

**Viktor Naleikin**  
von Thomas Klose

für [www.powertraining-online.com](http://www.powertraining-online.com) Ausgabe 04/2002  
Übersetzung Englisch- Russisch Vadeem Safronov  
Übersetzung Englisch-Deutsch Andreas Hadel ([www.power-on.tv](http://www.power-on.tv))  
Überarbeitet 07/2007

Der ukrainische IPF Weltmeister Viktor Naleikin ist zweifellos ein wahrer Altmeister des Powerliftings. Hier berichtet er über seine sportliche Laufbahn und den nicht optimalen Bedingungen in der Ukraine für Kraftsportler.

Viktor Naleikin startete ab Mitte der 90er Jahre auch für den siegerländischen KSV Eiserfeld in der Kraftdreikampf Bundesliga.

**1999** wurde das Team von Peter Lück in folgender Aufstellung **Deutscher Mannschaftsmeister**

	<b>KG</b>	<b>KB</b>	<b>BD</b>	<b>KH</b>	<b>TOT</b>	<b>REL</b>
Naleikin, Viktor	127,9 kg	380,0	200,0	355,0	935,0	530,43
Kwaschny, Alexander	104,7 kg	290,0	225,0	305,0	820,0	490,52
Rambow, Ulrich	105,4 kg	320,0	205,0	295,0	820,0	489,38
Gierz, Ralf	143,6 kg	340,0	235,0	300,0	875,0	487,11
DiMarco, Antonio	75,4 kg	257,5	170,0	242,5	670,0	475,63

**Thomas Klose: Erzähle uns bitte etwas über Deine Kindheit.**

**Viktor Naleikin:**

Ich wurde am 11.02.53 in der Gegend von Samara , das in Russland liegt, geboren. Ich bin seit meiner Kindheit am Sport interessiert. Ich nahm an Wettkämpfen im Laufen, Speerwerfen, Diskuswerfen, Kugelstossen sowie im Schwimmen und Skifahren teil.

**T.K. : Welche Schul- bzw. Ausbildung hast Du ?**

**V.N. :** Ich ging bis zur 10.Klasse auf eine weiterführende Schule. Danach schloss ich meine Ausbildung am Sportinstitut in Kiew ab. Ich erwarb dort auch meine Trainerlizenz.

Zur Zeit arbeite ich hauptamtlich als Powerliftingtrainer . Ich bin in einem Sportverein und trainiere Ukrainische Top-Athleten wie die Soloviov Brüder, Milutin and seit 1998 auch meinen Sohn Sergey.

**T.K. : Wie sind die wirtschaftlichen Verhältnisse in der Ukraine ?**

**V.N. :** Hart, wir haben keinerlei Unterstützung oder Sponsoren. Wir beissen uns halt durch.

**T.K. : Zudem hattet Ihr vor einigen Jahren die Katastrophe in Tschernobyl ?**

**V.N. :** Was soll ich sagen, meine Familie ist davon verschont geblieben. Wir leben hier und lieben unsere Stadt.

**T.K. : Wann hast Du zum ersten mal zur Hantel gegriffen ?**

**V.N. :** Das war 1968. Da ging ich, wie gesagt, noch zur Schule.

**T.K. : Erzähle uns ein bisschen von Deiner Gewichtheberlaufbahn.**

**V.N. :** Ich wurde 4mal Gesamtsieger der UDSSR Meisterschaften der Universität für Landwirtschaft. Bei den Ukrainischen Meisterschaften belegte ich den 2.Rang .

Bestleistungen:Reissen - 170 kg, Stossen- 220 kg in der Klasse bis 100kg.

**T.K. : Wie bist Du zum Powerlifting gekommen ?**

**V.N. :** Ich musste wegen meines Alters mit dem Zweikampf aufhören. Ich wollte aber weiter trainieren. So kam ich 1987 zum Kraftdreikampf.

**TK : Wann war Dein erster Wettkampf ?**

**V.N. :** Das war auch 1987.Die Landesmeisterschaft in unserem Bezirk um Kiew.

**T.K. : Du gehörtest zur Mannschaft, die 1990 erstmals in den USA heben durfte.**

**V.N. :** Das war ein Vergleichskampf zwischen Russland und den USA. Zu der Zeit war ich in der Kraftdreikampf-Mannschaft der UDSSR.

**T.K. : Wie hast Du dich über die Jahre gesteigert ?**

**V.N. :** Als ich das erste Mal an einem Wettkampf teilnahm, schaffte ich ein Total von 720 kg mit 100 Kilo Körpergewicht. 1989 schaffte ich 895 kg mit 110. 1991 war ich in der 125-Klasse und steigerte mein Total auf 950 kg. Als Superschwergewicht hatte ich 1998 ein Total von 1012.5 kg.

**T.K. : Wie sieht Dein wöchentlicher Trainingsplan aus ?**

**V.N. :** Er ist sehr einfach gestaltet. Ich trainiere an fünf Tagen in der Woche. Bankdrücken und Kniebeugen am Samstag, Kreuzheben am Dienstag. Montag, Mittwoch und Freitag trainiere ich nur Nebenübungen. Diese wechsle ich immer wieder während des Trainingszyklus. Am Donnerstag gehe ich auch noch zur Sauna, sonntags ruhe ich mich dann komplett aus. Das ist eigentlich schon alles.

**T.K. : Wann benutzt Du Powerlifting-Ausrüstung, wie zum Beispiel Bankdrück-Shirts oder Kreuzhebe-Anzüge ?**

**V.N. :** Ich benutze sie sehr selten, wenn dann nur beim Wettkampf.

**T.K. : Wie kannst Du eine proteinreiche Diät halten ? - Was isst Du während der momentan schweren Zeit in Kiew ?**

**V.N. :** Ich gebrauche das Wort "Diät" nicht. Ich esse einfach alles, was ich bekommen kann.

**T.K. : Welche großen Titel hast Du bisher im Powerlifting gewonnen ?**

**V.N. :** Ich bin zehnfacher Europameister, habe zweimal die Weltmeisterschaft gewonnen und war 4 mal Vize-Weltmeister. Daneben gibt es noch einige andere.

**T.K. : Du hast auch den ersten Mountaineer Cup gewonnen. Was war das für ein Gefühl mit dem Preisgeld von 10.000 US-Dollar nach Hause zu fahren ?**

**V.N. :** Was für ein Gefühl ? Das Durchschnittseinkommen liegt in der Ukraine bei 70 US-Dollar. Wie hättest Du dich gefühlt, wenn Du an meiner Stelle gewesen wärest ?

**T.K. : Was waren Deine besten Leistungen in einem Wettkampf ?**

**V.N. :** Im Wettkampf : 410 - 240 - 380  
Im Training : 430 - 240 - 370

**T.K. : Möchtest Du abschließend noch etwas sagen ?**

**V.N. :** Ich möchte mich gerne bei einem Freund von mir bedanken, Oleg Moiseev, der mir sehr in meiner Sportkarriere geholfen hat.

**T.K. : Danke Viktor und alles Gute für die Zukunft.**