



Suchbegriff hier eingeben

Eine Reise nach Brunsbüttel – Fabian Maresch`s Erfahrungsbericht zur Deutschen Natural Bodybuilding Meisterschaft der GNBf

28. Oktober 2011 | Von [FabianMaresch](#) | Kategorie: [Aktuelles](#), [Bodybuilding](#), [Diät](#)

Gefällt mir

Fabian Maresch und einer weiteren Person gefällt das.



German Natural Bodybuilding & Fitness Federation e.V.

Liebe Natural-Bodybuilding Freunde,

neben meinem Kollegen und Trainingspartner Stefan Rajewski möchte auch ich von den Geschehnissen der Deutschen Meisterschaft der **GNBF** im **Natural Bodybuilding** aus meiner ganz persönlichen Perspektive berichten. Schließlich ist auch bei mir in den Tagen rund um den 15. Oktober, an dem die Meisterschaft in Brunsbüttel (Schleswig-Holstein) stattfand, jede Menge passiert.

Wie Ihr sicher erfahren habt, bin ich 7. im Mittelgewicht geworden – ein Ergebnis, mit dem ich als Debütant in einer bärenstarken und großen Gruppe (offiziell waren 19 angemeldet – einige haben offenbar noch kalte Füße bekommen) ganz gut leben kann, mit einigen Umständen des Wettkampfes hingegen weniger. Doch dazu später mehr...

Einsteigen möchte ich bei meinem Erfahrungsbericht an dem Donnerstag vor dem Wettkampf, an dem die Reise losging...

Donnerstag, 13. Oktober 2011

Am Donnerstag musste ich mich bereits um 6:30 Uhr aus dem Bett quälen. Eine Angelegenheit, die einem in einer Diät noch schwerer fällt, also ohnehin schon. Doch an diesem Tag stand viel auf dem Programm – also Augen zu und durch. Nach einem leckeren Frühstück auf der Hand (150 gr etwas trocken geratene Putenbrust) und einem Kaffee musste ich erst einmal zu meinem **Arzt** fahren.

Ein letzter Check stand an und zudem war ich in einer etwas prekären Lage und brauchte dringend ein Attest. Hintergrund war, dass ich einen Abend zuvor, zugegebenermaßen etwas spät, recherchiert habe, dass das Medikament Marcumar bzw. der Inhaltsstoff Phenprocoumon, welches ich aufgrund einer kürzlich aufgetretenen Thrombose verschrieben bekam, auf der Dopingliste steht... Ahhhh und das, wo am Freitag der Dopingtest anstand... Also musste das besagte Attest her.

Nachdem ich auf dieses lange warten durfte und letzte Instruktionen wegen der Thrombose erhalten habe, ging es gegen 9:30 Uhr in Richtung meines Fitnessstudios, dem Outfit in Trier, zum Entladetraining. Vorher noch kurz 2 **Wettkampffannkuchen**, 13 gr **BCAAs TST** und 5 Kapseln **Koffein** und los gings.

Das **Entladetraining** bestand aus einem Zirkeltraining von 7 Grundübungen für den Oberkörper – Beine werden so zeitnah zum Wettkampf nicht mehr trainiert – die hintereinander ohne Pause mit minimal 20 Wiederholungen absolviert werden. Natürlich soll man bei jeder Übung an die Grenzen gehen. Abgeschlossen wurde das Entladetraining noch mit ein paar Bauchübungen im Zirkel. Bei der strikten Diät geht diese Art von Training ganz schön an die Substanz. Nach dem Training gab es noch in der Umkleidekabine 13 gr **BCAAs TST**, 10 gr **Glutamin**, 2 gr Vitamin C und **Zink Chelat**.

Doch nun ging der wirklich spaßige Teil des Tages los – 689 Kilometer von Trier nach Brunsbüttel standen an, und das bei einer Flüssigkeitszufuhr von mindestens 10 Liter an diesem Tag. Da ich bereits 2 Liter getrunken habe, musste ich "nur" noch 8 Liter und ein Großteil davon auf der **Fahrt nach Brunsbüttel** trinken. Allein bei dem Gedanken kam Freude auf.

Gleichzeitig stand an dem Tag 750 gr Putenbrust und 750 gr Tilapia, sowie 3 Gemüseportionen auf dem Programm.

Am späten Abend erreichten wir dann aber dennoch müde und genervt Brunsbüttel nach einem langen Tag und gingen früh zu Bett. Ein besonderes Dankeschön an dieser Stelle an das Bundesverkehrsministerium für die vielen Toiletten entlang der A1



. Hier ein paar Impressionen dazu



Freitag, 14. Oktober 2011

Auf diesen Tag habe ich mich besonders gefreut, denn es hieß: **Kohlenhydrat-Laden**.



Nach 2 Proteinriegeln im Bett habe ich mir erst einmal 1 kg weißen Reis gekocht und diesen in 2 Hälften geteilt – eine Hälfte für Freitag, die andere Hälfte für Samstag, den Wettkampftag. Nach der ersten Reisportion ging es zum Einkaufen. Voller Vorfreude auf das Frühstück am Sonntag füllte sich der Einkaufswagen sehr schnell mit leckeren (und noch verbotenen Dingen).





Dann gab es das dritte **Frühstück**, aber aus meiner Sicht erst „richtige“ Frühstück



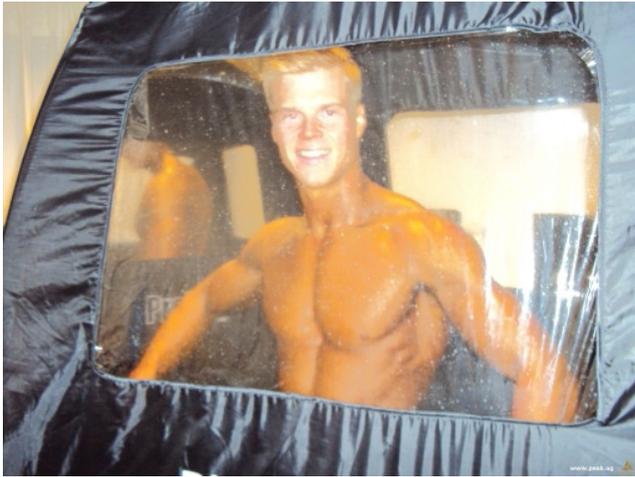
, bestehend aus einer großen Schüssel (ich habe mehrfach nachgenommen im Vergleich zu dem Foto) weißem Reis mit Süßstoff, Zimt und kleingeschnittener Banane. Ich muss sagen zu diesem Zeitpunkt einer Wettkampfdiät schmeckt einem alles und insofern war diese Mahlzeit fast schon ein Gourmet Frühstück für mich.



Die gleichen Lebensmittel, also weißer Reis, Banane, **Proteinriegel**, sowie etwas Pute gab es noch mehrfach an diesem Tag – herrlich. Ab 13 Uhr hörte ich dann mit dem Trinken auf und zum weiteren Entwässern nahm ich Brennnessel-Dragees. Interessant war, dass ich kontinuierlich weiter auf Toilette musste, obwohl ich keine Flüssigkeit mehr zuführte. Meine Form wurde zusehends besser.



Gegen Nachmittag ging es dann zu dem Elbforum, dem Austragungsort der Meisterschaft. Der erste Termin des professionellen **Tannings**, welches ich bei Leo Pippingner von Pro Tan Germany gebucht hatte. Das Tanning bestand aus einer Bräunungsdusche, bei der ich von oben bis unten mit einem Bräunungsmittel eingesprüht wurde, bevor man in unserem Fall ca. 10 Minuten vor den Ventilator zum Trocknen musste. Diese Prozedur musste 3-mal im wiederholt werden und sollte durch einen „finalen Anstrich“ unmittelbar vor dem Bühnengang abgerundet werden.



Zwischen meinem ersten und dem zweiten Tanningtermin fand dann der **Dopingtest** für mich statt. Nach ein paar einleitenden Worten von Kurt Breitenstein und der Vergabe der Startnummer – ich hatte die Nummer 79 – wurde ich einzeln in einen Raum gerufen, wo ich von einem düster dreinblickenden Amerikaner verkabelt wurde. Mit dem Rücken zu dem Mann gerichtet wurden mir von einer jungen Frau 10 Fragen vorgelesen, welche ich mit „ja“ und „nein“ zu beantworten hatte. Diskussionen waren explizit untersagt. Unter Vorlage meines ärztlichen Attestes habe ich den Test ohne Probleme bestanden. Trotzdem war die Atmosphäre schon sehr skurril und das Gefühl etwas mulmig.



Nach dem Dopingtest fand dann der zweite Tanningtermin statt. Hier traf ich Stefan und wir inspizierten gemeinsam die Bühne und machten ein **erstes Posing**. Durch die Bräune des Tannings in Kombination mit dem Laden und Entwässern sah das Ergebnis schon beeindruckend aus, wie ich fand, und die Stimmung für den restlichen Abend war gerettet.





Samstag, 15. Oktober 2011

Am Samstag war ich bereits ab 4 Uhr wach. Ich war zwar nicht wirklich nervös, zumal ich in dieser Zeit **Adaptogene** und **Tryptophan** supplementierte. Trotzdem war es der Tag, auf den ich mit 14 Wochen Diät hingearbeitet hatte, und eine gewisse Anspannung und Unruhe war nicht abzustreiten.

Nach einem Frühstück, das ähnlich wie am Freitag aussah (weißer Reis mit Süßstoff und Banane, Proteinriegel), einem kleinen Formcheck – ja ich war ganz zufrieden – und einer kurzen Korrespondenz mit meinem Coach Holger Gugg, der ständig telefonisch erreichbar war, ging es dann wieder um 8:45 Uhr zum Elbeforum, wo die **Begrüßung** durch den Vorsitzenden der GNBF, Berend Breitenstein, stattfand.



Ich staunte nicht schlecht, als ich die Menge an Athleten zu sehen bekam, die schon allein den Saal des Elbeforums fast füllten. Die zweite Überraschung war, als Berend Breitenstein 19 Teilnehmer im Mittelgewicht verkündete – wie sich später herausstellte waren jedoch nicht alle 19 angemeldeten Athleten anwesend.

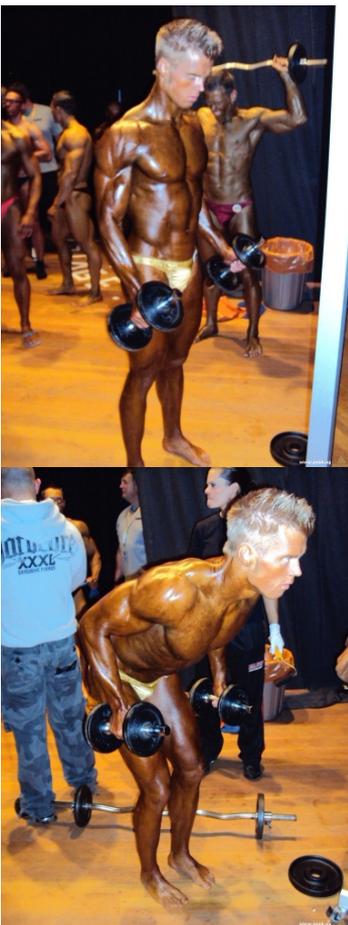
Nach einem gemeinsamen Foto und ein paar einleitenden Worten begab ich mich in den **Backstage Bereich**, wo ich – auf Stefans Rat die Beine hochliegend – auf die Vorwahl des Mittelgewichts wartete. Wie sich herausstellte und auch zu befürchten war, entpuppte sich der Backstage Bereich als ziemlich überfüllt und die Wartezeit bis zur Vorwahl des Mittelgewichts schien unendlich lang. Der Durst nahm immer mehr überhand, verstärkt durch die Natrium-Kalium-Mischung, die ich zuführte. Interessanteste Erkenntnis dieser Stunden für mich: Einige wenige Athleten tranken Alkohol, ich glaube Vodka, unmittelbar vor deren Posings auf der Bühne. Offenbar wird die Vasodilatation hierdurch gesteigert, wobei ich **Vasodilatator** bevorzugen würde.

Um 10:30 hatte ich dann meinen dritten Tanning Termin, in der Erwartung, dass demnächst meine Vorwahl beginnt. Leider verzögerte sich alles bereits jetzt. Als sich das Leichtgewicht, bei dem Stefan antrat, gegen 12 Uhr langsam warm machte, ließ ich mir die finale Bräune für die Bühne auftragen.





Als das Leichtgewicht dann schließlich auf die Bühne gerufen wurde, trank ich einen heißen Kaffee und aß einen Mars-Riegel – beides ein Hochgenuss nach 14 Wochen Diät und fast 24 Stunden ohne Flüssigkeitszufuhr und in dieser Situation sogar sinnig für die Vasodilatation und Energie auf der Bühne. Dann ging es an die Gewichte zum **Aufwärmen**. Stefan hatte mir einen guten Tipp mit auf den Weg gegeben. Ich sollte mich nicht zu intensiv aufwärmen, damit ich a) nicht schon kaputt auf der Bühne stehe und b) damit nicht zuviel Blut in den Muskel fließt, weil das schon wieder zu Lasten der Härte gehen kann.



Das wirkliche Problem war aber vielmehr, den Pump zu halten, denn wieder und wieder gab es neue Vergleiche bei den Vorwahlen der 25 Athleten des Leichtgewichts und die Zeit schien nicht zu vergehen. Mein Aufwärmen glich jedenfalls mehr einem kompletten Ganzkörperprogramm als einem kleinen Aufwärmen. Der Pump und die Vasodilatation waren nur noch mäßig, als nach ca 30 -40 Minuten dann die 15 Athleten des Mittelgewichts einschließlich „Nummer 79 – Fabian Maresch“ aufgerufen wurden (offenbar hatten 4 noch kurzfristig abgesagt)... Dann ging es auf die Bühne...

Das was in den folgenden schätzungsweise 15 Minuten passierte versteh ich bis heute nicht und hinterließ eine Leere, die fast noch bis zum heutigen Tage anhält. Um es vorneweg zu nehmen: Ich bin nicht wegen einer ganz speziellen Platzierung gestartet, es ging mir vielmehr um die Erfahrung und natürlich... mein Bestes zu geben und das zu präsentieren.

Ich war zufrieden mit mir und meiner Form. Ich wusste, ich kann mit den 4-5 Besten vielleicht nicht mithalten, weil diese allesamt massiver waren als ich. Aber von der Linie, Symmetrie und Ästhetik angeht war ich aus meiner Sicht vorne dabei.

Leider wurde mir mein bescheidenes Ziel, die Präsentation meiner Form, fast völlig genommen... Nach der Grundstellung und einem leichten Gerangel auf der überfüllten Bühne wurde das Mittelgewicht in 2 Gruppen geteilt. Ich wurde mit der augenscheinlich stärkeren Gruppe nach vorne gerufen, was mich natürlich erfreute. Nach der Grundstellung von allen Seiten, wurde ich gegen einen anderen Athleten ausgetauscht und... und jetzt kommt das Schlimme... weder zum Posen mit der stärkeren Gruppe, noch zum Posen mit der schwächeren Gruppe nach vorne geholt. **Als das Mittelgewicht aufgefordert wurde, die Bühne zu verlassen, hatte ich als einziger Athlet keine richtige Pose zeigen dürfen – eine kleine Welt brach zusammen.**



Der Tag war für mich gelaufen. Mir war klar, ich bin auf keinem Fall im Finale. Die besten Athleten haben viel gegeneinander gepost und ich war nicht dabei. Somit war auch abzusehen, dass ich auch später an diesem Tage nicht zum direkten Posing käme. Ich verstand nicht, was gerade vorgefallen war.

Mein erster Gedanke, direkt ein Bier zu trinken, habe ich zum Glück verworfen. Als erstes aß ich meinen Reis auf und dann ging ich zum **professionellen Fotografen**. Wenigstens er sollte meine Form an diesem Tage als Erinnerung festhalten. Ich versuchte mich zu sammeln. Da mir anfangs die mögliche Wassereinlagerung egal war, trank ich danach 1,5 Liter Pepsi Light und einige Tassen Kaffee. Danach habe ich mich besonnen... Ich wollte noch das Maximum aus dem Tag und meiner Form, die durch die Getränke tatsächlich etwas schlechter geworden ist, rausholen. Bei der Nennung der Finalteilnehmer, wird jeder Athlet nochmal vorgestellt. Diesen Moment sah ich als zweite Chance, mich zu präsentieren und ich konzentrierte mich fortan darauf, um wenigstens einige schöne Bilder von der Bühne zu erhalten.





Doch bis zum **Finale** ist noch viel Zeit ins Land gegangen. Da bei mir die Luft jedoch raus war, empfand ich das Warten bis in den späteren Abend nicht mehr als so schlimm. Ich sah mir die anderen Finals an, bevor ich, kurz bevor das Mittelgewicht aufgerufen wurde, die gleiche Prozedur wie am Mittag absolvierte (letzter Anstrich, Aufwärmen). Nur den Kaffee und den Mars-Riegel ließ ich weg, da es jetzt um nichts mehr ging, außer um einige schöne Erinnerungsfotos.

Diese sollte ich dann zumindest auch bekommen. Ganz regel~~un~~konform posierte ich etwas länger und habe zumindest meine drei Lieblingsposen gezeigt. Der Applaus des Publikums in Kombination mit ein paar wenigen schönen Fotos war dann doch so etwas, wie eine kleine Versöhnung für mich.



Nachdem ich die Bühne verlassen hatte, gab es kein Halten mehr... Anziehen, ins Auto und ab in die „**Pizza Factory**“, um mit dem kompletten Peak-Team bei Pizza und Bier den Brunsbüttel Trip gut ausklingen zu lassen.





Gegen 1 Uhr ging ich dann nach 1 1/2 ca. 34 cm Durchmesser Pizzen und 3 Hefeweizen mit starken Bauchschmerzen ins Bett, freute mich aber bereits auf das Frühstück am kommenden Morgen.

Sonntag, den 16. Oktober 2011

Nach dem besagten ausgiebigen Frühstück wurden wir von der Besitzerin unserer Unterkunft mit Nachdruck vor die Tür gesetzt – hatten wir doch vergessen, dass wir um 10 Uhr hätten auschecken müssen. Also packen, auschecken und ab Richtung Heimat.

Auf der langen Rückfahrt wusste ich noch immer nicht, wie ich die Ereignisse am Vortag einzuordnen hatte und ob ich nochmal auf die Bühne zurückkehre...



Mit sportlichem Gruß

Fabian

PS: Ein besonderes Dankeschön an den besten Coach schlechthin – Holger Gugg, sowie an Stefan Rajewski und meine Freundin Nadine Lange, die mich sehr bei der Vorbereitung unterstützt haben, sowie bei, Matthias Clemens, René Hessler, Phil Theisen nicht zuletzt PEAK.

Bewerten Sie diesen Beitrag

Rating: 6.0/6 (4 votes cast)



Drucken

Tags: [Diät](#), [Fabian Maresch](#), [GNBF](#), [Natural Bodybuilding](#), [Naturalbodybzúilding](#), [Wettkampf](#)

Schreibe einen Kommentar

Du musst [eingeloggt sein](#) um einen Kommentar zu schreiben