

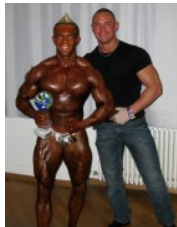


Suchbegriff hier eingeben



Backstagebericht der Bayrischen Meisterschaft des IFBB

10. Mai 2011 | Von **Holger Gugg** | Kategorie: **Aktuelles**, **Blogger: Holger Gugg**, **Bodybuilding**
Gefällt mir 11 | [Lies den Text](#) | [Registrieren](#), um Seiten zu folgen, was deinen Freunden gefällt.



Hallo Liebe Blog Leser und treue Peak Kunden, Am 07.05.2011 war ich mit meinem Athlet Tobias Gerblinger zu Gast in der Stadthalle in Gersthofen, nahe Augsburg. Dort fand die Bayrische Meisterschaft des DBFV/IFBB statt.

Die Vorbereitung

Hinter uns lag bereits die Deutsche Internationale Newcomermeisterschaft in Fulda (ich habe unlängst berichtet). Zu dieser waren wir mit einem Wettkampfgewicht von 78,0 kg angereist.

Unsere Zielsetzung war es, die Form mindestens zu halten und noch etwas mehr Gewicht mit zur Bayrischen Meisterschaft zu bringen. Ein solches Vorhaben erfordert Fingerspitzengefühl in der Planung der Ernährungs- und Trainingsgestaltung des Athleten und ein gewisser Teil Glück ist natürlich auch immer im Spiel.

Wir wussten, dass wir die Ladephase ausdehnen mussten und machten uns Gedanken über weitere kleine Veränderungen.

Das Wiegen am Wettkampftag

Am Samstag machten wir uns auf nach Gersthofen – HEIMSPIEL – für uns, da wir nur 20km mit dem Auto hatten. Dies erleichtert ungemein die Planung der letzten Stunden vor dem Wiegen. Die Anmeldung klappte reibungslos und ein Platz zum Liegen und vorbereiten war schnell gefunden. Dann ging es zur Waage. Wir reisten mit über 80kg an, da wir wussten das sich innerhalb weniger Stunden das Gewicht noch reduzieren wird.....Dann der Gang auf die Waage.

78,5 kg

...wir waren positiv überrascht. Zumindest das Ziel der Gewichtssteigerung war erreicht. Die Formverbesserung stand noch aus.

Die Vorwahl

Die Vorwahl und die Stunden davor sind immer interessant und nervenaufreibend, da man sich hier seiner Konkurrenz bzw. den Mitbewerbern im Aufenthaltsraum bewusst macht und etwas auf Tuchfühlung geht. Es ist immer ein leichter Unsicherheitsfaktor dabei wie stark die Konkurrenz und wie groß die Klasse sein wird, aber gerade das macht es so interessant.

Wir spielten unser Programm ab d.h. Essen, Liegen, Schmierern ...bis wir dann in den Aufwärmraum aufgerufen wurden.

Die Spannung stieg, letzte Anweisungen und dann ging es raus auf die Bühne. Ich verfolgte das Geschehen dieses Mal vom Zuschauerraum aus.

Bereits vor dem Bühnenauftritt war klar, dass die Gruppe nur mit 4 Athleten, jedoch äußerst hochgradig besetzt sein wird. Auch ein Athlet der sich für die parallel an diesem Tag stattfindende EM-Qualifikation bereit hielt war am Start.

Beim Blick auf die Bühne wurde dies dann noch einmal bestätigt. Das Teilnehmerfeld war eng zusammen und Unsicherheit war Tobias ins Gesicht geschrieben.

Tobias Form war bereits vor dem Auftritt besser als beim letzten Mal, aber würde es reichen??



Lets get better

Nach der Vorwahl fingen wir die ersten Reaktionen der mit angereisten Anhängerschaft ein. Die Meinungen waren sehr unterschiedlich. Wir haben alles aufgenommen haben uns jedoch dann wieder auf uns konzentriert und versucht die Form im Laufe der nächsten Stunden noch einmal so zu verbessern.

Die finalen Vorbereitungen

Zur Finalveranstaltung war die Stadthalle in Gersthofen gut gefüllt. Weitere Anhänger reisten an um Tobias im Finale anzufeuern.

Tobias bekam die Anweisung sich einzuwickeln und zu liegen. Eine Stunde vor dem Finale sahen wir uns die Ergebnisse unserer Maßnahmen an. WAHNSINN!!

Ein nochmals 25% besserer Athlet stand vor mir. Mit dem Auftragen der Farbe wurde es immer deutlicher, dass unsere Maßnahmen gefruchtet hatten. Jetzt waren die Weichen gestellt und wir konnten im Rahmen des Aufwärmens noch einige gute Bilder schießen.



Auch die Stimmung zwischen den Athleten war gut.....



Das Finale

Ich schicke Tobias auf die Bühne und rannte in den Zuschauerraum um mir den Auftritt in der Mitte unserer Gefolgsleute anzusehen, Tobias hatte gute Fans dabei die ihn lauthals anfeuerten.

Natürlich sah ich das Ganze etwas kritischer und gab im Laufe des Pflichtvergleichs meine Anweisungen weiter.

Po anspannen...!!

Lat raus.....!!

Alle Teilnehmer waren sehr nahe beisammen. Alle kämpften um die bestmögliche Platzierung.

Pflichtposen, Küren und Posedown, alles war sehr schnell vorbei.

Ich war hochzufrieden und ich denke das sah man mir in dem Moment auch an.

Die Siegerehrung

Die Siegerehrung ist noch einmal ein Moment des Luft anhaltens.

Bodybuilding ist ein Sport, indem die Leistung nicht wie bei Fußball durch Regeln und ein Torverhältnis bemessbar ist. Dementsprechend ist die letztendliche Platzierung auch immer Ansichtssache der Kampfrichter. Inwieweit auch immer ein kleines Stückchen Politik die Entscheidungen beeinflusst sei dahingestellt.

In unserem Sport geht es weniger darum Platz 1 zu ergattern (was natürlich trotzdem ein schöner Nebeneffekt ist), sondern vielmehr den Kampf gegen sich selbst zu gewinnen und in der zum aktuellen Zeitpunkt best möglichen Form anzutreten.

Das war uns unabhängig von der Entscheidung gelungen.

Tobias erreichte letztendes Platz 3 und konnte damit immerhin einen der 3 starken Konkurrenten hinter sich lassen. Die Plätze 1 und 2 waren dieses Mal für die Wettkampf erfahrenen Athleten reserviert.



Wir waren zufrieden und entsprechend zufrieden konnten wir auch das Siegerfoto anfertigen



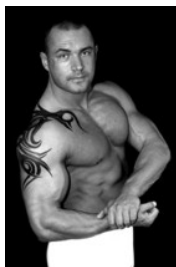
Die Zukunft

In 2011 reichte es noch nicht für einen Platz zur deutschen Meisterschaft. Uns wurde jedoch von allen Seiten Tribut gezollt und gute Arbeit bestätigt.

Tobias ist ein astreiner Männer 2 Athlet und wird in den nächsten Jahren sicher noch auf sich aufmerksam machen.

Wir können also gespannt sein was die nächsten Jahre bringen.

Ich wünsche ihm weiterhin Erfolg und werde ihm auch weiterhin als Coach und Freund zur Seite stehen.



Sportliche Grüße

Euer

Holger Gugg

www.body-coaches.de

Bewerten Sie diesen Beitrag

Rating: 6.0/6 (5 votes cast)

Schreibe einen Kommentar

Du musst **eingelogg**t sein um einen Kommentar zu schreiben