

Der Champion ist da

PWF Ankie Timmers erhält luxemburgische Lizenz – Verband hat große Pläne für 2024

Guy Basting, Laura Giacomini

30 neue luxemburgische Rekorde, eine nie da gewesene Anzahl an Lizenzen und Podiumsplätze bei internationalen Wettkämpfen: 2023 erhält einen besonderen Platz in den Geschichtsbüchern des Verbands der Powerlifter und Gewichtheber PWF. Kurz vor Jahresende folgte dann die Kirsche auf dem Kuchen: Die Weltklasse-Athletin Ankie Timmers, ursprünglich aus den Niederlanden, tritt der Luxemburger Föderation bei.

Die PWF erhält Verstärkung aus der Weltelite. Die 37-jährige Ankie Timmers, die seit 2013 von Nationaltrainer Alain Hammang betreut wird, ist ein bekanntes Gesicht im High Performance Gym des SC Hamm 1970, trainiert sie doch bereits seit Jahren dort und pendelte bislang zwischen Luxemburg und ihrer Heimat Holland hin und her. Dies ändert sich nun mit dem Erlangen ihrer PWF-Lizenz.

Timmers ist unter anderem amtierende Weltmeisterin im Bankdrücken bei den Frauen bis 84 kg Körpergewicht und hat bei der WM 2023 in Südafrika mit 192,5 kg den Titel geholt. Das Bankdrücken im Equipped ist ihre Spezialität – ein Bereich, der in den vergangenen Jahren immer weniger beim niederländischen Verband gefördert wurde. Neben dem Equipped tritt Timmers auch im klassischen Powerlifting an – dort belegte sie bei der EM und WM im Bankdrücken jeweils Platz drei. Ihre bisherigen Bestleistungen im Classic sind 180 kg im Squat, 122,5 kg im Bench Press und 217,5 kg im Deadlift. Im Equipped lauten ihre persönlichen Rekorde 257,5, 195 und 232,5.

Nun wird die mehrmalige Westeuropa-Meisterin unter Luxemburger Fahne auf Medaillenjagd gehen. Ihr Ziel ist der WM-Titel. Außerdem behält sie die World Games 2025 in China im Blick. An dem Hammer Verein schätzt sie die hochwertige Ausstattung und die Professionalität, mit der der Sport ausgeübt wird.

So trainiert der SC Hamm 1970

Dass sie dort in guter Gesellschaft ist, haben die Ergebnisse des vergangenen Jahres bewiesen. Bei den Damen ließ Alba Jurado bei der Westeuropa-Meisterschaft mit exzellenten Resultaten aufhorchen und wird auch 2024 nicht aufhören, Rekorde zu brechen. Bei den Herren holte Philippe Parage Bronze bei der EM in Dänemark und zwei Medaillen bei der Junioren-EM in Rumänien. In der Open-Kategorie sicherte sich Gabriel Ndoja seinen ersten Podiumsplatz bei einer EM, zudem wurde er Westeuropa-Meister und bester männlicher Equipped-Athlet beim Benelux Cup. Doch auch der Verein Silverbacks hat gewaltige Sprünge nach vorne gemacht und etliche Rekorde aufgestellt. Trainer und Athlet Mark Notschaele wurde gar Weltmeister bei der Masters-WM in der Mongolei, wo er nach einer strapaziösen Anreise gleich am Folgetag auf der Heberbühne stand und die Konkurrenz in Schach hielt.



Timmers bei der Bankdrücken-EM 2023 in Mérégnac

Der Erfolg ist kein Zufall. Alain Hammang, seit 2023 auch internationaler Vertreter der Trainer beim Weltverband IPF, ist seit mehr als 40 Jahren im Geschäft und hat bereits in früheren Zeiten mit Marion Hammang, Danielle Lorang und Malou Thill Europameistertitel gewonnen. Nicht zu vergessen ist natürlich auch Anibal Coimbra, der erste Weltmeister aus Luxemburg überhaupt. Coimbra erzielte in der 105-Kilogramm-Klasse ein Gesamtergebnis von sagenhaften 1.047,5 kg.

Nationaltrainer Hammang gab dem *Tageblatt* Einblicke in den harten Trainingsalltag. Das Fachwissen spiegelt sich im HIIPT (High-Intensity Interval Power Training) wider. Ein Training ist effizienter, wenn die Belastungsfaktoren zwischen Anstrengung und Erholung wechseln. Durch die harte Belastung finden im Körper Anpassungsprozesse statt, gepaart mit einer

Erholungsphase, die die Ausdauer, die allgemeine physische Kondition und individuelle Leistungsfähigkeit und Bereitschaft steigern. Eine zentrale Rolle spielt die Leistungsfähigkeit der Muskulatur und des zentralen Nervensystems. Diese Trainingsart beansprucht mehrere Muskelgruppen gleichzeitig. Die Dauer und Wiederholungszahl der Intervalle müssen beim HIIPT individuell angepasst werden. Die einzelnen Phasen mit oder ohne Gewicht bewegen sich zwischen 15 und 60 Sekunden. Die Dauer der Pause geht so lange, bis der Puls unter 120 fällt.

Es ist unabdingbar, die verschiedenen Übungen mit präzisen und technisch hochwertigen Bewegungen auszuführen. Das Core-Training integriert alle fünf sportmotorischen Grundfähigkeiten: Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination. Stets werden die individuellen Umstände des Athleten berücksichtigt. Das Training ist flexibel anpassbar und für alle geeignet. Es darf keine Monotonie aufkommen.

Assistant Coaches Ndoja und Parage

Genauso wichtig wie die Übungen sind die Erholungsphasen. Deshalb ist es auch möglich, in kurzen Zeitabständen leistungsstarke Wettkämpfe zu liefern. Das HIIPT stärkt die Bereitschaft zur Leistung sowie die Fähigkeiten und Kapazität von Herz und Lunge, baut Muskelmasse und somit Kraft auf. Durch die Anregung des Stoffwechsels erreicht der Athlet eine hohe Fettverbrennung und beugt Verletzungen und Krankheiten vor. Dabei werden verschiedene Muskelfasern stark beansprucht. Die Qualität des Trainings wird erhöht, die Trainingsdauer reduziert und es verbessert sich in hohem Maße die allgemeine Verfassung.

Wichtig ist jedoch, dass das Training nur nach einem Termin bei einem Sportmediziner und nach einem Leistungstest angegangen wird. Auf Basis dieser Ergebnisse wird ein individuell angepasstes Trainings-

Steckbrief

Name: Ankie Timmers
Geburtsdatum: 14. Oktober 1986
Sport: Powerlifting
Verband: Dutch Powerlifting Federation (2009-2023), Powerlifting and Weightlifting Federation Luxembourg (2024-)
Bisherige Bestleistungen: 517,5 kg insgesamt Raw, 620 kg insgesamt Equipped
Bisherige Titel (eine Auswahl): Platz 1 bei der EM im Equipped-Bankdrücken 2023, Platz 1 bei der WM im Equipped-Bankdrücken 2023, Platz 2 bei der EM 2023, Platz 3 bei der WM 2023, Platz 4 bei den World Games 2022, Platz 1 bei der EM 2019, European Athlete of the Year 2019

konzept erstellt. Die Palette an Übungen ist schier unermesslich. Neben den drei Disziplinen Kniebeuge, Bankdrücken und Kreuzheben können beispielsweise Übungen auf dem Waterrower oder Airbike Variation einbringen. So können auch im Zirkeltraining mit mehreren Athleten gute Ergebnisse erreicht werden. Bei allem ist aber das wachsame Auge des Trainers gefragt. Ein Ruhetag in der Woche ist Pflicht, nach einer Verletzung soll langsamer getreten werden.

Zwei Assistant Coaches werden dazu beitragen, dass dieses Trainingskonzept und die Philosophie des Vereins rigoros eingehalten werden. Gabriel Ndoja und Philippe Parage haben das Examen beim Inaps bestanden und stehen den Athleten ab jetzt ebenfalls zur Seite.

Gewichtheberinnen im Aufwind

Bei den Stemmern sorgte vor allem ein Name für Furore, auch auf internationaler Bühne: Mara Strzykala. Zum ersten Mal in der Geschichte des Luxemburger Verbands wurde eine luxemburgische Gewichtheberin für eine Europa- und eine Weltmeisterschaft nominiert. Bei der EM in Jerewan erreichte sie einen ausgezeichneten neunten Platz, bei der WM in Bogotá konnte sie drei neue nationale Rekorde aufstellen.

Wenngleich es im Gewichtheben weniger Lizenzen und Neuzugänge als bei den Powerliftern gibt, haben die Athleten auch hier ihre Ziele fest im Blick. Vor allem Alexios Karakatsanis wird 2024 von sich reden lassen. Alteingesessene wie Arno Piren gehen weiter auf Rekordjagd, während Neuzugänge wie Florine Schallie und Julia Osielczak ihr Potenzial bereits unter Beweis gestellt haben. In Erinnerung bleiben wird auch das in Düdelingen ausgetragene 44. Turnier der Kleinen Staaten Europas.

Wettkämpfe 2024

- 14. Januar: „First Step Weightlifting Meet“ und „First Step Powerlifting Meet“ in Koerich
 - 3. Februar: Coupe SC Hamm 1970
 - 10. März: Landesmeisterschaften im Powerlifting in Hamm
 - 16. März: Landesmeisterschaften im Gewichtheben in Düdelingen
 - 1.-5. Mai: „European Equipped Masters Powerlifting Championships“ in Hamm
 - 7.-12. Mai: „European Equipped Open/Juniors/Subjuniors Powerlifting Championships“ in Hamm
 - 29. Juni: Coupe de Luxembourg Weightlifting in Düdelingen
 - 30. Juni: Coupe de Luxembourg Powerlifting in Hamm
- Diese Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, da noch Termine hinzukommen oder geändert werden könnten. Das Benelux Powerlifting Tournament findet Ende November in Louvain-le-Neuve, der Wettkampf gegen STC Bavaria Landslut 20 Anfang Dezember in Deutschland statt.



232,5 kg schafft die Athletin im Kreuzheben

Fotos: European Powerlifting Federation