

# Wenn ein karibischer Hurrikan eine Weltmeisterin nach Luxemburg fegt

Ankie Timmers zählt zu den erfolgreichsten Frauen im Kraftsport und geht seit Kurzem für das Großherzogtum auf Medaillenjagd

Von André Klein

Sie ist eine der stärksten Frauen der Welt und ihre Titelsammlung ist mindestens so beeindruckend, wie ihr Weg in den professionellen Kraftsport. Denn Ankie Timmers hat ihre sportliche Karriere eigentlich als Leichtathletin begonnen, Diskuswerfen und Kugelstoßen waren ihre Disziplinen.

Sicherlich hätte die 37-Jährige auch hier große Erfolge feiern können, doch Zufall und Verletzungsspech sahen für sie eine andere Karriere vor. „Ich bin damals viermal die Woche rund anderthalb Stunden mit dem Zug zum Leichtathletik-Training ins

● *In den Niederlanden habe ich gute Grundlagen erlernt, aber das Training unter Alain Hammang war ein ganz anderes Level.*

Ankie Timmers

Leistungszentrum nach Rotterdam gefahren“, erinnert sich Timmers. „Doch wegen einer Fußverletzung konnte ich fast ein Jahr lang keine Kugel mehr stoßen und habe mich deshalb zu der Zeit in den Krafräumen fit gehalten.“

Einem ihrer ehemaligen Club-Trainer ist dabei aufgefallen, dass Timmers keine Pro-

bleme mit schweren Gewichten hatte. Aus der Idee, an einem Wettbewerb im Bankdrücken teilzunehmen, entfachte schnell eine Leidenschaft für die Hanteln. „Ich hatte auf Anhieb gute Resultate und vor allem keine störenden Schmerzen“, beschloss die in den Niederlanden geborene Athletin fortan ihren Fokus auf den Kraftsport zu legen.

Timmers beschränkte sich jedoch nicht nur auf das reine Bankdrücken, sondern lernte auch die Finessen des Kraftdreikampfes (Powerlifting, bestehend aus Bankdrücken, Kniebeugen und Kreuzheben) zu meistern. National zählte sie schnell zu den Besten ihrer Klasse (-84 kg), doch ihre erste Weltmeisterschaft im Powerlifting in der Kategorie über 23 Jahren in Puerto Rico 2012 sollte ein einschneidendes Erlebnis für sie werden.

Ihre Top-Ten-Platzierung wurde nämlich von dem über der Karibikinsel wütenden Hurrikan „Sandy“ überschattet, jedoch mit ungeahnt positiven Folgen für die Kraftsportlerin. „Nach dem Hurrikan wurden zunächst alle Flüge gecancelt und ich saß mit zwei weiteren Teamkameraden fünf Tage auf Puerto Rico fest. Wir kamen dabei immer tiefer ins Gespräch und einer erzählte mir von seinem tollen Training beim luxemburgischen Nationalcoach Alain Hammang.“ Nur wenige Wochen später, Anfang 2013, leitete Hammang Timmers erste Trainingseinheit in Luxemburg – viele weitere sollten folgen.

„In den Niederlanden habe ich gute Grundlagen erlernt, aber das Training unter Alain Hammang war ein ganz anderes Level“, so die 37-Jährige, die 2019 nach WM-



Ankie Timmers freut sich über ihre gelungene Premiere für Luxemburg.

Fotos: Stéphane Guillaume

Silber (2018) und EM-Gold (2019) zur Powerlifterin des Jahres gewählt und ein Jahr später sogar Weltmeisterin im Bankdrücken wurde.

## Ein besonderer Wettkampf in Hamm

Timmers verbrachte in den vergangenen elf Jahren viel Zeit im Großherzogtum, insbesondere in der Sporthalle des SC Hamm, und übernahm auch beim Verband (PWF) immer mehr Aufgaben. Für sie war klar, dass sie künftig für Luxemburg und nicht mehr für die Niederlande an den Start gehen wollte. Im Mai, bei der Powerlifting-EM in Hamm, war es schließlich so weit. Für Timmers eine unvergessliche Erfahrung.

„Ich war sehr nervös, denn es war mein erster Wettkampf für Luxemburg und dann gleich vor heimischem Publikum. Ich wusste, dass viele Leute mich sehen und anfeuern wollten“, erklärt die Sportlerin. Selbst ihr schwer kranker Vater war extra aus den Niederlanden angereist, um sie ein letztes Mal vor Ort zu unterstützen. „Das war eine echte Überraschung und ein sehr emotionaler Moment für mich, der mir sehr viel Kraft gegeben hat.“ Timmers schloss den Wettkampf mit der Silbermedaille ab und der Vater hätte sicherlich kaum stolzer auf die Tochter sein können.

Doch in Hamm war die Topathletin nicht nur als aktive Sportlerin im Einsatz, sondern coachte gemeinsam mit Hammang auch den jungen Tomas Vincente Santana,

der in der Kategorie der Sub-Junioren Europameister wurde. „Ich bin seit geraumer Zeit Koordinatorin bei den Frauen und unterstütze auch bei den Nachwuchstalenten. Ich weiß, dass manche wegen meiner Erfolge ein wenig zu mir aufschauen, aber Tomas hat selbst riesiges Potenzial“, so Timmers, die gerade dabei ist, ihren Trainerschein zu erwerben.

Doch Timmers hat als Aktive selbst noch große Ziele, stellte am Sonntag bei der Bankrück-WM in Austin (Texas) einen neuen persönlichen Rekord auf (127,5 kg) und gewann die Bronzemedaille. Bereits ihr zweites Edelmetall für Luxemburg, das dritte könnte morgen folgen, wenn sie in derselben Disziplin (aber dieses Mal mit Ausrüstung, equipped) die Hanteln erneut stemmen wird.

Der nächste wichtige Wettkampf im Powerlifting wartet derweil mit der Weltmeisterschaft im November in Island auf Timmers. Hier möchte sie erneut eine Medaille absahnen, denn das wäre gleichzeitig die Qualifikation für die World Games in China im kommenden Jahr.

● *Ich war sehr nervös, denn es war meiner erster Wettkampf für Luxemburg und dann gleich vor heimischem Publikum.*

Ankie Timmers



Ankie Timmers trat in Hamm in der Kategorie bis 84 kg an.



Alain Hammang betreut Ankie Timmers seit mehr als zehn Jahren.