

# BODY-COACHES



## Int. Deutsche Newcomermeisterschaft des IFBB Backstagebericht aus der Athleten-Betreuung

Am Samstag den 23.04.11 war ich zu Gast in Fulda.  
Dort fand die diesjährige Internationale Deutsche der Newcomer statt.

Grund für meinen Besuch war mein Athlet Tobias Gerblinger.  
Tobias ist seit 4 Jahren in meiner Betreuung und hatte in Fulda sein Bühnen-Debut.  
Tobias Vorbereitungszeit dauerte 16 Wochen. Hierüber habe ich auf meiner Homepage regelmäßig berichtet.

<http://www.body-coaches.de/wettkampfvorbereitung-%e2%80%93-noch-3-wochen-zur-int-dm-newcomer>

<http://www.body-coaches.de/noch-1-woche-zu-tobias-debut>

Die Diät kostete viel Arbeit, Zeit, Nerven und vor allem Gewicht ☹...etwa 12kg, so dass wir am Ende mit 78 harten Kilogramm anreisten.

In Fulda angekommen wurden wir herzlichst von Monika Becht begrüßt.  
Monika ist ein wahres „Gute-Laune-Wunder“ und brachte uns zur Einschreibung der Athleten in die Eingangshalle. Im Anschluss suchten wir uns einen Platz in den wie immer überfüllten Athletenräumlichkeiten.

Kaum die Ausrüstung abgestellt ging es weiter zur Waage...trotz dem das ich keinerlei Bedenken bzgl. der Gewichtsklasse hatte, ist dies immer ein „Zitter-Moment“.

### 78 Kilo!! Damit waren wir sehr zufrieden

Nach der Waage hieß es, laden, laden, laden. Trotzdem, dass wir bereits zeitig am Freitag mit Kohlehydraten anfangen sah ich noch Potential in der Aufnahme weiterer Kohlehydrate für ein noch pralleres Aussehen.

Im Laufe der nächsten Stunden startete die Vorwahl für die Zuschauer und die Kampfrichter. Backstage ist jetzt die Zeit für die nötige Ruhe, und zeitgleich für das Auftragen der Farbe, das Warm UP und die letzten Instruktionen für den ersten Bühnenauftritt.



**WWW.BODY-COACHES.DE**

**IHR ZIEL IST UNSERE HERAUSFORDERUNG !**

# BODY-COACHES



## RAUS AUF DIE BÜHNE

Erstes Line-Up und ich suchte mir ein Plätzen hinter der Bühne mit Einsicht auf die Athleten um evtl. noch Anweisungen auf die Bühne schreien zu können und um das Geschehen im Blickfeld zu haben. Es lief soweit nach Plan....

## DER ERSTE VERGLEICH

Wer sich im Bodybuilding etwas auskennt weiß, dass in den meisten Fällen die TOP 3 nach dem Line Up für den ersten Vergleich herausgerufen wird. Wir hatten Startnummer 8.

Dann die Ansage der Wettkampfleitung:  
**„Zum Vergleich bitte Nr.7, Nummer 23 UND NUMMER 8“!!!**

In dem Moment fühlte ich mich bereits erleichtert und wusste, dass wir schon die halbe Miete zur TOP 3 inne hatten.  
Die Vorwahl war nach ca. 10 Minuten und einem weiteren Vergleich für die anderen 4 Athleten beendet.

## Zwischen Vorwahl und Finale

Von den 7 Teilnehmern kamen 6 ins Finale. Wir machten uns absolut keine Sorgen, nicht im Finale zu sein...

Meine einzige Anweisung für die nächsten 3 Stunden war RUHE  
Tobias wurde verdonnert sich hinzulegen und die Beine möglichst hoch zu halten.  
Da das Wetter mitspielte konnten wir dies auf draußen verlegen.



**WWW.BODY-COACHES.DE**

**IHR ZIEL IST UNSERE HERAUSFORDERUNG !**

# BODY-COACHES



## Die letzten Vorbereitungen

Kurz vor dem Finale galt es dann noch einmal die Farbe zu korrigieren und zu essen. Das Liegen hatte sich gelohnt! Die Vasodilation war „bemerkenswert“



## Das Finale

Die Finalveranstaltung verlief bereits etwas routinierter als die Vorwahl und auch etwas kürzer. Zwei Mal die Pflichtposen absolviert ging es bereits wieder von der Bühne, wartend auf die Präsentation der Kür. Alles lief nach Plan. Abschließend dann 1 Minute Posedown mit der Anweisung noch einmal richtig Spaß zu haben auf der Bühne.

## Die Siegerehrung

Die Zeit vom Finale bis zur Siegerehrung schien nicht zu vergehen. Wir verbrachten sie mit Spekulationen hinsichtlich der Platzierung und mit einigen netten interessanten Gesprächen mit anderen Athleten aus derselben und andren Gewichtsklassen. Dann war es soweit:

Platz 6,5,4 waren vergeben.....die TOP 3 Stand noch im Rückraum der Bühne  
„Platz 3 geht an....Tobias Gerblinger“

# BODY-COACHES



“Da war Sie nun, die Entscheidung der Kampfrichter hinsichtlich unserer Arbeit und Tobias Präsentation.

Ich war einerseits erleichtert und stolz, andererseits hätte ich mir sogar eine noch bessere Platzierung vorstellen können. Auch Tobias merkte man anfänglich an, dass er sich durchaus auf Platz 2 gesehen hätte. Dieses Gefühl hielt jedoch nur kurze Zeit an und wandelte sich dann in Glück und Freude um, begleitet von Glückwünschen einiger Athleten und derer Betreuer.

Dann war es Zeit für das Siegerfoto



## Die Heimreise – das große Fressen

Kurz nach der Siegerehrung traten wir bereits die Heimreise an um den heiß ersehnten Wunsch eines jeden Bodybuilders nach einem Wettkampf zu erfüllen...den Besuch eines Fast-Food Restaurants.

Ich habe versucht den Refeed einigermaßen im Rahmen zuhalten...mit 50%-igem Erfolg ☺

Ich bin gespannt was die Wettkampfsaison 2011 noch für mich vorgesehen hat.  
Es wird sicher spannend.

Sportliche Grüße  
Euer  
Holger Gugg  
[www.body-coaches.de](http://www.body-coaches.de)

**WWW.BODY-COACHES.DE**

**IHR ZIEL IST UNSERE HERAUSFORDERUNG !**