

European Equipped Powerlifting Championships 2019

Pilsen / Czech Republic

Heute bin ich mal dran ein paar Zeilen zur EM zu schreiben. Pilsen und Powerlifting ist wiederum eine MEGA Erfahrung gewesen. Das Spotter Team (alle Hantelstecker) ist nicht umsonst das Besten der Welt. Es macht immer wieder Spaß dort auf der Bühne zu stehen.

Die Vorbereitung lief ganz gut und nach der Deutschen Meisterstaff in Mainz vor ein paar Wochen, war ich ganz zuversichtlich. Vorgenommen hatte ich mir viel, aber wie es so immer ist kommt es oft anders als gedacht. Internationale Wettkämpfe sind halt immer ein wenig anders, auch wenn es schon mein 4.internationaler Einsatz war.

Jetzt kommen wir mal zu den nackten Zahlen, es ging wieder mit der Kniebeuge los, angefangen habe ich mit 360kg die mir auch 3:0 gültig gewertet wurden, danach forderte ich 370kg die ich super beugte und mir auch sehr leicht vorkamen. Leider sahen es die Kampfrichter anders und gaben den Versuch mir 0:3 ungültig (wegen fehlender Tiefe). Dann halt nochmal die 370kg. Ich ging dann nochmal raus und wollte sie Beugen aber irgendwie waren sie dann zu schwer. Mein Fazit, mehr Kniebeuge trainieren, dass ich da wieder stabiler werde.

Jetzt komme ich zum Bankdrücken. Auch da habe ich mich ein wenig überschätzt. Ich begann mit 250kg, dann im Zweiten 260kg. Beide Versuche gingen 3:0 gültig in die Wertung. Irgendwie kamen mir die Lasten sehr leicht vor. Deshalb lies ich 270kg aufstecken, was somit 10kg mehr war als mein höchstes gedrücktes Gewicht auf internationaler Bühne. Es hat einfach gepasst und ich drückte unter Anfeuerung des Publikums die 270kg hoch. Die deutsche Ecke schrie am lautesten und das die ganze Zeit. Was mir dann noch einfiel, dass ich ja den DR mit 265kg halte und somit sind die 270kg auch ein neuer Deutscher Rekord AK1.

Auf zur letzten Disziplin dem Kreuzheben, wo ja behauptet wird das es meine Lieblingsdisziplin ist. Angefangen habe ich mit 355kg und stand damit gleich auf Platz 1. Im Zweiten ging ich dann auf 370kg, was zugleich ein Europarekord Master wäre. Die Halle tobte und ganz besonders hörte ich die deutsche Ecke raus, wie sie mich anfeuerten. Das motivierte mich sehr und ich zog die Hantel gültig nach oben. Was für ein MEGA Gefühl. Danach war der Isländer Julian Johannsson mit 385kg dran, ihm geht die Hand auf und er bekommt den Versuch ungültig. Jetzt war ich im Kreuzheben auf Platz eins. Im dritten Versuch meldete ich 385kg (10kg über meiner persönlichen Bestleistung). Jetzt heißt es Taktieren, um eine Medaille im Kreuzheben mit nach Thüringen zu nehmen. Der Russe Maksim Prokhorov meldete auch 370kg um im Kreuzheben die Chance auf Gold oder Silber zu haben. Unglücklicherweise war ich ein paar Kilos zu schwer. Jetzt musste ich eine Entscheidung treffen. Entweder setzte alles auch eine Karte und gehe auf 385kg um Julian unter Druck zu setzen, oder mache ich 372,5kg um den 2. Platz abzusichern.

War aber für mich keine schwere Entscheidung, da Julian vor ein paar Monaten zur WM 405kg zog wusste ich, egal was ich melde er zieht mehr, also ging ich runter auf 372,5kg und sicherte mir so den 2.Platz im Kreuzheben und habe den Europarekord um 2,5kg nochmal erhöht.

Summa summarum bedeutet es 7. Platz der Gesamtwertung mit 1002,5kg, einen DR im Bankdrücken und den 2.Platz im Kreuzheben mit einem neuen Europarekord.

Zum Schluss bedanke ich mich noch bei Allen die mitgefiebert haben, (im Livestream usw.) Besonders bedanken möchte ich mich bei Allen die Vorort waren und uns angefeuert haben, ihr habt die Halle gerockt. Es hat einfach nur Spaß gemacht ein Teil des Nationalkaders zu sein!

Euer

Tobias "Big Zinse" Zinserling