

ARNOLD SPORTS FESTIVAL 2008: FLASH REPORT!



www.all-stars.de

MUSCLE REPORT

BODYBUILDING SPECIAL

IFBB WM Männer, Junioren
Senioren, Classic Bodybuilding
WFF Weltmeisterschaft
BFV Int. Deutsche Meisterschaft
BFV Schweizer Meisterschaft

D COAN

nach Press Training

METABOLE DIÄT

Erfolgsfaktor Supplements
Glutamin + Vitamin C
Low Carb Rezepte

COMPETITION RESEARCH

nach Bodyfitness-Athleten
Bodybuilder

HARDCORE BABE

10 Seiten Dani!

164 Seiten
GRATIS!

SUPPLEMENT NEWS

Neueste Erkenntnisse aus der Wissenschaft!

www.all-stars.de

Ausgabe Nr. 11/2008

Deutschland € 4,90

Österreich € 4,90

Schweiz CHF 6,90



4 250031 3919 36

INTERNATIONALE DEUTSCHE MEISTERSCHAFT 2007

24. November
in Wiesloch



Die 22. Internationale Deutsche Meisterschaft 2007 in Wiesloch war neben der Männer-WM-Quali das Highlight der Saison. Knapp 100 fast ausnahmslos bestens vorbereitete Athleten präsentierten sich einem begeisterten Publikum. Der Generalsekretär des DBFV Erich Janner sowie der Hausherr Thomas Gerstner führten durch den Wettkampf, der durch herausragende Gesamtsieger gekrönt wurde. Der Showauftritt von ALL STARS Top Model Regiane Da Silva und der Abschiedsauftritt von Superprofi Markus Rühl rundeten den Wettkampf ab.

1. Rouscha Kurl



Fitness Leistungsklasse

Rouscha Kurl war die einzige Teilnehmerin in der Fitness Leistungsklasse. Ihre Körur war für deutsche Verhältnisse gut, gemessen am internationalen Standard eher Mittelfeld.



Frauen-Fitness-Leistungsklasse

1. Rouscha Kurl, Mannheim

Fitness Figurklasse

Petra Welker, ehemalige Gesamtsiegerin im Bodybuilding, siegte überragend und verdient mit Idealpunktzahl, Kampfrichterstimmen, die sie bei der Süddeutschen für «zu muskulös» befanden, verburmten. Dass Petra vielleicht an der oberen Skala der Muskelmasse für Figurfrauen anzusiedeln war, glich sie mit ihrer sehr weiblichen Art wieder aus. Auf Platz 2 kam überraschend Sandra Kopp, die zwar schön geformte runde Muskelformen zeigte, aber selbst für eine Figurfrau etwas zu glatt war. Anne Schilling (Platz 3) dagegen war deutlich ausbaldert. Sie muss nur noch an der Bauchmuskulatur arbeiten und die Beine den guten Schultern angeleichen damit sie um den Deutsche Meister Titel mitkämpfen kann. Monique Hartak dagegen fehlte es bei guter Form im Ganzen noch ein wenig an Muskelentwicklung, aber da sie einen guten Bühneneindruck hinterließ war der 4. Platz gerechtfertigt. Leider schaffte es Daniela Giersburg nicht ihren Körper im Line up optimal zu zeigen, ansonsten hätte sie durchaus viel weiter vorne landen können. Nicht nur ihre Bauchmuskulatur war die zweitbeste in dieser Klasse.

Frauen-Fitness-Figurklasse

1. Petra Welker, Herzogenaurach
2. Sarah Kopp, Hagen
3. Anne Schilling, Hamburg
4. Monique Hartak, Herzogenaurach
5. Daniela Giersburg, Mannheim



1. Petra Welker



2. Sarah Kopp



3. Anne Schilling



4. Monique Hartak



5. Daniela Giersburg

Frauen Bodybuilding bis 55kg

In der Frauenklasse bis 55 kg erreichten fünf komplett unterschiedliche Athletinnen das Finale. Der Sieg ging, wenn man Muskelmasse und Härte betrachtet, verdient an Manuela Fuß. Aber wenn man es von den wünschenswerten Kriterien im Frauenbodybuilding aus betrachtet, dann wäre der Sieg vielleicht besser an Regine Nösges (Platz 2) gegangen, die ebenfalls gut definiert war, auch wenn Regines Beine nicht ganz mit dem Oberkörper Schritt halten konnten. Manuela zeigte ohne Frage eine absolut



v.l.: 4. Regine Nowka, 2. Regina Nösges, 1. Manuela Fuß, 3. Nicole Allekotte, 5. Carmen Maffel



1. Manuela Fuß



2. Regina Nösges

beneidenswerte Form, besser als man sie von einer Frau erwarten darf, aber sie wirkte massiv, gedrungen, hatte kaum Latissimus und auch sonst noch erhebliche Linienprobleme - also eine grenzwertige Entscheidung... Erfreulich, dass Nicole Allekotte sich den 3. Platz erkämpfen konnte und damit ihre Formverbesserung gewürdigt wurde. Regina Nowka aus Hagen musste sich mit Platz 4 zufrieden geben, da man bei guter Muskelenwicklung Spuren des Alters an ihrer Haut entdeckte, die man in einer Präsentationssportart natürlich mitbewerten muss. Wirklich erstaunlich war wie hart Carmen Maffel an den Start ging. Wenn sie beim nächsten Mal nicht ganz so extrem hungrig und etwas mehr an der Präsentation arbeitet, kann es besser ausgehen.

Frauen-Bodyklasse bis 55kg

1. Manuela Fuß, Marzheim
2. Regina Nösges, Essen
3. Nicole Allekotte, Mainz
4. Regine Nowka, Hagen
5. Carmen Maffel, Herzogenaurach



1. Sibylle Eleftheriadis

Frauen Bodybuilding über 55kg

Im Schwergewicht gab es vier tolle, sehr feminine Athletinnen, die es dem Kampfrichter nicht leicht machten. Der Sieg war eindeutig: Sibylle Eleftheriadis, die zwar nicht ultra hart war, überzeugte in jeder Runde - Symmetrie, Harmonie, weibliche Ästhetik, Ausstrahlung in der Kör und natürlich Muskelmasse - auch wenn das kein Wertungskriterium bei Frauen ist. Auf Platz zwei kam Anita Hess, deren Beine in der Vorderansicht vielleicht noch etwas zu dünn für die gewaltige Schulterbreite wirken. Aber auch Anita war eine beeindruckende Athletin mit einer starken Bühnenpräsenz, die in der seitlichen Brustpose ihre ausgeprägten Schultern, ihre gestreifte Brustmuskulatur und den Beinbizeps optimal zur Geltung bringen konnte, so setzte sie sich als die filigranere Athletin gegen Tina Klöpfer durch. Tina trat erneut verbessert an, voluminöser bei besserer Definition war es eine Augenweide für die Freunde des Frauen-Bodybuilding, sie mit ihren Mitstreiterinnen auf der Bühne kämpfen zu sehen. Das Gleiche gilt auch für Merle Mohr-Elsethou, die sogar ihren sonstigen Problembereich, die Oberschenkel in ansprechende Form gebracht hatte. Bei der Entscheidung um den Frauen-Gesamtsieg sollte es eigentlich keinen Zweifel am Sieg von Sibylle Eleftheriadis geben! Was vier Kampfrichter dazu bewog, gegen Sibylle zu stimmen bleibt diskussionswürdig.

Frauen Gesamtsiegerin Sibylle Eleftheriadis



Gesamtsiegerin mit 5:4 Sibylle Eleftheriadis



2. Anita Hess



3. Tina Klöpfer



4. Merle Mohr-Elsethou

Frauen-Bodyklasse über 55kg

1. Sibylle Eleftheriadis, Bochum
2. Anita Hess, Münster
3. Tina Klöpfer, Ludwigshafen
4. Merle Mohr-Elsethou, Birstein



1. Norman Bernt



2. Sebastian Vettters



3. Andreas Ferrara

Classic Bodybuilding

In der Classic Bodybuilding Klasse setzte sich endlich einmal Norman Bernt durch. Seit Beginn der Bodyfitnessklasse dabei, verbesserte er sich konsequent von Jahr zu Jahr und sicherte sich klar und verdient den Int. Deutschen Meistertitel. Sebastian Vettters, ein Athlet mit ausgewogener Muskelentwicklung, außergewöhnlichen Oberarmen und sehr guter Ausstrahlung kam auf den 2. Platz. Einen Tick härter hätte er Norman das Siegen schwerer machen können. Der dritte Platz ging an Andreas Ferrara, der gerade von der Classic Bodybuilding WM zurückkam und nicht mehr ganz die von ihm gewohnt Form halten konnte. Deshalb kam ihm punktgleich der viertplatzierte Dennis Henschel auch noch sehr nahe. Andreas Gössl, der ebenfalls gerade von der WM zurückgekehrt war, konnte sich diesmal nicht durchsetzen, da seine Mitstreiter bei besserer Linie ähnlich definiert waren. Thomas Schnelldorfer vom ALL STARS Leistungszentrum Augsburg verpasste ganz knapp das Finale.



v.l.: 4. Dennis Henschel, 2. Sebastian Vettters, 1. Norman Bernt, 3. Andreas Ferrara, 5. Andreas Gössl



4. Dennis Henschel



5. Andreas Gössl



v.l.: 3. Jessica Wende, Daniel Konietzko, 1. Anita Heß, Frank Ratschow, 2. Regine Nowka, Manfred Mende

Classic Bodybuilding

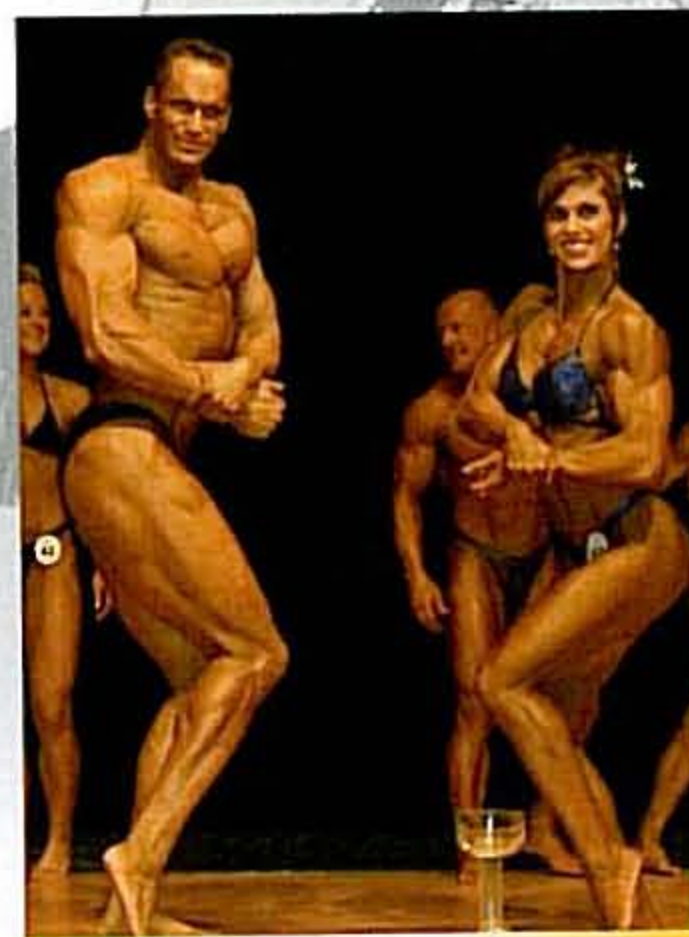
1. Norman Bernt, Wiesbaden
2. Sebastian Vettters, Schwarzheide
3. Andreas Ferrara, Mannheim
4. Dennis Henschel, Herzogenaurach
5. Andreas Gössl, Breitung



2. Regine Nowka, Manfred Mende



3. Jessica Wende, Daniel Konietzko



1. Anita Heß, Frank Ratschow

Paare

1. Anita Heß, Frank Ratschow, Münster
2. Regine Nowka, Manfred Mende, Hagen
3. Jessica Wende, Daniel Konietzko, Münster