

## **Ed Coan im Gespräch**

von Markus Schick und Thomas Klose

aus dem Jahre 2003

mit freundlicher Genehmigung von Hadel Media / Powertraining



### **Ed, wie läuft es bei Dir nach Deiner Verletzung ?**

"Mein Knie heilt sehr gut. Ich werde schon in naher Zukunft wieder in das Wettkampfgeschehen eingreifen."

### **Wann wirst Du wieder auf der Bühne stehen ?**

"Ich wollte am Mountaineer Cup teilnehmen, entschied mich aber nichts zu überstürzen"

### **Was hältst Du vom professionellem Powerlifting um die WPO ?**

"Mir gefällt die Idee mit Powerlifting ein bisschen Geld zu verdienen. Die WPO braucht eigentlich nur die Regelauslegung etwas geradliniger zu gestalten. Die Ausrüstung ist auch ein wenig zu viel."

### **Du bist der beste Powerlifter aller Zeiten. Wie hat all das angefangen ?**

"Ich begann mit dem KDK während der Highschool, im Haus eines Freundes . Dann bin ich zu einem örtlichen Gym gegangen und habe mich am Bodybuilding versucht, aber ich mochte es nicht. Ich mochte viel mehr die schweren Gewichte. Meinen ersten Wettkampf hatte ich 1980 und ich wog so um die 70kg."

### **Wer hat Dich am Anfang beeinflusst ?**

"Ich habe die ganze Zeit Magazine gelesen. "Kaz" (Bill Kazmaier) mochte ich am meisten . Das ist auch noch heute so."

### **Was sind Deine schönsten Erinnerungen aus den 80igern wie z.B. den Hawaii Invitational und den USPF/APF-Wettkämpfen ?**

"Hawaii war großartig. Ich habe eine Menge Freunde dort getroffen und wir unterhalten uns heute noch darüber. Meine Kraft war schier unglaublich und es schien nichts zu geben, was mich hätte stoppen können. Ich hätte in der 90kg-Klasse noch mehr gehoben , bin aber nach oben gewechselt."

### **Wie sind Deine Bestleistungen in den verschiedenen Gewichtsklassen ?**

75 kg: 297.5-190-310.

82.5 kg: 355-205-360.

90 kg: 390-227.5-390.

100 kg: 437.5-252.5-409.

110 kg: 471-262.5-402.5.

### **Bitte gebe uns einen kleinen Einblick in Dein Trainingsprogramm während der Off-Season und in der Wettkampfvorbereitung.**

"Mein Training ändert sich eigentlich nicht wirklich viel. Ich versuche lediglich in der Off Saison keine Ausrüstung zu tragen. Ich mag Sätze zu fünf Wiederholungen und versuche meine Wiederholungsanzahl für meine Assistenzübungen hoch zu halten. Montag sind Kniebeugen und Nebenübungen dran, Dienstag ist frei. Am Donnerstag trainiere ich Bankdrücken und mache Übungen für meine Trizeps. Donnerstag ist dann wieder frei. Am Freitag ist Kreuzheben und eine Menge Rückenarbeit angesagt. Der Samstag ist ein leichter Backdrück-Tag mit ein wenig Schulterübungen."

### **Was rätst Du Anfängern und fortgeschrittenen Powerliftern ?**

"Nimm Dir immer die Zeit, um an Deiner Technik zu üben. Deine Trainingsroutine muss sich immer weiterentwickeln. Höre niemals auf zu lernen !"

**Wie ist Dein momentaner Stand mit der IPF ? Ich dachte, dass der neue Vorstand Deine Suspension aufheben würde. Gibt es dazu irgendetwas neues ?**

"Ich habe momentan kein Verlangen, es noch einmal bei der IPF zu versuchen. Vor einer Weile hätte es eine Möglichkeit gegeben, aber es gab keine Garantie, dass man mich wie jeden anderen Heber hier im Lande behandeln würde. Doch ich habe nichts gegen den gegenwärtigen Vorstand."

**Was fällt Dir zu den folgenden Namen ein ?**

**Ernie Frantz**

"Ein großartiger Mann, der immer nur den Hebern helfen will. Er ist ein treuer Freund."

**Kieran Kidder**

"Er versucht sein Bestes. Er liebt wirklich das Powerlifting. Eines Tages wird er alle Fehler der WPO beseitigt haben."

**Doug Furnas**

"Einer meiner besten Freunde, auf den ich immer zählen kann. Ich vertraue seinen Ratschlägen für das Training und Leben."

**Fred Hatfield**

"Alles worüber er in seinen Artikeln spricht, die er geschrieben hat, hat er ausprobiert. Ich glaube zwar ein paar von seinen Trainingsleistungen nicht, aber er war ein großartiger Powerlifter."

**Mike Bridges**

"Ich habe ihm eine Weile nachjagen müssen. Damals war er der Beste der Besten."

**Larry Pacifico**

"Ein großartiger Heber und Geschäftsmann. Er machte Powerlifting zu seinem Geschäft, als es niemand anderes vermochte."

**Markus Schick**

"Mein deutscher Lieblingsheber. Er ist ein sehr guter Freund und ein guter Mensch mit einem sehr großen Herz. Eine Klasse für sich. "

**Garry Frank**

"Er weiß noch nicht wirklich wie stark er ist. Wenn er seine Technik ein wenig verbessert, dann passt auf ! Er ist auch ein sehr netter Kerl. "

**Chuck Vogelpohl**

"Mr. Intensity. Er ist ein Verrückter auf der Bühne, aber abseits davon ein wirklich netter Kerl."

**Kirk Karwoski**

"Mein Freund auf und abseits der Bühne. Bei Wettkämpfen ist er ein verrückter Kerl. Er hat immer großartige Geschichten auf Lager und ist ein fantastischer Coach auf Wettkämpfen."

**Was ist Dein Beruf ?**

"Ich bin ein Personaltrainer."

**Wie lange glaubst Du, werden wir Dich noch auf der Wettkampfbühne sehen ?**

"So lange bis es mir keinen Spaß mehr macht."

**Welche Pläne hast Du für die Zeit nach Deiner aktiven Laufbahn ?**

"Mehr Geld zu machen und mit meiner Familie das zu genießen, was ich erreicht habe."

**Hast Du Irgendwelche abschließenden Kommentare ?**

"Ich möchte Markus und Thomas danken, dass ich dieses Interview machen durfte. Ich möchte auch gerne Dirty Harry grüßen. Ein großartiger Powerlifter. Wir haben eine Wette für den nächsten großen Wettkampf zu laufen. Er muss mindestens 340kg im Kreuzheben bewältigen, sonst..."

**Ed, vielen Dank, dass Du Dir für POWERTRAINING Zeit genommen hast.**