



<https://blz.li/3tot>

GEWICHTHEBEN: FSV SARSTEDT KEHRT MIT ZWEI MEDAILLEN ZURÜCK

Veröffentlicht am 03.04.2019 um 11:45 von Redaktion LeineBlitz

Auf nationaler Ebene sind die Deutschen Meisterschaften im Kraftdreikampf der Saisonhöhepunkt für die Athleten/innen vom FSV Sarstedt. In Heiligenrode/Niestetal in Hessen mussten die Aktiven- und Seniorenklassen an den Start. Mit Tamara Thomsen, Heidrun Woltjen, Marcel Schaar, Christian Köhler, Martin Mos und Bernhard Rogge hoben sechs Sarstedter Heber/innen um die Medaillen. Dabei gelang es Heidrun Woltjen und Tamara Thomsen Medaillen zu holen.. Den Anfang machte Marcel Schaar in der Klasse bis 93 kg Körpergewicht. Einen guten Einstieg in der ersten Disziplin, der Kniebeuge, von 220 kg gesteigert auf 230 kg, leider 237,5 kg im letzten Versuch nicht mehr, brachten Schaar gut in den Wettkampf. Mit 13 weiteren Kontrahenten musste sich Schaar messen und beim



Tamara Thomsen aus der FSV Sarstedt kehrte mit der Silbermedaille aus Hessen zurück.

Bankdrücken zählte somit jedes Kilo. Schaar drückte sich mit 147,5 kg ins Mittelfeld. Die Steigerungen auf 155 kg und letztendlich 160 kg gültig gedrückten Hantelgewicht sicherten Schaars Position. Mit 240 kg im ersten Versuch zeigt er in der letzten Disziplin, dem Kreuzheben, dass das Potential vorhanden ist. Die Steigerung auf 260 kg war ein großer aber nötiger Schritt, um weiter in der Oberliga dabei zu sein. Mit entschlossener Bereitschaft zog Schaar die Hantellast an, konnte das Gewicht aber nicht gültig zur Hochstrecke bewegen. Auch im dritten Versuch, wieder 260 kg, konnte der FSVer die Hantellast nicht gültig ziehen. So blieb am Ende nur Platz 11 mit in Summe 630 kg Dreikampfergebnis. Eine Gewichtsklasse höher startete Christian Köhler in der Klasse bis 105 kg Körpergewicht. In der ersten Disziplin, der Kniebeuge, stieg er mit 200 kg im ersten Versuch ein. Die Steigerung auf 210 kg für den zweiten Versuch beugte Köhler ohne Makel zu einem gültigen Versuch. Im dritten Versuch versuchte sich Köhler an 220 kg, bekam diesen Versuch aber vom Kampfgericht mit zwei zu eins Stimmen als ungültig gewertet. Das Bankdrücken zählt zu Köhlers Stärke, und nach 135 kg im ersten Versuch drückte Köhler 140 kg sicher in die Wertung. Um das Gesamtergebnis zu verbessern, ließ er noch 142,5 kg für seinen dritten Versuch auflegen. Leider war diese Last für Köhler zu schwer, dennoch rückte der Sarstedter nach dem Bankdrücken ein paar Plätze nach oben. In der letzten Disziplin dem Kreuzheben, stieg Christian Köhler mit 240 kg ein. Gut und gültig gezogen, so steigerte Köhler auf 250 kg für den zweiten Versuch, den er auch gültig in die Wertung bekam. Den letzten Versuch mit 260 kg Hantellast bewältigte Köhler nicht mehr, zu schwer an diesem Tag. Am Ende blieb Christian Köhler Platz 16 mit einem Dreikampfergebnis von in Summe 600 kg in dieser am stärksten besetzten Klasse. In der Klasse über 120 kg Körpergewicht startete Martin Mos. Eine schöne Serie von 245 kg, auf 255 kg und schließlich noch starken 265 kg brachte ihm in eine gute Position nach der Kniebeuge. Beim Bankdrücken konnte Mos mit 165 kg aufbieten, leider gelang Mos die Steigerung auf 175 kg nicht. Wieder 175 kg Hantellast für den letzten Versuch im Bankdrücken und mit Entschlossenheit drückte Martin Mos diesmal das Gewicht gültig in die Wertung. Beim Kreuzheben musste er jetzt noch mal alles geben. Mit 280 kg zog sich Martin Mos gut ins Mittelfeld des starken Teilnehmerfeldes. Doch so ein Wettkampftag ist auch kräftezehrend und Mos merkte das deutlich beim Kreuzheben. Im zweiten Versuch konnte er 295 kg nicht gültig ziehen und auch im dritten und letzten Versuch reichte die Kraft nicht aus, um 295 kg zur Hochstrecke zu bekommen. Mit in Summe von 720 kg kam Martin Mos auf einen guten 6. Platz. Als Neuzugang für die FSV Sarstedt kam Bernhard Rogge zum Einsatz. Er startete in der Altersklasse 3 bis 120 kg Körpergewicht. In der Kniebeuge stieg Rogge gut in den Wettkampf ein. Eine Serie von 135 kg, gesteigert auf 145 kg und zum Schluss noch 152,5 kg brachte Bernhard Rogge auf Medaillenkurs. Beim

Bankdrücken drückte er 102,5 kg gut und gültig in die Wertung. Die Steigerung auf 107,5 kg konnte Rogge nicht gültig drücken, dies gelang ihm besser in der Wiederholung der 107,5 kg im dritten Versuch. Beim Kreuzheben wählte der FSVer ein gutes Einstiegsgewicht von 160 kg, die er leicht zog und für den zweiten Versuch 175 kg meldete. Rogge schaffte auch diese Last und im dritten Versuch steigerte er noch auf 185 kg. Kraftvoll und gut vom Bewegungsablauf hob Berenhard Rogge die 185 kg zu einem gültigen Versuch und brachte somit in Summe 445 kg zur Hochstrecke und holte sich damit die Bronzemedaille in seiner Klasse. Da war die erste Medaille auf dem Weg nach Sarstedt und so wollten es auch die FSV-Damen machen. In der Altersklasse 2 bis 63 kg Körpergewicht zeigt Heidrun Woltjen ihr Können. Mit Steigerungen von fünf Kilogramm machte Heidrun Woltjen eine Reihe von gültigen Versuchen von 102,5 kg Anfangslast, über 107,5 kg, bis hin zu 112,5 kg im dritten Versuch. Damit stellte sie mit 112,5 kg einen neuen Deutschen Rekord in der Kniebeuge auf. Beim Bankdrücken drückte sich Heidrun Woltjen von 52,5 kg auf 55 kg und wollte den Abschluss mit 57,5 kg krönen. Leider schafft sie diese Last von 57,5 kg nicht. Beim Kreuzheben stieg Heidrun Woltjen mit 135 kg im ersten Versuch ein. Leicht und gültig gezogen, so steigerte sie im zweiten Versuch auf 142,5 kg, die gültig in die Wertung kamen. Im dritten und letzten Versuch ließ Heidrun Woltjen 147 kg auflegen, was einen neuen Deutschen Rekord bedeuten würde. Unbeeindruckt von dieser Last zog sie diesen Versuch gültig und überbot den alten Rekord von 146 kg auf 147 kg im Kreuzheben. Mit in Summe 314,5 kg, die ein neuer Deutschen Rekord sind und acht gültigen Versuchen wurde Heidrun Woltjen mit der Goldmedaille in ihrer Klasse belohnt. Tamara Thomsen ging in der Aktivenklasse bis 72 kg Körpergewicht in eine spannende Wettkampfrunde an den Start. Beim Kniebeugen im ersten Versuch beugte sie 155 kg leicht in die Wertung. Damit stand Tamara Thomsen an der Spitze von den elf Kontrahenten in der Klasse. Die Steigerung auf 162,5 kg brachten ihr weiter auf Abstand und den Abschluss machte sie mit 166,5 kg, die gleichzeitig ein neuer Deutscher Rekord ist. Somit hat Tamara Thomsen ihren alten Deutschen Rekord von vor zwei Jahren in Chemnitz um 500 Gramm übertroffen. Im Bankdrücken hatte die Sarstedterin leicht 90 kg Anfangsversuch gedrückt und so lagen 92,5 kg im zweiten Versuch auf der Hantel. Kraftvoll und technisch einwandfrei drückte sie die Hantel von der Brust bis zur Endposition nach oben, geschafft und gültig. Beim letzten Versuch ließ Tamara Thomsen noch 95 kg auflegen, die an diesem Tag aber zu schwer waren. Nach dem Bankdrücken lag sie nun auf Rang zwei mit nur 1,5 kg zur Spitze aber zwischen den ersten vier Damen kam es jetzt in der letzten Disziplin zu einem Kopf an Kopf Rennen und der erste Platz müsse hart erkämpft werden. Tamara Thomsen begann mit 175 kg im Kreuzheben die ohne Probleme von ihr zur Hochstrecke gezogen wurden. Bei der Steigerung auf 185 kg, ließ sie keinen Zweifel daran, weiter um die Goldmedaille zu kämpfen. Motiviert und entschlossen Alles zu geben zog Tamara Thomsen die Hantel bis zur Hochstrecke gültig in die Wertung. Jetzt waren noch drei Damen für den Platz eins im Rennen. Tamara Thomsen schaffte ihre 190 kg im dritten Versuch mit aller Kraftanstrengung zur Hochstrecke zu ziehen, eine Kontrahentin aus Köln scheiterte an dieser Last, aber die Kontrahentin aus Mengede zog ihre Last gültig. Somit fehlten für Thomsen am Ende nur 500 Gramm zum Sieg. Mit einem Dreikampfergebnis von 449 kg wurde Tamara Thomsen stahlende Silbermedaillengewinnerin in ihrer Klasse. Es war wohl die spannenste Klasse an diesen drei Wettkampftagen.