

Gotha. Im tschechischen Pilsen messen sich an diesem Wochenende Europas beste Bankdrücker. Auch Michael Hildebrandt vom Gothaer Bierfassheberverein hat sich nach Tschechien begeben, um bei der Europameisterschaft mitzumischen. Mit uns sprach der 29-Jährige vorher über seine Erwartungen, die Schwierigkeit, Beruf und Sport unter einen Hut zu bringen und welche Rolle seine Freundin für den Erfolg spielt.

Herr Hildebrandt, wie fühlen Sie sich denn vor Ihrem zweiten internationalen Wettkampf?

Ich denke, ich bin fit. Ziel ist auf jeden Fall wieder, meine aktuelle Bestleistung von 247,5 Kilogramm zu überbieten. Allerdings muss ich dieses Mal auch auf die Platzierung achten. Bei der WM in Dänemark war das nicht so wichtig. Das war mein erster internationaler Wettkampf. Da ging es mir nur darum, diesen überhaupt sauber durchzuziehen. Dieses Mal muss ich mehr auf die Taktik achten und um jeden Platz kämpfen.

Wie haben Sie sich in den letzten Tagen vorbereitet?

Am Sonntag habe ich mein letztes schweres Training mit Hemd absolviert: Vier Versuche mit 235 Kilogramm – dem Gewicht, mit dem ich in Pilsen einsteigen will. Vergangenen Dienstag folgte dann noch ein mittelschwerer Versuch, um das Gefühl für das Gewicht zu halten.

Sie starten in der Gewichtsklasse -93 Kilogramm. Wie steht es um Ihr Gewicht? Müssen Sie sich vor dem Wiegen Sorgen machen?

Ich wiege momentan 92 Kilogramm. Da ich am Freitag 18 Uhr dran bin, achte ich darauf immer noch ein Kilo Luft zu haben, um normal Frühstück und Mittag essen zu können. Ich nehme immer soviel ab, dass ich am Wettkampftag noch ordentlich essen und trinken kann.

Denn ein Tag Diät bringt nichts. Sonst geht man auf die Bank und dann ist kein Dunst da.

Wie schätzen Sie die Konkurrenz ein? Kennen Sie die anderen Starter?

Nicht wirklich. Aber die obere Spitze von der WM in Dänemark wird wohl wieder dabei sein. Es wird kein Spaziergang. Aber am Wettkampftag kann viel passieren. Einen sechsten Platz erhoffe ich mir trotzdem!

Ihre Freundin Nicole begleitete Sie schon nach Dänemark und wird auch nach Pilsen wieder mitkommen. War das Ihr Wunsch? Welche Rolle spielt sie für Sie dabei?

Meine Freundin hat die vergangenen vier Jahre immer nur zurückgesteckt. Ich war viele Wochenenden nicht da oder hatte wegen dem Training selten Zeit. Ich habe immer zu ihr gesagt, dass ich sie dabei haben will, wenn ich das erste Mal interna-

tional starte. In Dänemark hat sie dann zum ersten Mal einen Wettkampf live miterlebt. Das scheint ihr gefallen zu haben, denn diesmal will sie von sich aus mit. Es beruhigt mich, wenn sie da ist. Sie kümmert sich um die ganzen organisatorischen Sachen und hält mir den Rücken frei. Ich finde es immer wichtig, eine Vertrauensperson dabei zu haben, einen Ruhepol.

Stichwort Zeitmangel: Sie arbeiten als Konstruktionsmechaniker in Neudietendorf im Drei-Schicht-System. Wie kriegen Sie Beruf und Sportlerkarriere unter einen Hut?

Einfach ist das nicht. Ich hatte die letzten Wochen lange Spätschicht. Da arbeite ich von 15.15 Uhr bis 0.15 Uhr. Danach Nachtschicht, dann wieder normale Spätschicht. Da merkt man schon im Training, dass das schlaucht. Gerade zwei Wochen vorm Wettkampf ist das ungünstig. Frühschicht wäre besser, um

einen guten Rhythmus zu haben. Diese hatte ich dann vergangene Woche. Da wurde die Leistung dann auch schon wieder besser.

Bekommen Sie Sonderurlaub von Ihrem Betrieb, um zu Wettkämpfen zu fahren, oder geht Ihr Jahresurlaub dafür drauf?

Am Anfang des Jahres plane ich immer alles durch. Ich schaue, zu welchen Wettkämpfen ich fahren will und reiche dann ganz normal meinen Urlaub ein. Sonderurlaub bekomme ich also nicht. Aber mir wirft auch niemand Steine in den Weg. Vergangene Woche habe ich noch einen Tag extra Urlaub gebraucht. Das war gar kein Problem.

Wie hoch ist Ihr Zeitaufwand für das Training?

Ich trainiere drei bis vier Mal die Woche á zwei Stunden. Je nach dem wie ich Schicht habe, lege

ich mir die Einheiten. Wenn ich Spätschicht habe, gehe ich um neun zum Training. Dann geht's nach Hause zum Mittagessen und danach an die Arbeit. Da bleibt keine Zeit für andere Hobbys oder überhaupt etwas anderes.

Es gehört viel Disziplin dazu, noch vor der Arbeit ein paar Gewichte zu stemmen. Oder ist das für Sie kein Problem?

Ja, das ist schon manchmal schwierig. Wenn der Wecker klingelt, will man sich gerne noch mal rumdrehen. Aber dann muss man sich antreiben und sagen: „Junge, du hast in vier Wochen EM. Beweg deinen Arsch aus dem Bett“.

Spannen Sie denn wenigstens an wettkampffreien Wochenenden mal aus oder gehen in die Disco feiern?

Nein. Ich war seit vier Jahren nicht mehr in der Disco. Bis zum Morgengrauen feiern, das geht gar nicht. Sonntagmorgen habe

ich mein schweres Training. Da muss ich fit sein. Das heißt, spätestens um 22 Uhr liege ich Samstagabend meistens im Bett. Ein Wochenende bedeutet für mich: Training ohne Zeitdruck!

Waren Sie schon immer so diszipliniert?

Nein. Ich war früher eigentlich sehr undiszipliniert. Irgendwann hat sich durch den Sport entwickelt, dass ich regelmäßig und pünktlich zum Training erscheine. Mir wurde schnell klar, dass letztlich jedes Training wie ein Baustein ist, um ein Haus zu bauen. Wenn man eins auslässt, dann merkt man hinterher einfach, dass es fehlt.

Kein Jahresurlaub und dann auch noch nur selten zu Hause. Macht Ihre Freundin das wirklich einfach so mit?

Ja. Sie unterstützt mich voll und ganz in dem, was ich tue. Anders würde es auch nicht gehen. So habe ich den Kopf frei, um mich auf meine Leistung zu konzentrieren.

Wie sind Sie überhaupt zum Kraftsport gekommen?

Ich bin vor über sechs Jahren ins Fitnessstudio gegangen, um etwas für meine Rückenmuskulatur zu tun, da ich ständig Rückenschmerzen hatte. Dabei habe ich dann schnell gemerkt, dass es vorangeht und ich auch gute Kraftwerte erziele. Und so hat es sich einfach entwickelt, dass ich verstärkt Kniebeuge, Kreuzheben und Bankdrücken machen wollte. Mein späterer Trainingspartner Sascha Kabisch hat mich dort dabei gesehen und gefragt, ob ich für die Bierfassheber mal einen Wettkampf mitmachen will. Ein paar Wochen später bin ich in die Halle der Bierfassheber gegangen und habe mir alles angeschaut. Wow, dachte ich da nur noch. Denn die Trainingsbedingungen sind einfach nur Spitze. Also bin ich von diesem Zeitpunkt an natürlich auch gerne bei den Gothaer Bierfasshebern dabei geblieben!

Nächtelang feiern? Das geht nicht!

Bankdrücker Michael Hildebrandt startet an diesem Wochenende bei der EM in Pilsen. Vorher sprach der 29-Jährige mit Falk Böttger



Michael Hildebrandt will nach seinem zehnten Platz bei der WM noch eine Schippe drauflegen.

Foto: Falk Böttger