

Stärkster Thüringer hat stets neue Herausforderungen im Blick

INTERVIEW DER WOCHE mit Tobias Zinserling über Rekorde, unzählige Pokale, Trabbi-Heben in Arnstadt und eine Reise nach Dubai

VON RENÉ RÖDER

Gräfenroda/Apolda Er ist der unumstößlich erfolgreichste Kraftsportler Thüringens aller Zeiten. Tobias Zinserling hält mehrer Landesrekorde, Deutsche Bestmarken, holte WM-Bronze 2017 und EM-Silber im Kreuzheben 2019 und ist einer stärksten „Powerlifter“ Deutschlands. Zudem hält er die Bestmarken beim Bierfassheben in Gotha, beim Steinheben in Gräfenroda und ist in Arnstadt gern gesehener Gast beim Trabbi-Heben zum Stadtfest. Allein 2018 stellte Zinserling zwölf Landesrekorde in zwei Altersklassen auf. Seine Marken: Kniebeuge 392,5 Kilogramm, Bankdrücken 273 Kilogramm und Kreuzheben 375 Kilogramm, macht eine Dreikampf-Gesamtleistung von 1040,5 Kilogramm! Er war der erste Thüringer, der je die 1000 Kilogramm-Marke knackte. Wir unterhielten uns mit Tobias Zinserling über Steinheben, Rekorde und eine Reise nach Dubai.

Im letzten Jahr hatten Sie Ihren Rücktritt für das Steinheben verkündet. Sie sind doch wieder zurück gekommen.

Man wird nicht junger. Ich wollte mich eigentlich mehr auf den Kraftdreikampf konzentrieren. Ich habe es dann doch nicht übers Herz gebracht und die Steinheber- und Bierfassheber-Fans haben letztendlich mitentschieden. Die haben wir gefragt und die haben entschieden, dass ich doch weitermachen sollte.

In Gotha schraubten sie den Bierfassheber-Rekord von 425 auf 450 Kilogramm, in Gräfenroda wollten Sie ihren Rekord von 426 Kilogramm ebenfalls verbessern. Bei 431 Kilogramm misslang das aber. An was lag's? Das war ein technischer Fehler von mir selbst, sonst hätte ich den Versuch mühelos hoch gebracht. Es war ganz knapp, hat dann aber zuviel Kraft gekostet, um das im zweiten Versuch noch hinzukrie-

gen. Da wäre eine halbe Stunde Pause nötig gewesen, um das vielleicht doch zu schaffen.

Sie haben dennoch mit 406 Kilogramm klar gewonnen und auch erstmals die Gesamtwertung beider Wettbewerbe, den Double-Cup gewonnen?

Den wollte ich unbedingt, weil er neu ist und ich ihn auch noch nicht habe. Auch das hat letztendlich den Ausschlag gegeben, doch weiter zu machen. Der Spaß an diesen Wettbewerben ist auch riesig. Da kommt man nur schwer davon los.

Wie viele Pokale haben Sie den eigentlich nun schon?

Alleine die in Apolda sind um die 50. Eine Reihe Pokale, auch einige besondere, stehen in Gotha. Alle die ich geholt habe, sind so um 70, denke ich.

Wo stehen die denn, in einer riesigen Vitrine?

Die meisten stehen in Gotha. Ich habe einfach in Apolda nicht genügend Platz. Da steht schon eine volle Glasvitrine, ein Sideboard ist restlos voll, über dem Fernseher ist ein riesiges Regal voller Pokale und dann habe noch etliche Pokale in Kar-

tons. Und wie gesagt auch einige in Gotha.

Wo kommt da jetzt der neue Double-Pokal hin?

Da wird sich ein guter Platz finden. Zunächst sicherlich zu Hause.

Den müssen Sie aber noch zweimal verteidigen, damit er dort bleiben kann.

Das ist der Plan.

Also sind Sie nächstes Jahr auch wieder hier und in Gotha zu erleben?

Man weiß nie, was gesundheitlich alles passiert. Ich möchte schon. Vielleicht wird dann aus dem Double-Cup auch ein Tripple-Wettbewerb. Wir Thüringer Vereine arbeiten schon immer Hand in Hand, helfen uns gegenseitig

aus, das ist gut so. Es wäre riesig, wenn es mit dem Trabbi-Heben zum Arnstädter Stadtfest künftig sogar ein Tripple-Pokal geben könnte.

In Arnstadt sind Sie auch gern gesehener Gast und ebenfalls Rekordhalter mit 550 Kilogramm.

In diesem Jahr werde ich da aber nicht starten können, aus termi-nlichen Gründen, weil ich beim Franken-Cup in Randersacker starte.

In Wormstedt scheint sich auch eine neue Steinheber-Hochburg zu entwickeln.

Das ist richtig gut. Da gab es in diesem Jahr beim Wormstedter Sportfest unter freiem Himmel das „Big-Zinse-Steinheben“. Da habe ich meinen eigene Stein mit gebracht – den „Big Zinse“. Der wiegt 200 Kilo, 23 Männer haben sich versucht, neun

brachten das Gewicht hoch. Nicht schlecht. Das machen wir auf jeden Fall wieder.

Was steht nun im Kraftdreikampf in diesem Jahr noch für sie an?

Letzte Woche gab es in Ilmenau im SLZ die Thüringer Landesmeisterschaft im Bankdrücken. Ich hab in meiner Altersklasse I mit 265 Kilogramm und 146 Punkten gewonnen. Nun folgt am kommenden Sonnabend der Franken-Cup im Kreuzheben in Randersacker und dann noch die WM im Kraftdreikampf in Dubai.

Wann ist die?
Im November.

Was ist dort möglich?

Kommt drauf an, wie ich drauf bin. Mein Ziel ist es dort einen neuen Deutschen Rekord zu holen und meinen Europarekord im Kreuzheben zu verbessern.

Wo liegen die beiden Rekorde im Moment konkret?

Der Deutsche Rekord ist bei 1040,5 Kilogramm im Kraftdreikampf und den Europa-Rekord im Kreuzheben halte ich bei 372 Kilogramm.

Wird ziemlich heiß, wie bereitet man sich darauf vor?

Das weiß ich absolut noch nicht. Ich bin das erste Mal in Dubai, werde mich noch kundig machen müssen.



Steckbrief: Tobias Zinserling

Geburtsdag: 8. Februar 1978

Geburtsort: Gotha.

Verein: Gothaer Bierfassheberverein.

Wohnort: Apolda.

Beruf: Verkäufer für Telekommunikation.

Ausbildung: Restaurant-Fachmann und Barkeeper.

Gewicht: 152 Kilogramm.

Klasse: +120 kg.

Laufbahn: 1984-1990 Judoka, Kickboxer, seit 1999 Kraftsportler.

Erfolge: 2017 Weltmeisterschaftsdritter im Kreuzheben,

WM-7. Kraftdreikampf; Deutscher Rekordhalter im Kreuzheben, Europarekordhalter und EM-Zweiter im Kreuzheben 2019, EM-Dritter 2018; Deutscher Rekordhalter Kraftdreikampf, Deutscher Meister im Kreuzheben 2015, 2017, 2018, 2019; Deutscher Super-Kraftdreikampf-Meister 2015, 2016, 2017. Deutscher Meister KDK 2014, 2018; Mehrfacher Landesmeister und Landesrekordhalter in der Kniebeuge, im Kreuzheben und Kraftdreikampf.

Gut bandagiert, ist halb gewonnen: Thüringens Ausnahme-Kraftdreikämpfer Tobias Zinserling überlässt absolut nichts dem Zufall.

FOTO: RENÉ RÖDER