

ERFOLGE

Meine sportlichen Erfolge:

2010	IFBB	Body-Xtreme Invitational	Platz 2 (Offene Klasse)
2009	IFBB	Int. Deutsche Meisterschaft	Platz 1
2009	IFBB	NRW-Meisterschaft	Gesamtsieg
2009	IFBB	Body-Xtreme Invitational	Platz 7 (Offene Klasse)
2007	NAC	Mr. Universe	Platz 1
2007	NAC	Int. Deutsche Meisterschaft	Gesamtsieg
2007	IBFA	Weltmeisterschaft	Platz 1
2007	NAC	Norddeutsche Meisterschaft	Gesamtsieg
2003	NAC	Mr. Universe	Platz 3
2003	NAC	Int. Deutsche Meisterschaft	Gesamtsieg
2001	NABBA	Mr. Universe	Gesamtsieg
1998	NABBA	Mr. Universe	Platz 4
1997	NABBA	Weltmeisterschaft	Platz 1
1997	NABBA	Europameisterschaft	Platz 1
1997	NABBA	Night of Champions	Platz 2
1996	NABBA	Weltmeisterschaft	Platz 7
1996	NABBA	Europameisterschaft	Platz 3
1996	NABBA	Night of Champions	Platz 3
1995	NABBA	Int. Deutsche Meisterschaft	Gesamtsieg
1995	NABBA	Süddeutsche Meisterschaft	Gesamtsieg
1995	NABBA	Deutsche Meisterschaft	Platz 2
1995	NABBA	Norddeutsche Meisterschaft	Gesamtsieg
1995	NABBA	Nordsee-Cup	Gesamtsieg
1991	NABBA	Nordsee-Cup	Platz 5

RÜCKBLICK

1991 Nach 2 Jahren und 3 Monaten Training ging ich im April 1991 erstmals als Wettkämpfer an den Start. Beim mittlerweile schon legendären Nordsee-Cup des Spitzenveranstalters Harald Hoyler, belegte ich den 5. Platz mit einem Gewicht von 78 kg. Aufgrund zu geringer Erfahrung im Bereich Training, Ernährung, Präsentation etc. war meine damalige Form nur als mittelmäßig zu bewerten. Obgleich die Platzierung völlig okay war (mehr war beim besten Willen nicht drin!) und ich mit dem Ergebnis auch zufrieden war, sollte meine Physis sich in den nächsten Jahren erheblich verbessern...

1995 Nach viel harter Arbeit stellte ich mich der gleichen Herausforderung abermals im Mai 1995, jedoch mit den nötigen Verbesserungen in Härte, Symmetrie, Masse, Präsentation und der Ausstrahlung eines Siegers.

Oops... schon hat´s geklappt!

Hier beim Nordsee-Cup und eine Woche später bei der Internationalen Norddeutschen Meisterschaft, sollte mir dann der Klassen- als auch der Gesamtsieg gelingen. Kurz darauf wurde ich in der Jahrhunderthalle in Frankfurt auf Anhieb Vize Deutscher Meister.

Nur 6 Monate später wurde ich erstmals als Gaststar zum Internationalen Grossen Preis von Norddeutschland eingeladen. Aufgrund meiner brillanten Verfassung und ca. 2 kg schwerer als im Frühjahr entschloss ich mich, angetrieben von meinem früheren Freund und Mentor Mr. Universum Lutz Wilke, an der Internationalen Deutschen Meisterschaft in Wolfsburg teilzunehmen. Da dies zu meinem Verdruss ohne eine neuerliche Qualifikation nicht möglich gewesen ist, fuhr ich mit meinem Freund Lutz Wilke zum Internationalen Grossen Preis von Hessen und nahm somit einem Superathleten die Chance auf den Gesamtsieg.

Nach nur einer Woche holte ich dann auf der Internationalen Deutschen Meisterschaft in Wolfsburg meinen 4. Gesamtsieg des Jahres 1995.

1996 habe ich dann auch einen kleinen Dämpfer bekommen. Die Night of Champions war der Auftakt meiner Saison und mit dem 3. Platz hinter René Maier und Holger Dannheim vermochte ich wohl gut leben zu können. Die Qualifikation für die EM und die WM konnte ich mir somit schon mal sichern. Die EM in Litauen war organisatorisch eine totale Pleite und glich einem Survival - Trip. Meine Leidensgenossen Inge Babel und Torsten Hala werden dies bestätigen können. Die Fahrt vom Flughafen bis zum Hotel, welches der Busfahrer nur schwer finden konnte, dauerte wohl ´nen halben Tag. Na ja, solange dauert es eben mal, wenn man mit ´nem ausgedienten Bus 350 km über nicht endende Schotterwege rollen muss!!! Unsere Frustration äußerte sich dann eher in unkontrollierten Lachkrämpfen. Der Wettkampf selbst verlief eher ruhig und sehr, sehr diszipliniert ab. Den Vize Titel hatte ich im Visier, landete dann aber etwas unsanft auf Platz 3. Kein Beinbruch für mich, für die 1. EM ein tolles Ergebnis.

Die Weltmeisterschaft eine Woche danach war auf deutschem Boden in der schönen Stadt Stuttgart. Für mich als Teilnehmer der schwärzeste Tag meiner Wettkampfkariere. Nach nur einem Vergleich mit dem 2-fachen Vize-Weltmeister Holger Dannheim, der wieder mal "nur" den 2. machte, landete ich extrem hart und unsanft auf Platz 7! Bei Bekanntgabe der Finalisten zu denen ich nicht gehören sollte, schlug mir das Herz im wahrsten Sinne des Wortes bis zum Hals. Mein Kehlkopf schwoll und ich brachte kein Wort heraus.

War ich sooo schlecht? Nach dem Wettkampf habe ich alle Aufnahmen und Fotos genauestens analysiert und stellte fest, dass ich sowieso nicht in greifbare Nähe des Titels gekommen wäre. Nach korrekter Wertung wäre der 4. Platz vertretbar gewesen.

Tja Olli, da hilft wohl alles nix: "Du musst besser, NEIN, viel besser werden. Und das wirst Du auch!" schwor ich mir.

1997 Als das schönste und erfolgreichste Jahr, zumindest im bisherigen Verlauf meiner Karriere, möchte ich das Jahr 1997 bezeichnen. Bei der Night of Champions in Saarbrücken belegte ich hinter dem Klasse-Athleten Matthias Hornung knapp geschlagen den 2. Platz. Für Verbesserungen hatte ich mir noch reichlich Platz gelassen und belegte eine Woche darauf bei der EM in Litauen den 1. Platz. Nach unzähligen, Kräfte raubenden Vergleichen wurde ich somit verdienter Europameister. In der folgenden Woche flog ich nach Athen/Griechenland zu meiner 2. WM und konnte nochmals verbessert den Titel des Weltmeisters erringen. Der Doppelsieg sorgte für reichlich Furore und kurze Zeit später wurde ich einer der gefragtesten Gastposers der Saison. Angetrieben von den vorangegangenen Siegen verlangte ich meinem Körper noch mehr ab. Ein persönlicher Kraftrekord nach dem anderen purzelte, ich wurde immer stärker und ich sah mich schon auf dem Siegereck der 50. Universum 1998 in Birmingham/England. Diesen Titel wollte ich so sehr, dass ich schon dachte ihn schmecken zu können. Doch leider wie es manchmal so ist, sollte es mir nicht zum Sieg reichen. Experten prophezeiten mir den 1.-2. Platz. Mit dem 2. Platz hinter dem Top-Athleten und neuerlichen IFBB-Profi Ronny Rockel wäre ich angesichts seiner brillanten Verfassung auch zufrieden gewesen. Zu meinem Verdruss machten weder Ronny noch ich das Rennen. Ronny landete auf Platz 2 und ich sogar auf Platz 4!!!??? Dieses Resultat jedoch, wie sollte es auch anders sein, vermochte mich nicht zu zerstören.

So nahm ich mir 3 Jahre Zeit meine Physis so zu positionieren, daß ein Sieg doch noch in greifbare Nähe kommen sollte.

2001 das Jahr meines erneuten Durchbruchs brachte mir den langersehten Titel "Mr. Universum" in Macon/Frankreich. Schwerer denn je, härter denn je, symmetrischer denn je, siegeshungriger denn je wurde ich Klassen- und Gesamtsieger. Die Teilnehmer, darunter der hervorragend proportionierte Dr. Markus Schubert, der den Vize Titel erringen konnte, machten den Wettkampf schon spannend, nur die Quantität der Teilnehmer ließ Wünsche übrig. Gern hätten wir, und da spreche ich sicher auch für den Markus, uns gegen eine Zahlenmäßig größere Konkurrenz durchsetzen können und wollen.

2003 Am 29. November 2003 erst setzte ich zu einem erneuten Angriff auf die Krone im Amateur-Bodybuilding an. Erstmals wurde die "Mr. Universum" auf dem deutschen Boden in meiner Heimatstadt Cuxhaven ausgetragen. Das ich bei diesem Ereignis nicht nur dabei sein wollte, stand für mich in keiner Sekunde zur Diskussion.

2-facher Mr. Universum??? Hm...

Da müssen natürlich Taten folgen und so begannen meine Vorbereitungen auch schon im Juli. Bei grausamer Hitze vergingen 3 Wochen bevor ich voll ins Training gefunden habe. Es ergaben sich weiterhin diverse Probleme mit Trainingspartnern und so habe ich mich entschlossen mit einer Freundin zu trainieren. Gelächter im Studio war die Folge. Doch Tatiana ist nicht nur pünktlich, verlässlich und loyal, sondern auch außergewöhnlich stark. Wir zwei haben das voll durchgezogen, oft saßen wir schon morgens um 7 Uhr auf dem

Fahrrad, trainierten Abends nach der Arbeit und fuhren noch um 23 Uhr Fahrrad. **DANKE Tatiana.**

Diverse Verletzungen während meiner Vorbereitung konnten mich nicht stoppen, sondern machten mich von Tag zu Tag heißer und gefährlicher. Ich drehte voll auf, lediglich meine Verletzungen verhinderten das ich meine Gewichte und meine Trainingsintensität ins unermessliche steigerte. Für den nötigen Background, das richtige essen und den nötigen Zuspruch sorgte meine Prinzessin Iris. Bei vielen Trainingseinheiten schaute sie über meine Schulter, nickte mir zu und spornte mich immer wieder zu neuen Höchstleistungen an. Zwischenmenschlich die schönste Wettkampfvorbereitung meines Lebens.

Dafür danke ich Dir von Herzen Iris!!!

Ebenfalls maßgeblich an meinem Erfolg beteiligt war die tolle Crew des Seehospitals Sahlenburg Cuxhaven. Die Leiterin der krankengymnastischen Abteilung Claudia Buch, ermöglichte es Nils Wehner, welcher einer meiner besten Freunde ist mich täglich zu behandeln. Nils, der sich selbst gern "ein Berg aus geschmolzener Lust" nennt, ist nicht nur ein hervorragender Physiotherapeut sondern ebenfalls ein leidenschaftlicher Sportler. Kampfsportler, Bodybuilder und Stuntman, um nur einige seiner Qualitäten zu nennen. **DANKE Nils...!!!**

Bis zum Wettkampf am 29.11.2003 lief doch im Großen und Ganzen alles nach Plan. Jeden Tag konnte ich auf der Waage trotz strengster Diät ein paar Gramm mehr verzeichnen. Das Posing (Wettkampfkür) war schon Ende Oktober fertig und nach Ansicht meiner Kritiker eines meiner Schönsten. Zum Schluss passte wieder einmal alles auf die Sekunde genau. Die Form, die Härte, die Symmetrie und die Masse waren insgesamt so auf einander abgestimmt, wie ich es angestrebt hatte. Die Filmcrew vom NDR Hamburg verfolgte meinen Wettkampftag, weil ich als einer der aussichtsreichen Titelanwärter gehandelt worden war. Eine Woche zuvor wurde ich Gesamtsieger der "Deutschen" mit 7-0 Kampfrichterstimmen. Ich setzte mich mit "Leichtigkeit" auch gegen schwere Konkurrenten durch. Doch es sollte nicht dabei bleiben, der Doppelsieg auf heimischen Boden blieb dann doch aus...

In fast allen Klassen setzten sich Spanier durch!?! Der Erstplatzierte, ein Mann ohne wirkliche Taille, ohne Querstreifen über Querstreifen, ein Spanier.

Aber über Qualität lässt sich sicher streiten. Flex Wheeler konnte sich ja auch nie gegen Athleten wie Dorian Yates (dessen Hingabe und Trainingsphilosophie ich sehr bewundere) durchsetzen. Flex, ein Mann mit ordentlicher Muskelmasse und traumhaft schönen Muskeln und Proportionen gegen einen Athleten mit unschönen aber sehr kompakten und harten Muskeln.

Der Zweitplatzierte, ein Holländer mit sehr schönen Formen, schöner Taille, aber nicht im Entferntesten mit meinen muskulären Qualitäten. So blieb für mich nur der Dritte Platz vor Andreas Bosse.

Was soll ich aus dem Ergebnis dieses Wettkampfes resultieren?

Tatsächlich hätte ich 4 kg schwerer und ein ganz bisschen weniger hart an den Start gehen können!

Hätte ich dann gewinnen können? Hätte ich so gewinnen wollen?

Nein, das hätte ich nicht wollen! Entweder gebe ich alles oder nichts. Ich bleib meinen Idealen treu und wenn ich weiterhin Wettkämpfe bestreite, erscheine ich so massig, so symmetrisch, so ästhetisch und so hart wie es mir möglich ist!

Zu diesem Zeitpunkt weiß ich noch nicht wann, bei welchem Verband und wo ich starten werde. Fest steht, die Bühne ist mein Zuhause und findet sich eine geeignete Gelegenheit, bin ich 100%ig dabei.

VERSPROCHEN!

Dieses Versprechen habe ich wahr gemacht im Jahr 2007:

NAC Int. Norddeutsche Meisterschaft, 03.11.2007 Seesen/Deutschland:

Wieder einmal eine rundum gelungene Meisterschaft vom NAC-Vizepräsidenten und Spitzenveranstalter Harald Hoyler.

Mein persönliches Teilnehmen wurde mit gemischten Gefühlen aufgenommen. Einerseits war man von meinem Auftritt fasziniert, andererseits bin ich von 2 Athleten und 3 Betreuern darauf angesprochen worden, dass es unfair sei, dass ich aufgrund der Vielzahl meiner bereits errungenen Int. Titel an der Meisterschaft teilnehme.

Schließlich möchte ich nicht bestreiten, dass es sicherlich Athleten gegeben hat, denen der Titel noch wichtiger gewesen ist, als mir.

Ein Athlet entgegnete, dass die Tatsache gegen einen Mr. Universum verloren zu haben, seine Betrübtheit den Titel nicht geholt zu haben ein wenig schmälere.

Fakt ist:

Da ich länger als 2 Jahre, nämlich genau 4, an keiner Meisterschaft teilgenommen habe, sieht es unser Reglement vor, dass sich der betreffende Athlet zur Deutschen Meisterschaft vorerst bei einer Landesmeisterschaft qualifizieren muss. Die Finalisten der Deutschen Meisterschaft sind dann berechtigt an der NAC Mr. Universe am 01.12.07 teilzunehmen.

Ich bedanke mich bei allen teilnehmenden Athleten, Juroren, Betreuern, Zuschauern und vor allem bei dem Veranstalter Harald Hoyler für den freundlichen "Wiedereinstieg".

IBFA Weltmeisterschaft, 11.11.2007 Mentone/Frankreich

Der Austragungsort liegt im französischen Menton direkt an der Côte d'Azur, in der Nähe von Monaco. Die malerische Landschaft und das Meer laden ein, länger zu verweilen. Leider hatten wir Athleten nur wenig Gelegenheit uns von der Schönheit des Ortes überwältigen zu lassen.

20°C strahlender Sonnenschein, blaues Meer und Palmen hätten wir gern länger genießen können. Jedoch waren wir nicht zum Vergnügen dort, sondern was mich betrifft, um den Titel des Weltmeisters zu erringen. Deutschland wurde übrigens vertreten durch Jörg Fuchs, Mario Kapser und mich. Wie Jörg hatte natürlich auch ich meine Ehefrau Iris dabei.

Meine letzte WM liegt 10 Jahre zurück. Damals 1997 gewann ich den Titel in Athen Griechenland.

In 10 Jahren hat sich einiges geändert: Die Athleten sind schwerer geworden, eine Tendenz die ja bereits seit Jahren von den Profis angeführt wird.

Ich bereitete mein „Comeback“ also dementsprechend vor. Mein Ziel war es muskulöser, symmetrischer, harmonischer und noch trockener als je zuvor anzutreten. Mit diesem recht ordentlichen Gesamtpaket rüstete ich mich für die bevorstehenden Wettkämpfe.

MIT ERFOLG!

Ich errang abermals den Titel des Weltmeisters in einer gut besetzten Klasse. Lediglich der amtierender Profi Mr. Universum **Orazio Salvatori** der eine Woche zuvor in England die Profi Universum gewann, brachte mich um den Gesamtsieg.

Warum ich gegen einen Profi angetreten bin? Das bleibt sicher ein Geheimnis!?

Qualitativ übertraf ich selbst ein ganz klein wenig meine eigenen Erwartungen. Die Cuts in den Beinen, im Rücken und Schultern waren deutlich tiefer als jemals zuvor.

Einer der Teilnehmer sagte zu mir:

"Dein Rücken erinnert mich an ein ausgetrocknetes Toastbrot. Wie kann man soooo trocken, hart und dennoch so voll sein?!"

Ich will gern einräumen, dass ich dies ohne entsprechende Unterstützung nicht hätte erreichen können.

Meine Arbeitswoche zählt 50 Stunden, die zum Teil sehr stressig sind. Deshalb hat mir meine bezaubernde Ehefrau Iris alles abgenommen was möglich war. Täglich mindestens 1-2 Stunden kochen, viel Administratives, Einkäufe und Vieles mehr:

"Vielen Dank meine Liebste!"