



<https://blz.li/4d6e>

WEITERE TITEL FÜR DIE GEWICHTHEBER AUS SARSTEDT

Veröffentlicht am 16.09.2015 um 13:46 von Redaktion LeineBlitz

Auf nationaler Ebene sind die Deutschen Meisterschaften im Kraftdreikampf der Saisonhöhepunkt für die Athleten aus der FSV Sarstedt. Mit Tamara Thomsen, Cindy Habermann und Maxim Schutan hoben drei Heber/innen um die Medaillen in Lauchhammer/Brandenburg.

Den Anfang machten die männlichen Junioren, wo Maxim Schutan in der Klasse bis 93 kg Körpergewicht an den Start ging. In der ersten Disziplin, der Kniebeuge, beugte er eine Serie von gültigen Versuchen. Mit 220 kg im ersten Versuch, 230 kg im zweiten und schließlich 235 kg im dritten Versuch schob sich Schutan auf Platz 2 in dieser Disziplin. Das Bankdrücken zählt zu Maxim Schutans Lieblingsdisziplin, und auch hier reihten sich die gültigen Versuche aneinander. Locker 160 kg im



Cindy Habermann aus der FSV Sarstedt bei der Kniebeuge.

ersten Versuch gedrückt, so steigerte Schutan auf 167,5 kg, die ebenfalls gut bewältigt wurden. Um noch weiter das Gesamtergebnis zu verbessern, ließ er noch 170 kg für seinen dritten Versuch auflegen. Sicher und wie in Trainingsanleitungen für gutes Bankdrücken beschrieben, wuchtete der Sarstedter auch diese Last von der Brust zur Hochstrecke, gültig und damit jetzt auf Goldkurs, setzte sich Schutan an die Spitze. In der letzten Disziplin, dem Kreuzheben, fing er mit 230 kg an, die auch "flüssig" und gültig gezogen wurden. Mit 245 kg im zweiten Versuch setzte Schutan nach, um die Spitze nicht zu verlieren. Im dritten und letzten Versuch gelang ihm auch noch 255 kg zu ziehen, doch der Kontrahent aus Köln kam nach dem FSVer zu seinem Versuch, hatte somit die Oberhand bei der Wahl der Hantellast, konterte und arbeitete einen Vorsprung von 7,5 kg heraus. Maxime Schutan hatte somit den 1. Platz knapp verfehlt, bekam die Silbermedaille in dieser hochkarätigen Klasse, obwohl "seine" Klasse eigentlich die bis 83 kg Körpergewicht ist. Seit längerer Zeit hatten die Sarstedter keine weiblichen Juniorinnen bei Wettkämpfen gemeldet. Mit Cindy Habermann kam hier wieder ein FSV-Nachwuchs in der Klasse bis 84 kg Körpergewicht an den Start. Mit 92,5 kg im ersten Versuch begann Cindy Habermann ihren Wettkampf in der Kniebeuge. Ohne Zweifel ein guter Versuch und auch die Steigerungen auf 100 kg und schließlich 105 kg wurden von ihr gültig in die Wertung gebracht. Beim Bankdrücken setzte sie mit gedrückten 52,5 kg ihren Wettkampf weiter fort. Die Steigerung auf 57,5 kg konnte Cindy Habermann auch noch gut bewältigen. Beim dritten Versuch mit 60 kg fehlte ein wenig Kraft, hier konnte sie die Hantel nicht bis zur Hochstrecke drücken. In der letzten Disziplin, dem Kreuzheben, gelang ihr der Anfangsversuch von 130 kg, konnte dann aber die Steigerung auf 142,5 kg im zweiten und dritten Versuch nicht ziehen. Mit starken 292,5 kg Gesamtergebnis holte Cindy Habermann die Goldmedaille nach Sarstedt. "FSV Frauenpower die Zweite" - so ging Tamara Thomsen in der Aktivenklasse bis 63 kg Körpergewicht beim Kniebeugen an die Hantel. Im ersten Versuch schon 150 kg gut gebeugt, so steuerte sie in ihrem zweiten Versuch gleich auf einen neuen Deutschen Rekord mit 155,5 kg. Kraftvoll und gültig schob sie diese Last von der Hocke zum gestreckten Stand, gültig und damit ein neuer Deutscher Rekord. Einen Versuch hatte Tamara Thomsen noch, warum also mal nicht gleich auf 160,5 kg steigern? Hier fehlte ihr aber etwas Energie, hatte sie doch vor dem Wettkampf 2,5 kg abgenommen, um in der Gewichtsklasse bis 63 kg zu starten. Durch den Energieverlust kam Tamara Thomsen nicht aus der Hocke heraus. Im Bankdrücken setzte sie gleich hoch an. Mit 80 kg im ersten Versuch, der gültig gedrückt wurde, folgte die Steigerung auf 82,5 kg auf dem Fuße. Auch hier zeigte sich der Energiemangel, und obwohl sie diese Last schwerfällig aber gültig drückte, sah das nicht nach einer Steigerung für den dritten Versuch aus. Man wäre ja kein Sportler, wenn man es unversucht lässt an 85 kg zu gehen. Sie scheiterte jedoch der Hantellast von 85 kg. In der letzten Disziplin, dem Kreuzheben, gab die

FSVerinn noch mal alles. Mit gültig gezogenen 162,5 kg im ersten Versuch hatte sie schon ein gutes Dreikampfergebnis erkämpft. Die Steigerung auf 172,5 kg war eine logische Folge des Wettkampfverlaufes. Hier zeigte sich Tamara Thomsens gute Fitness, und zog die Last, die gleichzeitig eine neue persönliche Bestleistung bedeutete, zur Hochstrecke. Im dritten und letzten Versuch wollte sie einen neuen Deutschen Rekord aufstellen: 180,5 kg lagen auf der Hantel, die von ihr auch gut nach oben bewegt wurden. Bei der Streckung des Körpers kam sie aber etwas ins Schwanken und sie konnte die Hantel nicht mehr halten, somit ungültig. Mit 410, 5 kg wurde Tamara Thomsen mit der Goldmedaille belohnt, somit haben die FSV Damen und Herr wieder die Vereinsfarben sehr gut vertreten. Tamara Thomsen ist schon länger im Kader des Bundesverbandes, neu dazu gekommen ist nun Maxim Schutan, dessen konstante Leistungen den Bundestrainer überzeugen.