

Larry Pacifico- Kurzportrait von Thomas Klose (2003 für www.powertraining-online.com)



Wenn es überhaupt jemals einen Superstar im Powerlifting gegeben hat , dann ist es wohl Larry Pacifico. Sicher, seine Rekorde bestehen nicht mehr und es gibt auch Athleten, die inzwischen mehr Weltmeistertitel erkämpft haben. Aber Pacifico ist einzigartig. Er errang 9 mal hintereinander den IPF Weltmeistertitel, dazu stellte Larry 54 Weltrekorde in 102 siegreichen Wettkämpfen auf. Doch das ist nicht genug. Er organisierte einige historische, überaus erfolgreiche Veranstaltungen. Darunter die, von CBS "nationwide" übertragene WM 1979, wo Larry über 10. 000 (zehntausend) Tickets verkaufte . Er baute Mitte der 70-Jahre den, neben Marathon Distributing, grössten KDK Equipment-Versandhandel auf . Larry gab hunderte von Seminaren und war als Kommentator für die grossen US-Medienriesen (CBS und NBC) weltweit im Einsatz.

Kindheit

Larry wurde am 17. Januar 1946 geboren. In seiner Jugend war er erfolgreicher Turner und Leichtathlet. Nach dem Schulabschluss konzentrierte er sich auf den Kraftsport und

nahm an einigen Bodybuilding und Gewichtheberwettkämpfen teil .

Erste Wettkämpfe

Im April 1966 bestritt Larry seinen erstes Powerlifting-Turnier. Mit ca. 75kg kam er auf 157,5kg im Bankdrücken, schaffte 192,5 kg in der Kniebeuge und zog 227,5kg .

Erste Weltrekorde in der 90kg Klasse

Im April 1969 schaffte Larry seinen ersten offiziellen Weltrekord. In der 90kg Klasse kam er auf 760kg (205-275-280). Im Laufe von 18 Monaten schraubte er diesen bis auf 797,5kg (205-300-292,5).

Erster WM Titel

Bei den 1.Weltmeisterschaften in York im November 1971 holte sich Larry den Titel in der 90kg-Kategorie.

Mit einem WR im Bankdrücken von 232,5kg startete Larry den Wettkampf. Es folgten 282,5kg in der Beuge gefolgt von glatten 297,5 kg im Kreuzheben.

Larry's WM Titel auf einen Blick

Jahr	Ort	Klasse	KB	BD	KH	Total
1971	New York	90kg	282.5	232.5	297.5	812.5
1972	Harrisburg	110kg	317.5	260.0	317.5	895.0
1973	Harrisburg	110kg	340.0	247.5	317.5	905.0
1974	New York	100kg	317.5	255.0	307.5	880.0
1975	Birmingham, England	100kg	292.5	247.5	317.5	857.5
1976	New York	90kg	312.5	185.0	317.5	815.0
1977	Perth, Australia	100kg	340.0	252.5	335.0	927.5
1978	Turku, Finland	100kg	345.0	222.5	337.5	905.0
1979	Dayton	100kg	347.5	242.5	315.0	905.0

Siege bei den Senior Nationals

Jahr	Ort	Klasse	KB	BD	KH	Total
1970	New Orleans	90kg	300	205	292,5	797,5
1971	Dallas	90kg	282,5	230	305	817,5
1975	York	100kg	317,5	252,5	332,5	902,5
1976	Dallas	90kg	307,5	230	325	862,5
1977	Los Angeles	90kg	315	230	320	865
1979	Bay St.Louis	100kg	347,5	240	327,5	915

Training mit Pacifico

Larry's Oberkörperkraft und -muskulatur waren sehr beeindruckend. Neben den 3 KDK Grundübungen benutzte er verschiedene Zusatzübungen .

Die KDK Übungen führte er fast durchgehend mit niedrigen Wiederholungen aus, einschliesslich des liegenden Trizepsdrückens. Die Nebenübungen wurden im klassischen Bodybuilding Stil mit 8-10 Wiederholungen ausgeführt. Interessant ist, dass Larry sowohl im Sumo als auch im konventionellen Kreuzheben hob und in beiden Übungen gleiche Leistungen erzielen konnte.

Eine Trainingswoche sah etwa so aus :

MO

Kreuzheben
Situps

DI

Kniebeuge
Bankdrücken
Situps

MI

Umsetzen
Shrugs
Curls
Konzentrationscurls
Liegendes Trizepsdrücken
Situps

FR

Kniebeuge
Bankdrücken
Situps

SA

Lat.-ziehen
Kurzhandelrudern
Überzüge mit gestreckten Armen
Situps

SO

Enge Kniebeuge, leicht
Enges Bankdrücken, leicht

Im liegenden Trizepsdrücken schaffte Larry über 150kg, wobei er aber im Training mit 100kg 3 Sätze a 5 Wiederholungen bevorzugte. Im Nackendrücken gelangen ihm mit 145kg 3 strikte Wiederholungen.



WM Titel Nummer 10 : Es sollte nicht sein

Larry schied im Kreuzheben bei den Seniors aus. Nach der Kniebeuge und dem Bankdrücken lag er weit in Front, doch eine normalerweise nicht beachtete Regel beendete seine Träume vom 10. Titel.

Im Kreuzheben startete Larry mit 310 kg. Er zog das Gewicht, bekam aber rote Lampen vom Kampfgericht.

Nun machte Larry einen taktischen Fehler.

Anstatt zu wiederholen steigerte er um 2,5 kg um etwas mehr Pause zu bekommen. Es wurde damals noch nach altem Gewichthebermodus gehoben , nicht nach dem Rundensystem.

Die fast vergessenen Regel sagt aus , dass man bei ungültigem 1. Versuch und missglückter Steigerung im 2.Durchgang , seinen 3.Versuch nicht absolvieren kann. Rick Gaugler machte die Jury darauf aufmerksam und Larry war raus.

Nachdem die neugegründete NPA einen Zugang zur IPF WM erstritt bekam Larry noch eine Chance.

Die Tragödie am 04.Oktober 1980

Larry nahm am Dayton Power Open teil. Er fühlte sich stark . Er wollte auf der Bank mit 262,5kg einen Weltrekord aufstellen. Beim Ablassen der Hantel riss ihm der Brustmuskel ab. Danach bewegte sich die Hantel hinter seinen Kopf, wobei Larry's Schädel einige Schrammen abbekam.

Doch es kam noch schlimmer. Seine linke Hand kam zwischen die Hantelstange und die Querverstrebung der Wettkampfbank. Larry's Mittelfinger wurde komplett abgetrennt. In einer mehrstündigen Notoperation wurde zum Glück der Finger wieder angenäht.

Die Jahre 1981-1985

Larry versuchte nach seiner Genesung mehrmals die US Meisterschaften zu gewinnen. Leider blieben seine Angriffe erfolglos. Seinen letzten Wettkampf bestritt er im Juli 1985 in Chicago. Larry wollte in der 100kg Klasse die Kniebeuge mit 350kg beginnen, scheiterte aber erneut an der Last.

Gründung der APF

Bei den 1985 Senior Nationals trafen sich viele Athleten in Larry's Hotelzimmer. Die steigende Unzufriedenheit mit der damaligen USPF führte zur Gründung der APF . Ernie Frantz wurde zum Präsidenten gewählt, Larry als Geschäftsführer bestimmt.

Später sagte Larry, dass es im nachhinein wahrscheinlich ein Fehler war, diesen Schritt zu gehen.

Larry's Gesundheit

Bereits als Enddreissiger bekam Pacifico seine erste Herzattacke. Mehrere Infarkte folgten. Larry unterzog sich einigen Operationen.. Er

sprach offen über seinen Anabolikakonsum , den er zum Teil für seine Probleme verantwortlich macht. Er machte auch kein Geheimnis aus seiner Verstrickung in den illegalen Verkauf von Steroiden. Larry wurde angemessen bestraft und bereute seine Taten später.

Gegenwart

Larry ist inzwischen 57 Jahre alt. Er besitzt mehrere sehr erfolgreiche Studios in Ohio . Kraftsportfans konnten ihn in diesem Jahr als Referee beim Strongman Wettkampf anlässlich der Arnold Classic sehen. Mit dem Kraftdreikampf hat er nur noch wenig zu tun. Die vielen Verbände sowie der übermäßige Einsatz von Support-Bekleidung haben in Larry´s Augen dem Sport sehr geschadet. Larry trainiert seinen 15-jährigen Sohn , der ein guter Leichtathlet und Footballer ist. Nebenbei ist Jimmy



Larry 2003 in einem seiner Studios

Pacifico ziemlich stark in den Übungen, die sein Vater vor über 20 Jahren so meisterlich beherrschte.

Larry´s Bestleistungen im Wettkampf

Kniebeuge: 377,5 kg
Bankdrücken: 268,5 (ohne Hemd)
Kreuzheben: 350kg
Total: 935kg

Bei Gastaufritten

Kniebeuge: 400kg
Bankdrücken: 275 (ohne Hemd)
Kreuzheben: 370 kg

Im Gewichtheben (1968 mit 75kg)

Drücken: 142,5 kg
Reissen: 122,5kg
Stossen: 145kg