

# Gina Berther – la power-dunna

Al campiad mundial da powerlifting – ina concurrenza d'alzar peisas a Sardinia ell'Italia – ei *Gina Berther* (29) daventada da cuort campionesa ella disciplina alzar sur la crusch. En quella ha ella lu era gest contonschiu in niev record mundial ella categoria 63–70 kg open: 195 kg ni 2,5 kg dapli ch'il record vertent. Quei ei reussiu ad ella gest tier l'emprema participaziun al campiad mundial. Per la dunna oriunda da Rueras ei il zenit aunc buca contonschiu. Ella vul alzar sur 200 kg. (fmr/hh) **Pagina 3**

## «Mia finamira ei d'alzar minimum 200 kg»

L'entschatta zercladur ei Gina Berther daventada campionesa mundiala ella concurrenza d'alzar peisas da treis disciplinas – powerlifting – a Sardinia. En quella – la concurrenza d'alzar sur la crusch – ha ella lu era gest contonschiu cun 195 kg in niev record mundial. Per la Tuatschina che viva dapi 12 onns el cantun Valleis e che lavura leu sco vendidra ein minimum 200 kg la finamira.

HANS HUONDER/FMR

«Avon rodund tshun onns hai jeu entschiet a far crossfit. Quei ei aschidadir in program intensiv da forza e cundiziun en cumbinaziun da differents sports. Jeu hai lu sentiu spert ch'jeu hai en sesez fetg bia forza», di *Gina Berther* (29) ch'ei carschida si a Rueras en Val Tujetsch. Avon 12 onns ha ella bandunau la patria per far igl emprendissadi da vendidra a Brig, leu nua ch'ella viva aunc oz. Ensemen cun collegas seigi ella lu stada empau marvegliusa: «Nus essan s'interessai plitost per plascher sch'ei dat insumma records svizzers en quei connex ed essan lu fruntai sil powerlifting.» Powerlifting ei in sport che secumpona da treis elements d'alzar peisa: Ord la schnuglia, schiscent sin in baun e sur la crusch dil dies. Treis meins pli tard seigi ella separticipada per l'emprema ga al campiad mundial svizzer. Semegliants al powerlifting ei la concurrenza d'alzar peisas. Lezza secumpona da duas categorias ed ei disciplina olimpica (mira era box).

### In success suenter l'auter

Ils davos onns ei Gina Berther daventada treis ga campionesa svizra en powerlifting. Igl emprem ed il secund rang legitimeschan mingamai da separticipar al campiad mundial ed uonn eis ella stada leu per l'emprema ga dalla partida: «Jeu havess gia saviu ir al campiad mundial igl onn vargau, mo jeu hai vuliu rimnar experientschas igl emprem en Svizra.» En Sardinia ell'Italia eis ella lu semesirada dils 2 entochen ils 4 da zercladur 2023 cullas pli fermas dil mund e premira: Ella categoria 63 entochen 70 kg open ha ella contonschiu il tel da campionesa mundiala en alzar peisa sur



En quella categoria – alzar sur la crusch – ha Gina Berther contonschiu il tetel da campionesa mundiala e cun 195 kg ha ella era realisau in niev record mundial. FOTOS MAD

denton biara e dira lavur.» Sper la professiun sco vendidra en ina piazza cumpleina trenescha Gina Berther tshun ga per jamna mingamai duas uras. Dasperas ha ella era aunc luvrau ils

la crusch. Mo buca mo quei: «Ella categoria d'alzar sur la crusch hai jeu migliurau il record mundial da quella categoria per 2,5 sin 195 kg. La peisa da 200 kg havess jeu era dumignau, mo enten alzar quella hai jeu fatg in sbagli tecnic.» Ella concurrenza da stuschar giu dil baun eis ella daventada secunda cun 77,5 kg ed en quella d'alzar ord la schanuglia quarta cun 125 kg. Sin fundament da sias prestaziuns – era els trenaments – seigi ella perschuada d'alzar in mument ina peisa d'entochen 210 ni schizun 215 kg. Als campinadis mundials separticipeschan mintgamai rodund 275 atletas ed atlets digl entir mund. Dalla Svizra ein treis umens e Gina Berther stai en concurrenza.

#### «Ina buna genetica»

Daco ch'ella ei aschi ferma, sa Gina Berther gnanc sezza: «Quei sto esser ella genetica. Jeu hai adina fatg fetg bia sport, gia da pintga. Quei ei segir stau d'avantatg. Quei sport pretenda

## «Il campinadi mundial ei segiramein puspei mia finamira, jeu sun buca stada cumpleinamein cuntenza culs resutats d'uonn.»

Gina Berther, campionessa mundiala en alzar sur la crusch

davos onns sco coach da trenament. Igl engaschament sco coach unfrescha ella ussa per saver dedicar aunc dapli temps a ses trenaments. La fin finala vul ella separticipar vinavon a campinadis svizzers e mundials, il proxim campinadi svizzer ei gia la fin da settember. «Il campinadi mundial ei segiramein puspei mia finamira, jeu sun buca stada cumpleinamein cuntenza culs resutats d'uonn», di la sportista ambiziunada. La giuvna Tuatschina trenescha ell'organisaziun SDFPF (Swiss Drug-Free Powerlifting Federation). Quei ei ina da duas organisaziuns da powerlifting en Svizra. «Nossa federaziun ei fetg restrictiva per tuccont doping, ei dat controllas regularas. Cheu vegn tolerau nuot e quei ei per mei fetg impurtont. La sanadad ha emprema prioritad», di Gina Berther che sesenta fetg bein a Brig, mo che retuorna da temps en temps tier la famiglia a Rueras. Il sport da powerlifting fan en Svizra denter 200 e 300 persunas.

### Tgei ei powerlifting?

Powerlifting ei ina concurrenza d'alzar peisas che secumpona da treis disciplinas:

- **Ir ella schanuglia:** Il pugnol (la peisa) schai sin in indrez purtader. L'atleta ni igl atelt che stat sin peis va suten e tschappa el cun omisdus mauns aschia che la peisa schai silla schuiala. El aulza ella, fa in pass anavos e va ella schanuglia tochen che la butschida ei sut la schanuglia.
- **Alzar giu dil baun:** L'atleta ni igl atelt schai cul dies sin ina baun. El aulza ora la peisa e lai vegnir giu quella entochen sil pèz e lu puspei anavos.
- **Alzar sur la crusch:** La peisa schai giu plaun, l'atleta ni igl atelt va ella schanuglia ed aulza la peisa entochen sill'altezia dil calun.

Buca da scumbigliar ei powerlifting cun weightlifting ch'ei empau pli enconuscent. Weightlifting secumpona da duas disciplinas d'alzar peisas ed ei olympic. Quellas duas disciplinas numnan ins trer e stuschar. (fmr/hh)



Plein concentrasiun: La Tuatschina Gina Berther che viva el Valleis ei ina dallas pli fermas dunnas dil mund.