

DEUTSCHE MEISTERSCHAFT

Lukas Ritzrow drückt die Konkurrenz weg

07.03.2013 | 16:33 Uhr



Holten sich zum fünften Mal in Folge die Deutsche Meisterschaft im Bankdrücken: Lukas Ritzrow (l.) und sein Vater und Trainer Frank Ritzrow. *Foto: op*

Zum fünften Mal in Folge errang Lukas Ritzrow die Deutsche Meisterschaft in der Kraftdreikampfdisziplin Bankdrücken. Die Jugend- und Juniorenmeisterschaften (19 bis 23 Jahre) fanden in Gießen statt. Trotz starker Konkurrenz wurde Lukas Ritzrow mit deutlichem Abstand zu seinen Verfolgern in seiner Gewichtsklasse Deutscher Meister.

Mit 94 Kilogramm Körpergewicht drückte Lukas das enorme Gewicht von 230 Kilo. Von seinem Vater und Trainer Frank Ritzrow, der in seiner Glanzzeit ein erfolgreicher Gewichtheber war, wurde im Vorfeld dieser wichtigen Meisterschaft ein genau zugeschnittener Trainingsplan, mit teilweise ganz neuen Trainingselementen, auf und für Lukas ausgearbeitet.

Während eines Testwettkampfes im Dezember hatte Lukas im Training sagenhafte 240 Kilogramm gedrückt. Mit dieser Weltklasseleistung im Gepäck fuhren die Protagonisten nach Gießen, obwohl der Juniorbankdrücker durch eine leichte Erkältung an Gewicht verloren hatte. „Für uns war das ein Zeichen dass wir vorsichtig agieren mussten, das heißt, beim ersten der drei Versuche galt es vorsichtig Gewicht zu machen. Am Ende machten wir alles richtig und Lukas wurde als stärkster Junior Deutschlands im Bankdrücken mit Urkunde, Goldmedaille und einem Pokal ausgezeichnet“, freute sich Vater und Trainer Frank Ritzrow.

Mit dem Sieg hat Lukas Ritzrow es seinem Großvater Norbert gleichgemacht, der im November in der Altersklasse Ü70 (wir berichteten) den Titel holte.

Günter Klandt