

„Wir lassen nicht locker“

POWERLIFTING Equipped-EM in Hamm bei den Subjunior-, Junior- und Open-Athleten

Laura Giacomini

Die Equipped-Europameisterschaft 2024 ist Geschichte – und Geschichte haben ebenfalls die Luxemburger Powerlifter geschrieben. Zwei Europameister- und ein Vize-Europameister-Titel, neun Medaillen, etliche neue Landesrekorde, unzählige Bestleistungen und erreichte Minima für kommende internationale Wettkämpfe sind die Ausbeute des Turniers, das vom 7. bis zum 12. Mai in Hamm stattgefunden hat. Damit ist der Grundstein für die Zukunft gelegt.

Nach Mark Notschaeles Europameister-Titel bei der Masters-EM stellten die zehn gemeldeten Open-, Subjunior- und Junior-Athleten aus dem Großherzogtum ihre Klasse unter Beweis. Ging es bei der Mehrheit darum, erste Erfahrungen im Equipped-Powerlifting zu sammeln, so wurden viele Erwartungen übertroffen. Mit Ankie Timmers stieg eine Vize-Europameisterin aus Luxemburg in der -84-kg-Klasse auf das Podium, die insbesondere im Bankdrücken jegliche Konkurrenz in den Schatten stellte. Nicht nur erzielte sie mit sagenhaften 200 kg eine neue Bestleistung, die ihr Gold in dieser Disziplin einbrachte, sondern schaffte auch Historisches: Sie ist die erst fünfte Powerlifterin überhaupt, die in ihrer Gewichtsklasse die 200-kg-Grenze überwunden hat. Nur 3,5 kg trennten sie von der Gesamtsiegerin. Die 650 kg in der

Endwertung sind der Beweis, dass Luxemburg hier eine Weltklasse-Athletin hat. Als Nächstes sind die 675 kg vorgesehen.

In den jüngeren Altersklassen begann gleich der erste Tag mit einer Sensation: Tomás Vicente Santana gewann nicht weniger als drei Goldmedaillen, inklusive die des Gesamtsiegers bei den Subjunioren unter 74 kg, sowie einmal Silber. Obendrauf trug er sich ebenfalls in die Luxemburger Rekordbücher ein und die 160 kg im Bankdrücken gelten als nationale Bestmarke in der Open-Klasse.

Manchmal gehören zum Powerlifting Poker-Fähigkeiten dazu – und für Emma Weydert war dieser Mut entscheidend für eine Silbermedaille. Am Ende sollte sich die Entscheidung im Deadlift zwischen der Luxemburgerin und der Rumänin Alexandra Cazacu abspielen. Und hier war Hochspannung angesagt: Zuerst waren die beiden mit jeweils 150 kg angemeldet. Doch dann erhöhten die Coaches auf 152,5. Weydert bewies nicht nur starke Nerven, sondern brachte auch dieses Gewicht souverän zur Strecke und kletterte auf Rang zwei in ihrer Paradedisziplin, dem Kreuzheben.

Doch auch die männlichen Junioren aus Luxemburg zeigten bis zum Ende „Fighting spirit“, auch wenn der Wettkampf nicht für alle wie erwartet lief. Ben Feiereisen scheint den Dreh im Equipped raus zu haben: Alle seine neun Versuche waren gültig und das Training mit Mitch Steenberghe in Holland trägt Früchte.

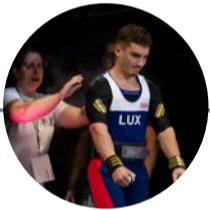
Philippe Parage trat in einer sehr stark besetzten +120-Klasse an, mit einem Goldmedaillengewinner, dem Schweden Axel Isberg, der fast 1.000 kg hob. In seiner laut eigenen Angaben schwächsten Disziplin, dem Bankdrücken, konnte er einen Landesrekord von 205 kg aufstellen, der ebenfalls zur neuen nationalen Bestmarke in der Gesamtwertung beitrug.

Würde Kevin Nilles die Kniebeuge im Classic nicht als seine stärkste Übung bezeichnen, so weiß er spätestens jetzt, dass es im Equipped anders aussieht. „Du musst genau mit deinem Coach timen, wann du die Bandagen anziehst und was du an dem Tag genau vorhast. Man muss sich gegenseitig vertrauen“, sagte der Athlet gegenüber dem *Tageblatt*. All dies habe sehr gut geklappt. Er habe nun Blut geleckt und werde weiter hart an sich arbeiten, da er wisse, dass er in seiner Gewichtsklasse auch international mitmischen kann. Ebenfalls hervorzuheben ist Yannick Djankous Silbermedaille im Kreuzheben, die der -83-Athlet mit 262,5 kg gewann.

Alba Jurado und Gabriel de Almeida werden eine Verletzung auskurieren, doch die Basis ist gelegt und beide Sportler möchten Großes erreichen. Für Westeuropameister Gabriel Ndoja, der in einer Gewichtsklasse antrat, in der die stärksten Athleten mehr als 1.000 kg schafften, war diese erste Europameisterschaft ein Erfolg. Doch der Athlet und Nationaltrainer Alain Hammang visieren die 900 kg an.

Festzuhalten bleibt, dass das Equipped für alle Luxemburger Athleten, die an dieser EM teilgenommen haben, eine Bereicherung darstellt und sie Freude daran gefunden haben. Hierbei muss angemerkt werden, dass mit Ausnahme von Timmers, Parage und Ndoja alle vor weniger als einem Jahr angefangen haben, mit Bandagen, Anzügen und Co. zu trainieren, während bei der Meisterschaft Hochkaräter mit jahrelanger Erfahrung wie der Franzose Sofiane Belkesir und die Deutsche Sonja Stefanie Krüger gemeldet waren. Vor allem starke ukrainische und nordeuropäische Präsenz war in Hamm quer durch alle Alters- und Gewichtsklassen deutlich zu spüren.

Für Hammang waren diese beiden EMs der bislang erfolgreichste in Luxemburg organisierte Wettkampf überhaupt. Doch auf den eigenen Lorbeeren ausruhen kommt nicht infrage. Der Luxemburger Verband PWF hat große Pläne. „Ich bin insgesamt sehr zufrieden über die Leistungen der Athleten: ein Vizemeister- und zwei Meister-Titel, darunter einer bei den Subjunioren, was auf jeden Fall hervorzuheben ist. Auch die Silbermedaillen von Emma (Weydert) und Yannick (Djankou) sind eine große Leistung“, lautet das Fazit des Nationaltrainers. „Wir haben bei dieser EM Erfolge verbucht, auf denen wir aufbauen müssen. Es geht in die richtige Richtung, aber es liegt noch viel Arbeit vor uns. Wir lassen nicht locker.“



Tag 1 und 2

Tomás Vicente Santana

Kategorie: -74 kg, Subjunioren
Ergebnisse: 225 kg Squat, 160 kg Bench Press, 205 kg Deadlift, 560 kg insgesamt
Platzierung: 1 (Gold in Squat, Bench Press und Gesamtwertung, Silber im Deadlift)
„Ich hatte nicht viele Erwartungen für diese EM, da ich nicht wusste, was auf mich zukommen würde, und erst vor kurzem mit dem Equipped angefangen habe. Entdeckt habe ich den Sport allgemein

vor nicht langer Zeit. Jetzt bin ich seit Oktober 2023 in Hamm.“

Emma Weydert

Kategorie: -57 kg, Junioren
Ergebnisse: 135 SQ, 75 BP, 152,5 DL, 362,5 Total
Platzierung: 4 (Silber im Deadlift, Bronze im Bench Press)
„Für mich lief es super, vor allem wenn man bedenkt, dass die anderen Athletinnen schon seit vielen Jahren im Equipped antreten und ich zum ersten Mal.“



Tag 5

Alba Jurado

Kategorie: -69 kg, Open
Ergebnisse: 150 SQ, 95 BP, 172,5 DL, 417,5 Total
Platzierung: 7

„Der Wettkampf lief sehr gut, es gab nur einige Probleme mit dem Griff beim letzten Deadlift. Da es mein erstes Turnier im Equipped war und alle anderen Teilnehmerinnen in meiner Gewichtsklasse seit langem dabei sind, ging es vor allem darum, nationale Rekorde aufzustellen und Erfahrung zu sammeln.“

Gabriel de Almeida

Kategorie: -93 kg, Open
Ergebnisse: 270 SQ, 165 BP, 240 DL, 675 Total
Platzierung: 11

„Die Basis wurde gelegt, um darauf aufzubauen und stärker zu werden. Es lief nicht wie erwartet: Aufgrund einer Verletzung hatte ich einige Probleme im Bankdrücken. Aber ich möchte mit Equipped und Classic weitermachen.“



Tag 3

Ben Feiereisen

Kategorie: -93 kg, Junioren
Ergebnisse: 220 SQ, 125 BP, 220 DL, 565 Total
Platzierung: 4

„Ich trainiere in Holland mit Mitch Steenberghe. Er hilft mir dabei, die Vorgaben von Alain Hammang umzusetzen.“

Philippe Parage

Kategorie: +120 kg, Junioren
Ergebnisse: 330 SQ, 205 BP, 282,5 DL, 817,5 Total
Platzierung: 5

„Es lief nicht so wie geplant. Aber positiv ist, dass ich im Bankdrücken und in der Gesamtwertung zwei neue Landesrekorde aufgestellt habe.“



Tag 6

Ankie Timmers

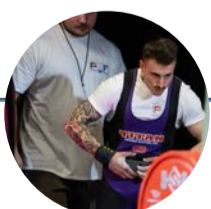
Kategorie: -84 kg, Open
Ergebnisse: 237,5 SQ, 200 BP, 212,5 DL, 650 Total
Platzierung: 2 (Silber insgesamt, Gold im Bench Press)

„Ich freue mich vor allem darüber, dass meine Familie aus Holland nach Luxemburg gekommen ist, um mich anzufeuern. Das hat mir noch mehr Kraft gegeben, um eine gute Leistung zu zeigen. Mit meinem Wettkampf bin ich sehr zufrieden, insbesondere in der Kniebeuge und natürlich im Bankdrücken.“

Gabriel Ndoja

Kategorie: -120 kg, Open
Ergebnisse: 325 SQ, 242,5 BP, 295 DL, 862,5 Total
Platzierung: 9

„Es war meine erste EM. Dafür lief es insgesamt gut. Mein Ziel war, überall neue Bestleistungen zu liefern, und das ist mir gelungen. Ohne die super Unterstützung von Hamm wäre es aber nicht möglich gewesen.“



Tag 4

Kevin Nilles

Kategorie: -66 kg, Open
Ergebnisse: 210 SQ, 112,5 BP, 215 DL, 537,5 Total
Platzierung: 5

„Am besten ist die Kniebeuge gelaufen. Du musst genau mit deinem Coach timen, wann du die Bandagen anziehst, und man muss sich gegenseitig vertrauen. Beim Kreuzheben habe ich allerdings unterschätzt, wie viel Energie die anderen Übungen während des vierstündigen Wettkampfes beanspruchen.“

Yannick Djankou

Kategorie: -83 kg, Open
Ergebnisse: 240 SQ, 180 BP, 262,5 DL, 682,5 Total
Platzierung: 5 (Silber im Deadlift)

„Aufgrund meines Aussehens werde ich oft gefragt, ob ich nicht Bodybuilding machen möchte. Aber es interessiert mich nicht. Es gibt mir mehr zurück, wenn ich 200 kg heben kann, als meinen Körper zu zeigen. Jetzt möchte ich weiter am Equipped arbeiten.“



10

Die beiden Meisterschaften waren eine Mammutaufgabe für alle Beteiligten: Zehn Tage lang waren auch Lou Demuth, Marie-Paule und Nico Grignard sowie die vielen weiteren Helfer im Einsatz