

Hildebrandt: „Diesmal will ich nicht einfach nur dabei sein!“

Michael Hildebrandt vom Gothaer Bierfassheberverein peilt bei der Europameisterschaft im Bankdrücken gute Platzierung an



Bei der Europameisterschaft im Bankdrücken der Aktiven in Pilsen startet Michael Hildebrandt vom Gothaer Bierfassheberverein in der Gewichtsklasse -93 Kilogramm.
Foto: Falk Böttgerr

VON FALK BÖTTGER

Gotha/Pilsen. In tschechischen Pilsen beginnen am heutigen Freitag die Europameisterschaften im Bankdrücken der Aktiven. Auch Michael Hildebrandt vom Gothaer Bierfassheberverein wird heute um 18 Uhr in Pilsen an die Hantel gehen.

Es ist der vierte internationale Wettkampf für den 30-jährigen Kraftsportler, der zuletzt bei der Weltmeisterschaft im schwedischen Sundsvall im vergangenen Mai den 14. Platz in der Gewichtsklasse -93 Kilogramm belegte. Damals hatte er mit den Nachwehen einer Schulterverletzung zu kämpfen. Nun sei er aber wieder vollends auf dem Damm, erklärte er am vergangenen Montag, als er für ein letztes mittelschweres Training in der Halle der Bierfassheber anzutreffen war.

Freundin kümmert sich um die Ernährung

„Bei meinen ersten drei internationalen Starts, war ich einfach nur glücklich, überhaupt dabei sein zu können. Große Ziele hatte ich mir nicht gesetzt, außer einen ordentlichen Wettkampf abzuliefern“, sagt Hildebrandt. Diesmal hat er sich mehr vorgenommen. „Der Ehrgeiz hat mich dieses Mal gepackt und ich will die bestmögliche Platzierung für mich rausschlagen!“, so der 30-Jährige.

Dass die Konkurrenz in seiner zwölf Mann starken Gruppe aber nicht zu unterschätzen ist, weiß er genau. Schließlich kennt er die meisten seiner Gegner schon von den vergangenen Wettkämpfen. „Es wird auf jeden Fall schwer werden“, so Hildebrandt, der mit einer Bestleistung von 250 Kilogramm gemeldet ist. Den siebten Platz hält er aber durchaus für realistisch.

Als seine drei Hauptkonkurrenten sieht Hildebrandt das

norwegische Brüderpaar Roger und Tommy Narvarsete sowie den Österreicher Thomas Wetzstein. Hildebrandt: „Bei der WM waren alle drei vor mir. Diesmal will ich versuchen, sie zu schlagen!“

Allerdings sei dafür eine kluge Taktik notwendig. „Gerade bei diesen starken Leistungen muss man ganz genau aufpassen, was die anderen machen und überlegen, welches Gewicht man im jeweiligen Versuch auflegen lässt“, weiß der Kraftsportler.

Gerade mal acht Wochen Zeit zur Vorbereitung hatte der Gothaer, der als Konstruktionsmechaniker im Schichtbetrieb arbeitet. Das ist nicht viel. „Aber ich denke, dass ich fit bin. Das

letzte schwere Training habe ich am vergangenen Freitag absolviert und es lief soweit schon gut“, sagt der 30-Jährige. Allerdings kämpfe er momentan noch mit seinem Gewicht. „Zwei bis drei Kilo muss ich bis zum Wiegen noch runterkriegen“, erklärt er. Seine Ernährung habe er bereits vor 14 Tagen umgestellt.

Keine leichte Angelegenheit, wenn man in Schichten arbeitet. Einfach mal eine Bockwurst in der Pause oder nach Feierabend mal schnell zu McDonald's – das geht gar nicht für Hildebrandt. Selbst Einladungen zu Geburtstagen und einem Polterabend hat der Bankdrücker in der Vorbereitungszeit ausgeschlagen.

„Klar ist das nicht schön, wenn ich guten Freunden ständig absagen erteilen muss. Aber ich würde mich zu sehr ärgern, wenn ich beim Wettkampf nicht volle Leistung bringen könnte. Oder mich im Nachhinein ständig fragen müsste, ob nicht noch mehr drin gewesen wäre, wenn ich disziplinierter gewesen wäre“, erklärt Michael Hildebrandt.

Eine wichtige Rolle spielt dabei für ihn seine Freundin Nicole. „Sie ist meine Essensmanagerin“, so der Gothaer. Denn die Wirtschaftsjuristin hilft dem Kraftsportler, seinen Ernährungsplan einzuhalten, indem sie für ihn kocht. „Das erleichtert es mir ungemein, weil ich ge-

nau weiß, was drin ist und nicht ständig selber irgendwelche Kalorienzahlen kontrollieren muss“, sagt Hildebrandt stolz darauf, dass er diese Unterstützung bekommt. Ebenfalls wird Nicole ihn als moralische Stütze wieder nach Pilsen begleiten.

Und was steht für den Gothaer nach der EM auf dem Programm? Hildebrandt: „Die nächsten drei Wochen werde ich es bei leichtem Ausdauertraining ruhiger angehen lassen. Und danach verabschiede ich mich für drei Wochen in den Urlaub.“ In die Rocky Mountains in den USA soll es gehen. „Dort will ich drei Wochen lang erstmal keine Hantel mehr sehen“, lacht er.