



Zrzucił 20 kilogramów, przeszedł badanie wariografem. Wielki triumf iławskiego kulturysty w Norwegii!

data aktualizacji: 2026.10.05



Tytaniczna praca, blisko 27 tygodni surowego reżimu dietetycznego i niemal 20 zrzuconych kilogramów - taka droga zaprowadziła reprezentanta naszego miasta na sam szczyt. Karol Labuhn, trener personalny, żołnierz Wojsk Obrony Terytorialnej i czołowy polski kulturysta naturalny, odniósł w miniony weekend spektakularny międzynarodowy sukces. Z zawodów w Norwegii wraca do Iławy ze złotym krążkiem oraz pucharem wywalczonym w najbardziej prestiżowej kategorii wagowej.

Po sierpniowym wicemistrzostwie na WNBIF Sopot Summer Cup 2026, [Iławianin zapowiadał, że szczyt formy szykuje właśnie na jesienne starty międzynarodowe](#). W sobotę, 3 października, stanął do walki podczas Międzynarodowych Mistrzostw Norwegii. Początek zmagania przyniósł ogromne emocje i sportowy niedosyt, ponieważ w kategoriach Men's Physique oraz Classic Physique nasz zawodnik **zajął najbardziej niewdzięczne dla sportowca, czwarte lokaty**. Prawdziwy pokaz mistrzowskiej formy nadszedł jednak na samym końcu rywalizacji, w królewskiej kategorii Heavyweight Bodybuilding.

- Norweskie przepisy stanowią wprawdzie, że oficjalny tytuł Mistrza Norwegii może przypaść wyłącznie obywatelowi tego kraju, jednak to ja wygrałem całą kategorię - relacjonuje Karol Labuhn. - Fakt, że jestem

złotym medalistą na arenie międzynarodowej, sprawia, że czuję ogromną dumę. Tym bardziej że pierwsze dwie kategorie kończyłem na najbardziej rozczarowujących dla sportowca czwartych miejscach. Kategoria Heavyweight Bodybuilding zawsze odbywa się na samym końcu zawodów, więc był to mój trzeci i ostatni start tego dnia. Okazał się najbardziej owocny. Wróciłem do Ławy z pucharem i norweskim złotem w ręku!

Sukces ma szczególny wymiar, ponieważ zawody federacji WNBIF podlegają restrykcyjnym procedurom Światowej Agencji Antydopingowej (WADA). Przed wejściem na scenę zawodnicy przechodzą obowiązkowe badanie wariografem, a po zejściu z podestu oddają próbki do laboratoryjnych testów pod kątem obecności substancji zabronionych.



Zwycięstwo w najcięższej kategorii to dla Karola Labuhna **najwyższe osiągnięcie w dotychczasowej karierze** – dwa lata temu na Mistrzostwach Polski tej samej federacji zdobył w tej dywizji brązowy medal.

- Był to mój najważniejszy start w tym sezonie, wiążący się z największą presją na barkach - podkreśla Ławianin. - Kończy się właśnie 27. tydzień redukcji tkanki tłuszczowej, podczas której zrzuciłem prawie 20 kilogramów masy ciała. To ekstremalne odłuszczenie sylwetki, aby osiągnąć taką formę na scenie. Za tydzień czeka mnie jeszcze jeden start, tym

razem w Markach pod Warszawą w federacji NPC. Nie nakładam już na siebie większej presji. Wychodzę oczywiście powalczyć o jak najlepsze lokaty, ale przede wszystkim dobrze się bawić i zakończyć sezon. Następne występy planuję prawdopodobnie dopiero za dwa lata. Będę musiał odpocząć, najeść się, odbudować psychicznie i fizycznie, bo te zawody kosztowały mnie naprawdę wiele.



Za każdym wielkim triumfem stoi nie tylko tytaniczny wysiłek zawodnika, ale również bezcenne

wsparcie bliskich, którzy pomagają przetrwać najtrudniejsze momenty wyczerpujących przygotowań.

- Na koniec pragnę z całego serca podziękować mojej żonie, która była tam ze mną i wspierała mnie przez wiele godzin zarówno mentalnie, jak i technicznie - zaznacza zawodnik. - Pozdrawiam serdecznie wszystkich mieszkańców i zachęcam: uprawiajmy sport, wierźmy w siebie i spełniajmy marzenia!

Karolowi składamy ogromne gratulacje z okazji tego osiągnięcia. Ten sukces i włożony wysiłek zasługują na największe brawa!



Red. Info Iława.

Zdjęcia i wideo: materiały zawodnika.

Źródło:

<https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/83142-zrzucil-20-kilogramow-przeszedl-badanie-wariografem-wielki-triumf-ilawskiego-kulturysty-w-norwegii>