / Gründung TSV Forstenried

Aus alten Protokollbüchern von 1926 ist nachzulesen, dass man beabsichtigte den Sportbetrieb zu erweitern. In einem wahren Kraftakt gründeten die Kraftsportler 1927 den heutigen TSV Forstenried. Bald folgten weitere Abteilungen. Der Verein blühte auf, es entwickelten sich zahlreiche sportliche Aktivitäten und weitere einzelne Abteilungen.

Die ersten Erfolge:

1930 Gaumeister im Mittelgewicht, Südbayerischer Meister und
Deutscher Vizemeister im Tauziehen

1932 Bezirksmeister im Tauziehen

1933 Deutscher Meister im Tauziehen

1938 Deutscher Vizemeister im Tauziehen

Der Wiederaufbau nach dem zweiten Weltkrieg

Der Zweite Weltkrieg sorgte für einen jähen Abbruch. Viele junge Männer wurden eingezogen und kehrten nicht mehr zurück. Sportgelände und Gebäude verfielen und das Vereinsleben kam zum Erliegen. Doch bereits im Jahr der Kapitulation Deutschlands gab es einen Neuanfang. Wiederum war es Josef Brunner, der erreichte, dass im November 1945 von der US-Militärregierung die Erlaubnis und die Lizenz zur Neugründung erteilt wurde. Die Geräte wurden repariert und 1954 beschlossen die alten Athleten den Kraftsport wieder aufleben zu lassen.

Josef Brunner konnte 1958 seinen ehemaligen Kontrahenten der Vorkriegszeit im Gewichtheben und Ringen Josef Zimmermann (*) als Trainer gewinnen. Der Kraftsport in Forstenried wurde zu neuem Leben erweckt.

(*), Europameister im „Einarmigen Reißen“ 1924 und „Reichstrainer für Gewichtheben“ der 20er Jahre.

Neue Staffel stellt sich der Öffentlichkeit

Am 3. Dezember 1960 stellte sich die neue Staffel mit einem Freundschaftskampf der Öffentlichkeit vor. Ein Jahr später beteiligte man sich dann in der Kreisklasse an Punktekämpfen (erstes Protokoll vom 08.04.1961). Im gleichen Jahr konnte auch der erste „Oberbayerische Meister“ gestellt werden.

Zum ersten „harten Kern“ gehörten damals:

Hans Knipfer, Michael Knipfer sen. und Hans Pollinger. Es folgte der Aufstieg in die Bezirksliga und in die Kreisklasse. Durch fortwährende Leistungssteigerung gelang 1968 sogar der Aufstieg in die Landesliga. Als jedoch Alwin Otto, bis dahin der Ausnahmeathlet in der TSV-Staffel, im November 1968 seinen letzten Wettkampf absolvierte und zum Bundesligisten Eichenauer SV wechselte, stieg man 1970 in die Bezirksliga und ein Jahr später sogar in die Kreisklasse ab.

Erfolgsrezept Jugendarbeit

Dieser Leistungseinbruch wurde vom damaligen Abteilungsleiter Konrad Hartl sen. als deutliches Signal für einen Generationswechsel und einer gezielten Jugendarbeit erkannt. Nach seiner Ausbildung zum Fachübungsleiter für Gewichtheben widmete er einen großen Teil seiner Freizeit dem Jugendtraining. Bereits Mitte der 70er waren die ersten ‚Jugendheber‘ fest in der Mannschaft integriert.

Diese bestand bis Anfang der 80er aus: Rappl Oskar (einziger Senior), Hartl Konrad jun., Bertram Burner, Michael Knipfer jun., Harry Knipfer, Manfred Nerlinger, Robert Vogl, Herbert Wagner, Gürkan Uzer.

1979 konnte sich die junge TSV-Staffel in einem Aufstiegskampf für die Saison 80/81 in der Landesliga Süd qualifizieren. Jahr für Jahr wurden kontinuierlich junge Heber in die Mannschaft integriert.

Der zweite Block ‚Jugendheber‘ bestand aus: Dieter Frey, Gerhard Pöll, Georg Nerlinger, Wolfgang Wiesmann, Thomas Kaiser, Andreas Sälzler, Peter Lungen, Alexander Kössl, Armin Wimmer, Frank Lange.

Das Training wurde intensiviert und mit der Begeisterung der Jugend wurden die Leistungen kontinuierlich verbessert. Mehr als 10 Jahre mischte man „vorne“ mit. Den stärksten Abschnitt hatte die Mannschaft in den Jahren 1988 bis 1994. Regelmäßig wurden Ergebnisse jenseits der 400 Relativpunkte erzielt.



Konrad Hartl sen., treibende Kraft

Der bis heute noch bestehende Mannschaftsrekord von 456,4 Relativpunkten wurde am 14.03.1992 in der Landesliga Süd erzielt. An die Hantel gingen: (im Bild von links nach rechts stehend) Gerhard Pöll, Dieter Frey, Wolfgang Wiesmann, Georg Nerlinger, Bertram Burner, (kniend) Andreas Sälzler und Kampfrichter Walter Wimmer

In den Jahren 1983, 1989/1990, 1992/1993, 2005/2006 und 2010/2011 hob man in der Bayernliga (dritthöchste Klasse).



Rekordmannschaft

Unvergessen ist der Aufstiegskampf im März 1989 in Oberasbach (Nähe Nürnberg). Ein voll besetzter Reisebus begleitete die Mannschaft und unterstützte sie lautstark. Bei dem Dreikampf mit TSV Altenberg und TSV Regen II konnten die Heber des TSV Forstenried mit 444,1 Punkten das zweitbeste je erzielte Ergebnis in der Geschichte der Abteilung erreichen. Dies bedeutete den zweiten Platz und damit der Sprung in die höhere Liga.

In dieser Zeit hatte die Gewichtheberabteilung sogar eine zweite Mannschaft, die auch respektable Ergebnisse deutlich über der 200 Relativpunktemarke erzielte. Man konnte aus dem vollen schöpfen.

Ebenso in Erinnerung bleiben die Freundschaftskämpfe mit dem AC Meran in den Jahren 1977 bis 1984 und den Hebern aus Verona (Münchens Partnerstadt) im Jahr 1989 und 1991. Abwechselnd wurden die Wettbewerbe in München und Italien ausgetragen.

Steinheben

Neben dem Gewichtheben dient das Steinheben traditionell zum Kräftevergleich. Auch hier waren die TSV-Heber sehr erfolgreich. Allen voran Georg Nerlinger bei dem traditionellen Steinheben im Löwenbräukeller. Dreizehnmal errang er unter den Anfeuerungsrufen seiner Vereinskameraden den Jahressieg. Seine Bestmarke mit dem 254 Kilogramm schweren Stein beträgt 60,7 cm. Er setzte sich dabei beeindruckend gegen die Profisteinheber und gegen die starken Männer der „World's Strongest Man“-Szene durch.

Bei der in Griffhöhe und Gewicht verstellbaren Steinhebevorrichtung liegt sein Rekord mit 254 Kilogramm sogar bei 1 Meter (der Stein ist dann am Anschlag) und 279 Kilogramm bei 79 cm. Auch den 300 Kilogramm Stein konnte Georg wegheben.

Seit den 80er Jahren waren viele weitere TSV-Gewichtheber im Löwenbräukeller und konnten sich regelmäßig für den Endkampf qualifizieren.

Den Stein „lupften“: Alwin Otto, Bertram Burner, Hans Blöchl, Manfred Nerlinger, Dieter Frey, Gerhard Pöll, Walter Wimmer, Uli Gierer, Thomas Wulff sowie Dominik Jonas.



Georg Nerlinger im Löwenbräukeller

Frauenpower

Seit 2009 verstärkt auch das vermeintlich „schwache“ Geschlecht immer wieder die Gewichthebermannschaft und nimmt regelmäßig an Meisterschaften teil.

Kathrin Eibl, seit 2009 bis heute 73 Einsätze
Marina Nerlinger, seit 2010 - 5 Wettkämpfe
Nadja Sennhenn, seit 2014 - 7 Wettkämpfe
Sarah Mentzen, seit 2015 - 4 Wettkämpfe
Steffi Bauer, seit 2017 bis heute 11 Einsätze

Kati hat ebenso wie Manfred Nerlinger eine beeindruckende Bilanz. 3 x Münchner Meister, 5 x Oberbayerischer Meister, 2 x Bayerischer Meister, 5 x hintereinander Deutscher Meister (2015 – 2019) und zuletzt sogar in Finnland Europameisterin. Und 2019 schaffte sie alle Titel in einem Jahr zu gewinnen. (München, Oberbayern, Bayern, Deutschland, Europa). Dies ist bis jetzt einmalig. Kathrin bringt seit ihrem ersten Einsatz immer konstant ihre Leistung und ist aus der TSV-Staffel nicht mehr wegzudenken.

Reset

Der harte Kern dieser beiden Abschnitte war lange Zeit das Gerüst der Gewichtheberabteilung. Die Jugend von damals ist aber in die Jahre gekommen und trotz dem Bemühen immer wieder neue Heber an den Wettkampfbetrieb heranzuführen, gelang es in der Saison 2007/2008 nicht eine Mannschaft zu melden.

So auch leider ein weiteres Mal in der Saison 2016/2017 und 2017/2018. Obwohl seit 2013 die „Cross-Fit-Szene“ boomt (deren Training auch olympisches Gewichtheben beinhaltet) und einige Athleten den Weg zu uns fanden, fällt es teilweise schwer diese, trotz guter technischer Voraussetzungen, für die Mannschaft zu gewinnen. Aber seit Mitte 2018 scheint eine Wende einzutreten. Vielen neuen Mitgliedern macht das „Liften“ Spaß und die Bereitschaft für die Teilnahme an Mannschaftskämpfen ist groß.

Es debütierten: Marlon Knafl (Schüler), Stocker Florian (Jugend), Bauer Steffi, Diederichs Mario, Ecke Max, Harjung Alex, Kempin Shimon, Operta Sandro, Popal Jonas, Sarközi Ervin und Matthias Becker.

Erfolgsbilanz

Titelgewinne / Platzierungen national

- 24 - Münchner Meister
- 107 - Oberbayerische Meister (Georg Nerlinger 18x, Robert Vogl 16x)
- 2 - Südbayerischer Meister
- 41 - Bayerische Meister (Georg Nerlinger 13x, Manfred Nerlinger 7x)
- 13 - Deutsche Meister (Kathrin Eibl 5x, Manfred Nerlinger 4x, Kieu Tien Cuong 2x, Georg Nerlinger 1x, Robert Vogl 1x)
- 1 - Europameister (Kathrin Eibl)
- 6 - 2. Platz DM (Manfred Nerlinger 2x, Bertram Burner, Danny Sembach, Robert Vogl, Steffi Bauer)
- 3 - 3. Platz DM (Manfred Nerlinger, Danny Sembach, Georg Nerlinger)

Platzierungen bei EM / WM

1980	Nerlinger M.	Europameisterschaft	San Marino	8. Platz	Junioren
1982	Nerlinger M.	Europameisterschaft	Ljubljana	8. Platz	Aktive
1982	Nerlinger M.	Weltmeisterschaft	Ljubljana	9. Platz	Aktive
1994	Burner B.	Europameisterschaft	Schrobenhausen	5. Platz	Senioren
1995	Burner B.	Weltmeisterschaft	Wien	12. Platz	Senioren
1998	Burner B.	Europameisterschaft	Elz (Hessen)	8. Platz	Senioren
2014	Sembach D.	Weltmeisterschaft	Kopenhagen	6. Platz	Masters
2016	Eibl Kathrin	Weltmeisterschaft	Heinsheim	4. Platz	Masters
2018	Bauer Steffi	Europameisterschaft	Budapest	7. Platz	Masters
2019	Bauer Steffi	Europameisterschaft	Finnland	4. Platz	Masters
2019	Eibl Kathrin	Europameisterschaft	Finnland	1. Platz	Masters

Beste Relativheber

- 1982 - Manfred Nerlinger - 150,5 (mit Bonus)
- 1991 - Georg Nerlinger - 108,0 (mit Bonus)
- 1969 - Alwin Otto - 103,8 (ohne Bonus)
- 1995 - Dieter Frey - 95,0 (ohne Bonus)
- 2012 - Danny Sembach - 87,0 (mit Bonus)
- 1994 - Gerhard Pöll - 83,8 (ohne Bonus)
- 1987 - Robert Vogl - 83,6 (ohne Bonus)
- 1979 - Bertram Burner - 83,5 (ohne Bonus)
- 1998 - Gerd Deser - 81,8 (ohne Bonus)

Aushängeschild

Aushängeschild der Abteilung ist bis heute Manfred Nerlinger.
Manfred startete bei vier (!) Olympiaden und holte dabei drei Medaillen.
1984 – Los Angeles – 3. Platz – 397,5 Kg im Zweikampf
1988 – Seoul – 2. Platz – 430 Kg im Zweikampf
1992 – Barcelona – 3. Platz – 412,5 Kg im Zweikampf
1996 – Atlanta – 6. Platz – 422,5 Kg im Zweikampf

Er ist mehrfach Welt-, Europa- und Deutscher Meister, errang 30 internationale Medaillen und stellte 37 deutsche Rekorde auf. 1993 war er sogar Inhaber des Weltrekords im Stoßen mit 247,5 Kilogramm. Seine Bestleistungen stehen bei 197,5 Kg im Reißen, 260 Kg im Stoßen sowie 455 Kg im Zweikampf.

Manfred startete neben dem TSV (1973 bis 1983, 1997/1998 und ein drittes Mal von 2009 – 2012) auch für die Bundesligisten ESV Neuaubing, ASV Ladenburg, TSV Regen und den AC Soest. Mit Ladenburg und Soest wurde er auch Deutscher Mannschaftsmeister.



Legende Manfred Nerlinger

Nach der Ausbildung zum Diplomtrainer (1998 – März 2000) an der Sporthochschule in Köln war er sieben Jahre Bundestrainer für den Nachwuchs (Jugend und Junioren) beim Bundesverband Deutscher Gewichtheber.

Bei der „Sportlerehrung 2004“ wurde in der Kategorie „Botschafter des Bayerischen Sports“ unser „Mani“ vom damaligen Bayerischen Ministerpräsidenten Edmund Stoiber ausgezeichnet. Unsere Abteilung wurde einmal mehr würdig nach außen vertreten. 1992 wurde er zum Ehrenmitglied ernannt und ist heute im wohlverdienten „Ruhestand“.

Wenn er im Trainingsraum auftaucht steht er selbstverständlich seinen Vereinskameraden mit all seinem Wissen und seiner Erfahrung zur Seite.

Übungsleiter Aus- und Weiterbildung

Als die Jungen Ende der 70er-Jahre erste Erfolge hatten und Blut geleckt hatten, wurde das Dienstags- und Freitagstraining mit weiteren regelmäßigen Tage ergänzt. Um auch diese unter fachmännischer Anleitung abdecken zu können, wurden kontinuierlich neue Trainer ausgebildet (Fachrichtung Gewichtheben sowie Kraft & Fitness). Heute ist der Trainingsraum täglich geöffnet.

1964 Konrad Hartl sen. (C- und B-Trainer Gewichtheben)

1980 bis 2000 - Kraft & Fitness - Gerhard Pöll, Konrad Hartl jun., Dieter Frey, Heinz Schwab, C-Trainer Gewichtheben - Bertram Burner

2010 bis 2019 - Kraft & Fitness - Marina Nerlinger, Markus Eberle, Simone Meier, C-Trainer Gewichtheben - Matthias Becker und Shimon Kempin

Fachmännische Unterstützung während der Körperertüchtigung erfolgte in 70er und 80er Jahren auch durch Alwin Otto (A-Trainer, nach seinem Wechsel zu Eichenau trainierte er weiterhin regelmäßig beim TSV) und Manfred Nerlinger (Diplomtrainer), wenn er im Keller sein Training absolvierte.

Trainingsstätte / Örtlichkeit

Die Erfolge waren zum Teil nur möglich, weil wir seit 1979 den Trainingsraum im Keller unterhalb der Geschäftsstelle zur Verfügung haben, der den Ansprüchen der Sportler gerecht wird und die Trainingsbedingungen entscheidend verbessert hat.

Heute gleicht unser Raum einem kleinem „Gym“ mit Kurzhanteln, Kettlebell, Kardiogeräten, Drückerbank, Multifunktionsmaschine, Kabelzugerät, Slingtrainer, ein Stein mit verstellbarem Gewicht und natürlich die klassischen Langhanteln. Und viele Neulinge sind begeistert, dass der Krafraum noch „Old School“ ist.

Bis zu diesem Umzug hatten die Heber ständig Raumnot und der Trainingsraum musste mehrmals verlegt werden.

Die einzelnen Stationen waren:

- Umkleidegebäude am damaligen Sportplatz (heutige U-Bahn-Endstation „Fürstenried West“)
- Gasthof „Zur Post“
- damalige Gaststätte „Maxhof Einkehr“ (Maxhofcasino)
- Traktorgarage beim ehemaligen Gut Fürstenried
- Gesindehaus gegenüber der Gaststätte „Zur Schwaige“; Dieses wurde uns 1965 nach Fertigstellung der neuen Bezirkssportanlage von den Fußballern überlassen und wurde 1976 in Gemeinschaftsarbeit ausgebaut.

Abteilungsleiter

Die Geschicke der Abteilung lenkten bis heute:

1919 (Gründung des KSC Forstenried) – Vorstand Josef Brunner
1927 (Gründung des TSV Forstenried) – 1.Vorstand Josef Brunner
1927 – 1964: Josef Brunner (Spartenleiter)
1964 – 1965: Michael Knipfer sen.
1965 – 1970: Johann Sarnes
1970 – 1994: Konrad Hartl sen.
1994 – 1997: Heinz Schwab
1997 – 1999: Konrad Hartl jun.
1999 – 2001: Robert Vogl
2001 – 2007: Georg Nerlinger
2007 – 2014: Robert Vogl
2014 – bis heute: Georg Nerlinger

Ehrenamtliche Tätigkeiten

Neben dem Einsatz an der Hantel wird auch außerhalb der Abteilung Engagement gezeigt. Viele ehrenamtliche Tätigkeiten im Verein und Verband wurden immer wieder besetzt. Ausbildung zum Kampfrichter absolvierten im Laufe der Jahre Konrad Hartl sen., Gerhard Pöll, Georg Nerlinger, Konrad Hartl jun., Wolfgang Wiesmann (Georg, Konrad und Wolfgang haben aktuell die Bundeslizenz)

Außerdem wurden stetig wichtige Ämter besetzt.

Konrad Hartl sen.:

Präsident Bayerischer Gewichtheberverband (84 – 92) mit Ernennung zum Ehrenpräsidenten,

Vizepräsident des Bundesverbands deutscher Gewichtheber,

Sportwart beim TSV (96 – 99),

2.Vorsitzende beim TSV (99 – 05),

Alwin Otto:

Präsident Bayerischer Gewichtheberverband (aktuell)

Konrad Hartl jun.:

Vizepräsident Finanzen beim TSV (aktuell, bereits zum zweiten Mal)

Digitales Zeitalter

Um für interessierte Kraftsportler einen besseren Blick auf unseren Sport und unseren Teamgeist zu ermöglichen, wurde 2014 eine eigene Internetseite erstellt. In einer lockeren Trainingsrunde entstand (ohne Brainstorming) der Name „Kraftkeller“. Er beschreibt in seiner Einfachheit vortrefflich unsere Abteilung. Kraft im Keller.

Unter www.kraftkeller.com erscheinen regelmäßig Wettkampfprotokolle, Berichte und vieles mehr.

Auch „Social Media“ ist mittlerweile Standard. Infos werden bei Facebook, Instagram eingestellt. Der Austausch über WhatsApp gehört ebenfalls dazu wie das Training selbst.

Angebot

Die Möglichkeiten im Kraftkeller sind neben dem klassischen Gewichtheben vielfältig. Außer den klassischen Langhanteln (Schüler-, Frauen- und Herrenhanteln) steht ein Stein (verstellbar von 70 bis 300 Kilogramm), Kardiogeräte (Crosstrainer, Rudergerät, Fahrradergometer), verschiedene Kraftmaschinen, Kurzhanteln und Kettlebells zur Verfügung.

Der Sinn und der Nutzen des Krafttrainings werden mittlerweile auch von anderen Sportarten erkannt. Die Athleten ergänzen bei uns unter fachmännischer Anleitung ihr Training mit Übungen aus dem olympischen Gewichtheben.

Mancher ist dabei so begeistert und „infiziert“, dass er bei uns sogar ins Wettkampfgeschehen einsteigt und im TSV-Dress an die Hantel geht. So wie Rock'n Roller Felix Schelchshorn (Nationalmannschaft Rock'n Roll), der in den Jahren 2012 bis 2016 die Mannschaft zeitweise verstärkte. Und ganz aktuell Alex Sältzer, Judoka vom TSV Großhadern, der nach nur wenigen Wochen auf der Münchner Meisterschaft (Gästeklasse) sein Debüt gab.

Seit Anfang 2016 trainieren auch die Trampoliner der Munich Airriders einmal in der Woche bei uns. Alle gehören dem Landes- bzw. Bundeskader an und springen im Landesleistungszentrum München. Im September 2018 stieß die ‚zweite Generation‘ (11 bis 13 Jahre) noch zu uns und absolviert moderates Krafttraining. Philipp Wolfrum (12 Jahre) und Bettina Wöll (13 Jahre) schafften die Qualifikation für die Jugendweltmeisterschaft im Dezember in Tokio. Dies zeigt einmal mehr, dass sich Krafttraining bei anderen Sportarten gut integrieren lässt.

Zukunft / Ausblick

Es bleibt zu hoffen, dass sich so wie seit Beginn an, auch weiterhin Freiwillige finden und ehrenamtlich tätig werden, damit Kraftsport in Forstenried auch künftig wettkampfmäßig betrieben werden kann. Das olympische Gewichtheben hat aktuell wieder einen sehr hohen Stellenwert. Die Mitgliederzahlen steigen und das Interesse für Einsätze bei Wettkämpfen ist mittlerweile sehr groß. Die erneute Verjüngung ist geglückt. Die Resultate der neuen Staffel waren äußerst erfreulich und die Mannschaft wurde bereits wieder für die neue Saison gemeldet. Vielleicht ergibt sich noch einmal eine ähnliche Entwicklung wie in den 70er und 80er Jahren.

Das Motto lautet dazu: „Stark seit 1919, stark nach 2019“

Juli 2019
Bertram Burner

