

# Geländeläufer und Kraftsportler: Franz Szymczak

**N**ur durch Zufall kam der damals 20-Jährige zum Kraftsport. Nach seiner Bundeswehrzeit in Unna, wo Franz-Josef Szymczak seinen Dienst in der Sportkompanie absolvierte, besuchte er 1970 eine Diskothek in Sodingen, dort begegnet der begeisterte Geländeläufer damals einem Kraftsportler, der ihn einlud, mal am Training in der kleinen KSV-Halle - dem ehemals bekannten Fuchsbau - am ehemaligen Steinweg teilzunehmen. Der junge Starkstrom-Elektriker ging hin und blieb. »Mir gefiel die Arbeit mit den Hanteln und ich fand schnell neue Freunde«, erzählt der Vorsitzende des KSV Herne.

Schon beim Bund fiel der gelernte Handwerker, der ab 1964 eine Ausbildung auf der nahegelegenen Zeche Erin absolvierte, durch gute sportliche Leistungen auf. Nach seiner erlebnisreichen Zeit bei der Bundeswehr, arbeitete Franz-Josef Szymczak eine zeitlang bei Blaupunkt in Baukau.



gen Publikum und beschloss: »Im nächsten Jahr bist du dabei«. Von nun an trainierte der Herner Kraftsportler übergangsweise in einem damals sehr bekannten Essener Studio. Hier gab es nicht nur Trainings- und Ernährungstipps, sondern die Präsentation während eines Wettbewerbs, das Posen - wurde hart trainiert. »Sechs mal in Woche war eigentlich völlig normal,« unterstreicht Szymczak. Aber auch Geländeläufe - eigentlich untypisch für Kraftsportler - gehörten weiterhin zu seinem Trainingsprogramm. Sie absolvierte der begeisterte Geländeläufer sogar meist mit einer zusätzlichen schweren Bleiweste auf seiner Heimatstrecke im Gysenberg.

Ein Jahr später war es dann so weit: Franz-Josef Szymczak, nahm an der NRW-Meisterschaft teil und überzeugte hinter seinen beiden Mentoren und Ausbilder Albinsky und Baus mit einem beachtlichen 3.



Über Sport, vor allem Fußball, wurde in seiner Familie damals sehr viel geredet. »Aber Fußball war eigentlich zum Leidwesen meines Vaters nie mein Ding, ich war dagegen immer ein begeisterter Läufer,« verriet Franz-Josef Szymczak, der sich schon als Schüler gerne an den Stadtmeisterschaften, die auf dem Sportplatz am Stadtgarten ausgetragen wurde, beteiligte.

Während sich Franz-Josef Szymczak später in der kleinen, unscheinbaren Halle »richtig ins Eisen legte«, stellten sich bereits die ersten sichtbaren Trainingserfolge ein.

Doch an einem Wettbewerb wollte er noch nicht teilnehmen, fuhr jedoch 1974 als Beobachter nach Essen, saß im fachkundi-

Platz. Nun war der Ehrgeiz des Sportlers, der in der Siedlung Teutoburgia lebt, erst richtig geweckt. Nun ging es plötzlich Schlag auf Schlag: Franz-Josef Szymczak trainierte weiter sehr hart und optimierte sein Posing. »Es war eine sehr harte Zeit, es blieb kaum Zeit für ein Privatleben. Mein damaliges Leben bestand eigentlich nur aus Arbeit, Training, Schlafen,« erzählt Szymczak weiter.

Dann ging es nach Berlin. Dort stand die Internationale Meisterschaft an. Der Herner fuhr eigentlich als Nobody in die alte Reichshauptstadt und räumte ab: Mit seinem gut modellierten Körper und der passenden Musik überzeugte er nicht nur die Fachjury, sondern auch das Publikum in den Kindl-Festsälen, an der Hermannstraße. »Als ich damals den Siegerpokal überreicht bekam, hatte mein Vater, der mich damals nach Berlin begleitete, sogar feuchte Augen« erinnert sich der KSV-Vorsitzende.

Von nun an, so Szymczak weiter, wurde auch in seiner Familie auch gerne und oft über den Kraftsport geredet.

Auch die Fachblätter und Zeitungen berichten nun mehrfach über den Herner. So sah damals unter anderem ein Experte den Auftritt des Herner: »Sein Posing war kraftvoll, aber trotzdem elegant« schrieb die Sportrevue. »Es ist ein Paradebeispiel dafür, was man mit Ehrgeiz und Willen erreichen kann.« Und die Berliner Zeitung meinte: »Der 29-jährige Elektrotechniker trainiert jeden Tag im Wolkenkratzer. Er läuft zweimal die Woche als Training jeweils sechsmal die 20 Stockwerke eines Herner Gebäudes rauf und runter.«

Tatsächlich gehörte der Treppenhauslauf im Herner Wohnturm längst zum Trainingsprogramm des Sportlers, denn mittlerweile hatte der KSV noch dem Tod von Vereinslegende Oskar Lutz im Jahre 1976



hier in einem Gymnastikraum ein neues Domizil gefunden. »Hier trainiert seitdem die Schwerathletikabteilung des Vereins,« erklärt Szymczak weiter, der noch bis in die 1980er-Jahre etliche Pokale bei weiteren 30 Wettbewerben in Berlin, Bayern und Nordrhein-Westfalen abräumte. Hier positionierte der Herner aber zur Musik »African-Melody« von Van McGoy. »Wenn ich diese Melodie heute höre, bekomme ich immer noch eine Gänsehaut,« unterstrich der Kraftsportler, der nach seiner Karriere sein Wissen gerne an Interessenten weitergibt. Als Übungsleiter half er in den 1970er-Jahren sogar einem heute sehr bekannten Filmstar bei den ersten Übungen in der KSV-Halle am Steinweg: Ralf Möller. »Ich war sein erster Trainer,« betonte Szymczak, »wir haben damals den richtigen Weg, das richtige Training für den talentierten Jugendlichen aus Recklinghausen gefunden.« Doch diesen Erfolg hängt Franz-Josef Szymczak nicht an die große Glocke – Prahlerei gehört nämlich nicht zu seinem Naturell.

»Die Arbeit mit Jugendlichen hat mir immer großen Spaß gemacht. Daher wechselte ich auch 1995, als Ausbilder zum Internationalen Bund, der in Herne ein Zentrum unterhält.« Bis zu seiner Pensionierung im Jahre 2014, war der vielseitige Techniker dort im Bereich Elektrotechnik tätig.

Auch im Vorstand des KSV Herne 1920 arbeitet der Börniger bereits seit 1980 mit. Dort war er immer der Ansprechpartner für die »Schweren Jungs«. 2018 wählten ihn jedoch die Vereinsmitglieder zu ihrem Vorsitzenden. Und dieses Amt führt er, wie nicht anders erwartet, seit dem mit großem Engagement und großer Leidenschaft aus.

Friedhelm Wessel

