

## Deutsche Meisterschaft im Kraftdreikampf 2019 oder zu Gast in Mainz beim KSV Mainz 08

Warum ich zur DM gefahren bin ist ganz einfach zu schreiben, weil man einerseits ein Kader Athlet bin und weil ich seit der Landesmeisterschaft 2018 keinen guten Wettkampf absolviert habe.

Was ich persönlich nicht toll fand, dass ich von den dicken Jungs der einzige war, wobei letztes Jahr wir 3 Starter in der +120 waren, wo sind nur die dicken jungen Jungs geblieben?

(Ob das was mit den IPF Points zu tun?) Okay dann trage ich den Kampf gegen mich selber aus, zum einen ging es ja mehr darum die derzeitige Form zu überprüfen und zum anderen brauchten wir einen guten Wettkampf zur Planung der Europameisterschaft.

Wie immer begann ich mit der Kniebeuge beim Warmmachen und es lief soweit alles sehr gut und nach Plan, dann passierte beim letzten Versuch (340kg) dasselbe wie im Februar zur Landesmeisterschaft der Beugeanzug riss die naht an dem Bein auf. Wie gut, dass ich meinen neuen Anzug mit eingepackt hatte also Anzugwechseln und die 340kg nochmal wiederholen und er hat super gepasst, somit konnten wir im ersten Versuch mit 357,5kg rausgehen. Dann wurde ich für den 1. Versuch aufgerufen und ich ging zur Heber Bohle vor beugte die 357,5kg sie kamen mir super leicht vor leider hat das Kampfgericht mir den Versuch 2:1 ungültig wegen fehlender tiefe. Okay was soll es da er mir sehr leicht vor kam haben wir auf 265kg gesteigert und den habe ich dann 3:0 gültig bekommen, für den 3.Versuch haben wir 372,5kg auflegen lassen und auch dieser Versuch gelang mir sehr gut. Die 372,5 waren nicht ganz das Gewicht was ich mit vorgenommen habe aber egal dann muss ich halt mehr heben habe ich mir so gedacht. Auf zur 2. Disziplin dem Bankdrücken, für den 1.Versuch haben wir 250kg gefordert und im 2.Versuch 255kg die viel besser kamen als der 1.Versuch. Jetzt war der 3. Versuch dran und wir meldeten 262,5kg was zum Schluss 7,5kg unter dem ist was ich mir vorgenommen hatte aber irgendwie war an dem Tag nicht mehr drin. Jetzt zu dem Versuch ich legt mich auf die Bank lies das Gewicht zur Brust ab, hat sich auch soweit gut angefühlte drückte das Gewicht an und was mach dann einen Technikfehler und die Hantelstange verlässt die Bahn und dadurch konnte ich das Gewicht nicht bis zum Schluss drücken. Fazit ich hänge jetzt schon 20kg hinter dem Gewicht was ich mir vorgenommen hatte okay, dann auf zum Kreuzheben mal sehen ob ich da noch was gut machen kann. Der Plan des Bundestrainers sagte 347,5kg im ersten 357,5kg im 2. und 365kg im dritten aber das hätte mir nicht für die 1000kg gereicht, also hielt ich Rücksprache ob ich fürs Kreuzheben selbst entscheiden kann wie ich steigere. Ich bekam das okay von Ditmar und somit fing ich mit 350kg im ersten die ich in die Wertung bekam aber sie waren halt wie immer sehr schwer bzw. sie kamen mir so vor. Für den 2. Versuch musste 365kg melden und ziehen damit ich meine Plan noch zum Teil erfüllen kann so kam es auch und ich zog sie sauber in die Wertung was zugleich 3 Deutsche Rekorde bedeutete für den letzten Versuch lies ich nur rote scheiben auflegen also 375kg was dann natürlich auch 3 DR bedeuten würde und 1002,5kg Gesamt.

Gesagt getan ich ging wie immer in meinen Adiletten vor zur Bohle konzentriere mich und zogen was das Zeug hält, sie waren so verdammt schwer kurz vor der Streckung ging es nur ganz langsam weiter aber ich wollte einfach nicht aufgeben die Hände hielten die Stange fest und ich hätte sie auch niemals losgelassen. Es ging Millimeter für Millimeter weiter bis zur völligen Strecken und nach gefühlten 10min stand ich dann gerade und der Hauptkampfrichter gab mir das ab Signal.

2:1 gültig super das war so ein super Gefühl nach so einem Kampf den Versuch gültig zu bekommen.

Das Ursprüngliche Ziel von 107,5kg habe ich zwar verfehlt aber dafür 10kg mir im Kreuzheben als gefordert und 6 DR aufgestellt ich doch auch nicht so schlecht.

Jetzt noch kurz einen danke an meine Betreuer Marc Polster und Thomas Starklauf ihr wart wieder absolute spitzen. Für jegliche Unterstützung danke ich noch dem Gothaer Bierfassheberverein, der ZLSG Wormstedt die mir super Möglichkeiten geschaffen haben für das Training und der Homberger GmbH Eckolstädt für sämtliche Transporte, wenn es darum geht neue Trainingsgeräte zu holen.

Jetzt mal noch was zu Mainz ihr habe eine super Veranstaltung auf die Beine gestellt, auch wenn es Leute gibt die immer was auszusetzen haben wer sucht der findest immer was, aber das ist egal in so kurzer Zeit eine DM vorzubereiten und so durchzuführen soll erstmals jemand nachmachen Danke KSV Mainz 08.