

Ich habe noch was Großes vor

INTERVIEW DER WOCHE: Achter Sieg bei der Thüringer Steinhebermeisterschaft in Gräfenroda ist für Thüringens Top-Kraftsportler Tobias Zinserling auch ein Abschied

VON RENÉ RÖDER

Gräfenroda. Er ist wohl Thüringens stärkster Mann, ganz sicher aber Thüringens erfolgreichster Kraftdreikämpfer. Erst vor zwei Wochen stellte er im Bankdrücken mit 270 Kilogramm einen neuen Landesrekord auf. Auch die anderen zwei in Kreuzheben (360,0 kg) und der Kniebeuge (390,0 kg) verbesserte er in diesem Jahr schon und meint nur: „Da geht noch viel mehr.“ Wir sprachen bei der 27. Steinhebermeisterschaft in Gräfenroda mit dem Ausnahme-Athleten.

Wenn man die Leichtigkeit gesehen hat, mit der sie zum Schluss innerhalb weniger Minuten und einer Steigerung um 30 Kilogramm auf ihre Siegmärke von 400 Kilo kamen, stellt sich die Frage, ob da doch noch viel mehr drin?

Auf jeden Fall. Aber ich habe in diesem Jahr alles meiner geplanten WM-Teilnahme im November untergeordnet, da habe ich Großes vor. Und nun habe ich in vier Wochen sechs Wettkämpfe, in denen ich meine Titel verteidigen möchte. Da muss ich auch mit den Kräften etwas haushalten.

Den Rekord in Gräfenroda beim Steinheben können Sie ja dann nächstes Jahr knacken...?

Es wird kein nächste Mal geben. Wie das? Das hier war mein letzter Start. Mit dem Jahresende ziehe ich mich vom Steinheben zurück, konzentriere mich ganz auf den Kraftdreikampf. Wer weiß, vielleicht kehre ich später irgendwann zurück. In den nächsten Jahren aber sicherlich nicht. Man muss Prioritäten setzen.

Vor zwei Wochen gewannen sie die Internationale Bayerische Meisterschaft in Waldkirch.

chen. Das ist ein ganz anderes Steinheben. Sie zogen bei Ihrem Rekord dort 279 Kilo in einer Schiene auf 89,3 Zentimeter hoch. Diese Steinheber-Variante ist im Alpenraum und insgesamt verbreiteter. Wäre es nicht besser auch in Thüringen so zu heben?

Auf keinen Fall! Wir müssen nicht alles nachmachen. Unser Steinheben, das hier in Gräfenroda und auch unser Bierfassheben in Gotha, hat sich über viele Jahre so bewährt. Das ist gut so. Als Steinheber sind wir eine Sportfamilie geworden, mit eigenen Regeln.



In Gräfenroda liegt Ihr Steinheberbestwert bei 426 Kilogramm. Wie ist Ihr aktueller Rekord beim Bierfassheben in Gotha? 430 Kilogramm.

Kraftdreikampf boomt in Thüringen seit Jahren und sie sind seit Ende Mai nun sogar drittbester Deutscher ihrer Gewichtsklasse?

Ich war als Gaststarter im Bundesliga-Finale für den SC Oberölsbach dabei und räumte einfach alles ab. Drei Deutsche Rekorde, mit 1015 Kilogramm gelang mir sogar das drittbeste deutsche Kraftdreikampf-Ergebnis aller Zeiten und als erster Thüringer überhaupt über 1000 Kilogramm zu kommen. Besser konnte es nicht laufen.

Und nun wollen Sie auch international im Kraftdreikampf für Furore sorgen?

Bei meiner WM-Premiere im tschechischen Pilsen November 2017 wurde ich Siebenter in der Gesamtwertung

und gewann Bronze in meiner Parade-Disziplin Kreuzheben, obwohl da nicht alles rund lief, auch weil beim Bankdrücken eines meiner Shirts zu eng war und behinderte. Es geht noch besser.

Am Sonnabend gibt es in Gotha zunächst die Rückrunde der Thüringer Landesmannschaftsmeisterschaft im Bankdrücken. Da wollen wir Bierfassheber Mannschaftsmeister werden. Dann geht es zum Franken-Cup im Kreuzheben nach Randersacker. Dort möchte ich meinen Titel verteidigen und am 8. September steht die Thüringer Landesmeisterschaft im Kraftdreikampf an. Das ist meine WM-Generalprobe für Schweden.

Und dann kommen Sie ja auch noch letztes August-Wochenende zum Stadtfest nach Armstadt und dem Trabi-Heben?

Genau. Nach einem Jahr Pause ist das Trabi-Heben wieder zurück. Auch da halte ich den Rekord mit 550 Kilogramm. Was in diesem Jahr möglich ist, kann ich nicht wirklich sagen, aber auf den Spaß und zahlreiche Besucher freue ich mich jetzt schon.



2013 gelang der Trabi-Heber-Rekord von 550 Kilogramm. Foto: H.-P. Stadermann

www.gewichtheben-graefenroda.de

Steckbrief Tobias Zinserling

- **Geburtsstag:** 8. Februar 1978 in Gotha.
- **Verein:** Gothaer Bierfasshebereverein.
- **Wohnort:** Apolda.
- **Beruf:** Verkäufer für Telekommunikation.
- **Ausbildung:** Restaurantfachmann und Barkeeper.
- **Gewicht:** 152 Kilogramm. Klasse: +120 kg.
- **Laufbahn:** 1984 bis 1990 Judoka und Kickboxer, seit

- 1999 Kraftsportler.
- **Erfolge:** 2017 Weltmeisterschaftsdritter im Kreuzheben, WM-7. Kraftdreikampf; Deutscher Rekordhalter im Kreuzheben. Deutscher Meister: Kreuzheben 2015, 2016, Super-Kraftdreikampf 2015, 2016, 2017. Mehrfacher Landesmeister und Landesrekordhalter in der Kniebeuge, im Kreuzheben und Kraftdreikampf.



Tobias Zinserling ist immer für ein Spaßchen aufgeregelt, selbst bei einer Last von 400 Kilo. Fotos: René Röder

FUSSBALL

A-Junioren

Verbandsliga A-Junioren, Staffel 1:
ZFC Meuswitz - Wismar Gara 3:3, Stadtroda - Empor Erfurt 2:2, Germania Ilmenau - Neustadt/Orla 0:1, Jena-Zwätzen - JFC Gotha 0:3, SC 03 Weimar - Schott Jena 3:1, FC Saalfeld/Rudolstadt/Schwarz 1:1.

Kreisoberliga A-Junioren
Unterquitz/Leuten/Probstz. - VfB Apolda/Zottelst. 0:15, Teichel/Remda/Teichroda - Schönrod 1:6, BSC Apolda - Magdala/Blankenhain 0:13, Oberweimar - Bad Blankenburg 5:4, Marlish/Exleb. - Haarhausen 2:2.

1. VfB Apolda/Zottelst.	1	15,0	3
2. Magdala/Blankenh.	1	13,0	3
3. Schönrod	1	6,1	3
4. Oberweimar	1	5,4	3
5. Marlishausen/E.	1	2,2	1
5. Haarhausen	1	2,2	1
7. Schmiedehausen/B.	0	0,0	0
7. Eintracht Bad Berka	0	0,0	0
9. Bad Blankenburg	1	4,5	0
10. Teichel/Remda/T.	1	1,6	0
11. BSC Apolda	1	0,13	0
12. Unterquitz/L./P.	1	0,15	0

B-Junioren

Verbandsliga B-Junioren, Staffel 2:
FC Rot-Weiß Erfurt B2 - Germ. Ilmenau 13:0, JFC Eichsfeld-Mitte - Barchfeld/Bad Salzungen 4:1, Wacker Gotha - Wacker Nordhausen 4:0, Bad Langensalza - Suhi/Dietzhausen 5:6, JFC Eichsfeld-Süd - SC Heiligenstadt 7:3.

Kreisliga B-Junioren
SV 09 Armstadt - Empor Weimar 2:1, Gräfenthal/Lichte/Schmiedefeld VfB Oberweimar II 1:2, Königsee FC Bad Berka 4:1, Unstädtler SV - Frankendorf/Moorental 3:1.

D-Junioren

Verbandsliga D-Junioren, Talenteliga
Wacker Nordhausen - ZFC Meuswitz 3:4, FC Carl Zeiss Jena - JFC Eichsfeld-Mitte 12:0, Germania Ilmenau - FC Rot-Weiß Erfurt 1:6, JFC Eichsfeld-Süd - SC Heiligenstadt 3:4, FF USV Jena - SSV Schleithelm 1:2, Wacker Gotha - JFC Gotha 2:6.

1. FC Carl Zeiss Jena	1	12,0	3
2. FC Rot-Weiß Erfurt	1	6,1	3
3. JFC Gotha	1	6,2	3
4. Meuswitz	1	4,3	3
4. Heiligenstadt	1	4,3	3
6. Schleithelm	1	2,1	3
7. Wacker Nordhausen	1	3,4	0
7. Eichsfeld-Süd	1	3,4	0
9. FF USV Jena	1	1,2	0
10. Wacker Gotha	1	2,6	0
11. Germ. Ilmenau	1	1,6	0
12. Eichsfeld-Mitte	1	0,12	0

E-Junioren

Kreisoberliga E-Junioren
FSV Martinroda - Germania Ilmenau 12:0, SG Langensalza/Gräfenroda - VfB Apolda/Zottelst. 2:5, VfB Oberweimar - SG Schwarz/Rudolstadt 3:1, Marlishausen/Exleb. - Niederterter 1:4, SC 03 Weimar - TSV Bad Blankenburg 12:0.

FUSSBALL

A-Junioren

Verbandsliga A-Junioren, Staffel 1:
ZFC Meuswitz - Wismar Gara 3:3, Stadtroda - Empor Erfurt 2:2, Germania Ilmenau - Neustadt/Orla 0:1, Jena-Zwätzen - JFC Gotha 0:3, SC 03 Weimar - Schott Jena 3:1, FC Saalfeld/Rudolstadt/Schwarz 1:1.

Kreisoberliga A-Junioren
Unterquitz/Leuten/Probstz. - VfB Apolda/Zottelst. 0:15, Teichel/Remda/Teichroda - Schönrod 1:6, BSC Apolda - Magdala/Blankenhain 0:13, Oberweimar - Bad Blankenburg 5:4, Marlish/Exleb. - Haarhausen 2:2.

1. VfB Apolda/Zottelst.	1	15,0	3
2. Magdala/Blankenh.	1	13,0	3
3. Schönrod	1	6,1	3
4. Oberweimar	1	5,4	3
5. Marlishausen/E.	1	2,2	1
5. Haarhausen	1	2,2	1
7. Schmiedehausen/B.	0	0,0	0
7. Eintracht Bad Berka	0	0,0	0
9. Bad Blankenburg	1	4,5	0
10. Teichel/Remda/T.	1	1,6	0
11. BSC Apolda	1	0,13	0
12. Unterquitz/L./P.	1	0,15	0

B-Junioren

Verbandsliga B-Junioren, Staffel 2:
FC Rot-Weiß Erfurt B2 - Germ. Ilmenau 13:0, JFC Eichsfeld-Mitte - Barchfeld/Bad Salzungen 4:1, Wacker Gotha - Wacker Nordhausen 4:0, Bad Langensalza - Suhi/Dietzhausen 5:6, JFC Eichsfeld-Süd - SC Heiligenstadt 7:3.

Kreisliga B-Junioren
SV 09 Armstadt - Empor Weimar 2:1, Gräfenthal/Lichte/Schmiedefeld VfB Oberweimar II 1:2, Königsee FC Bad Berka 4:1, Unstädtler SV - Frankendorf/Moorental 3:1.

D-Junioren

Verbandsliga D-Junioren, Talenteliga
Wacker Nordhausen - ZFC Meuswitz 3:4, FC Carl Zeiss Jena - JFC Eichsfeld-Mitte 12:0, Germania Ilmenau - FC Rot-Weiß Erfurt 1:6, JFC Eichsfeld-Süd - SC Heiligenstadt 3:4, FF USV Jena - SSV Schleithelm 1:2, Wacker Gotha - JFC Gotha 2:6.

1. FC Carl Zeiss Jena	1	12,0	3
2. FC Rot-Weiß Erfurt	1	6,1	3
3. JFC Gotha	1	6,2	3
4. Meuswitz	1	4,3	3
4. Heiligenstadt	1	4,3	3
6. Schleithelm	1	2,1	3
7. Wacker Nordhausen	1	3,4	0
7. Eichsfeld-Süd	1	3,4	0
9. FF USV Jena	1	1,2	0
10. Wacker Gotha	1	2,6	0
11. Germ. Ilmenau	1	1,6	0
12. Eichsfeld-Mitte	1	0,12	0

E-Junioren

Kreisoberliga E-Junioren
FSV Martinroda - Germania Ilmenau 12:0, SG Langensalza/Gräfenroda - VfB Apolda/Zottelst. 2:5, VfB Oberweimar - SG Schwarz/Rudolstadt 3:1, Marlishausen/Exleb. - Niederterter 1:4, SC 03 Weimar - TSV Bad Blankenburg 12:0.

Zum Jubiläum schaute Namensgeber vorbei

5. Sandhasenlauf: Zwei neue Sieger und Bekannte auf dem Podest

ein guter Trainingslauf. Aber es gab doch mehr Steigungen, als ich vom Profil her gedacht habe.“ Im Internet hatte er vom Sandhasenlauf erfahren und sich spontan auf den Weg nach Thüringen gemacht.

Zum Leidwesen von Maximilian Hoyer (sc impuls Erfurt), der damit wieder einen Bezwingler fand. „Ich war jetzt zum vierten Mal Zweiter“, konstatierte Hoyer, der in 41:50 Minuten gegenüber Magerhöfers 40:18 Minuten doch chancenlos war. „Bis zur Schule habe ich mithalten können, dann zog er weg“, so der Erfurter.

Die Neuerung, fünf und zehn Kilometer zeitversetzt zu starten, so dass der Zielauftrag zeitgleich erfolgen kann, ging sportlich zwar auf, sorgte aber bei Publikum wie Sprechern auch ein bisschen für Verwirrung, wer denn nun eigentlich in welche Wertung gehöre. So war es der Fünf-Kilometer-Gesamtsieger Marvin Küster (Erfurter LAC, 18:37 min), der als Erster sein Ziel stürmte, knapp gefolgt von Felix Magerhöfer und dem Fünf-Kilometer Zweiten Wolfgang Schwarz (Die flinken Geringer, 20:05 min).

Auch bei den Frauen ging der Gesamtsieg nach Manebach. Katja Kraus war in 29:28 Minuten die Schnellste. Katja (Röder) vor Katja (Voigtmann) das ist bei den Frauen durchaus ein gewohntes Bild, beim Sandhasenlauf allerdings war es erstmals zu erleben, denn Röder (erstmalig Armstadt, 48:21 min) feierte ihr Debüt. „Die Strecke ist schön, ich laufe gern im Wald“, zog sie Bilanz und hat-

te der Konkurrentin 21 Sekunden abgenommen.

Schon drei der originellen Sandhasenmedaillen hatte Helena Danae Manke (LSV Lok Armstadt) zu Hause in Plauer, jetzt kam Nummer vier für die Elfjährige hinzu. In 10:29 Minuten über 2,5 Kilometer ließ sie nur vier Jungen den Vortritt. Darunter Colin Seupt (FCV Ilmenau), der in 9:33 Minuten nach Platz drei im Vorjahr ganz oben auf dem Siegestreppchen stand.

Dass die Teilnehmerfelder in diesem Jahr etwas geringer ausfielen war wohl den Martinrodaer Fußballfreizeiteinheiten geschuldet, waren die Kicker sonst doch immer zahlreich am Start.

Von FFV-CHFV: Annerose Melcher gab es ein großes Dankeschön „an alle Unterstützer. Vom Autohaus Farthen bekommen wir immer ein Quad, damit können wir die Wege ausschleudern und die Sachen zum Verpflegungspunkt transportieren.“



Beim Bambinilauf ging es lustig zu. Ein „Sandhase“ schaute zum Jubiläum vorbei. Foto: Berit Richter

Gräfenau-Angstedt im Endspurt Tabellenführer

Fußball-Kreisoberliga Mittelthüringen: 2:1-Sieg über Gräfenroda - Alle anderen Kreistams ließen Federn

Arnstadt/Ilmenau. Der FSV 1928 Gräfenau-Angstedt kann nach der Zertifikationsrunde doch noch würdig sein Jubiläumsjahr feiern. Mal sehen was da noch geht.

ballableger Zentgraf schob Hartmann zum 1:1 ein (49.). Greißler vergab zweimal die neuerliche Führung (57./Lattenkopfball, 59.). Auch Gräfenrodas Risch traf gegenüber mit einem Freistoß nur die Latte (84.). Die überlegenen Gastgeber kamen in der Schlussminute doch noch zum Siegtreffer. M. Zentgraf's Grundlinienpass pass drückte Junior Triebel zum 2:1-Sieg ein (90.).

einmal zapucken (41.), doch Bopps Tor zum 1:0 (45.) war völlig unnötig, einher der ganz wenigen Deckungseifer geschuldet. Nach dem Wechsel verflachte die Partie, doch Gläß hatte noch die riesige Ausgleichschance: Mit einem 18-Meter-Freistoß scheiterte er am glänzend parierenden Keeper Kalbe (61.).

SV 1883 Schwarzal - Haarhausen 1:0

In argen Personalnöten blieben die Wachsenburger in Schwarzal glücklos. M. Brandau vergab trotz Schwarzaer Überlegenheit die dickste Chance vor der Pause überhastet (57.). Zwar musste auch Günther gegen Oschmann

VfB Apolda - SpVgg. Geratal 2:1

Seit 2010 konnte Geratal II in Apolda nicht mehr gewinnen. So auch diesmal. Der VfB kam aber mit dem schlechten Untergrund besser klar. So ging beim frühen 1:0 der Ball nach Spieleröffnung vom Torwart schon nach zwei Stationen wieder ver-

Großbreitenbach/N. - FC Einheit Bad Berka 1:3

Schon vor der Pause hatte Ein-

heit bessere Chancen. Ute rettete gegen Schmidt, Saul und Block verfehlten knapp. Nach dem Wechsel vergab Sommer Großbreitenbachs Führungschance, dann spitze sich die Dramatik zu. Keeper Utke konnte nur durch Foul bereinigen. Creutzburg verwandelte den Elfmeter zum 0:1 an (77.). Nur eine Minute später versenkte Björn Beetz einen Eckball seines Bruders Gunnar per Kopf zum 1:1. Doch wieder nur wenig später jagte Block das Leder aus der Drehung volley unter die Latte - 1:2 (81.). Bad Berkas Keeper Müller verhindert gegenüber postwendend den neuerlichen Ausgleich durch Berkes mit einer Glanzparade und Barths Solo führte zum vorentscheidenden 1:3.

VOLKSLAUF

Zinserlings acht Siege in Gräfenroda

7. Juli 2001:
Tobias Zinserling (Chemie Gotha) 391,0 kg
4. August 2012:
Tobias Zinserling (Bierfassh. Gotha) 381,0 kg
17. August 2013:
Tobias Zinserling (Bierfassh. Gotha) 421,0 kg
16. August 2014:
Tobias Zinserling (Bierfassh. Gotha) 401,0 kg
22. August 2015:

Tobias Zinserling (Bierfassh. Gotha) 381,0 kg
15. August 2016:
Tobias Zinserling (Bierfassh. Gotha) 426,0 kg
12. August 2017:
Tobias Zinserling (Bierfassh. Gotha) 371,0 kg
18. August 2018:
Tobias Zinserling (Bierfassh. Gotha) 400,0 kg
Er ist mit 426,0 Kilogramm* dort auch Rekordhalter.

5. Sandhasenlauf Martinroda. Gesamtwertung: 10 km, weiblich: 1. K. Röder (Adler Armstadt) 48:21, 2. Voglmann (Lichtershausen) 48:42, 3. Kraus 50:52, 4. Kitz (beide N3 Armstadt) 57:34, 5. Hildebrandt (Dream Team Ilmenau) 59:45, 6. Hausdorf (RLV) 1:01:33.
10 Kilometer, männlich: 1. Magerhöfer (DUK Dasswing) 40:18, 2. Hoyer (sc impuls Erfurt) 41:50, 3. T. Steiner (WSV Ilmenau) 45:21, 4. Stutzig (45:32), 2. Schnaud (beide Kth. Laufjugend Armstadt) 46:12, 6. S. Röder (Adler Armstadt) 47:14.

5 Kilometer, weiblich: 1. K. Kraus (Manebach) 29:28, 2. Hanke 33:01, 3. Langkabel (ThSV Geschwenda) 33:05, 4. P. Hartmann (Die flinken Gerataler) 33:43, 5. Freyer (FV Martinroda) 33:56, 6. Hecht (N3) 34:24, 5. **Kilometer, männlich:** 1. Küster (Erfurter LAC) 18:37, 2. Schwarz (Flinke Gerataler) 20:05, 3. Haabe 22:48, 4. Amberg (FSV Martinroda) 23:30, 5. Markgraf 24:18, 6. Fabig (TSV Heyda) 24:20.

2,5 Kilometer, Altersklassenwertung:
M18: 1. Mayer (FFV Martinroda) 12:21, 2. Beck (FSV Martinroda) 13:51, W18: 1. Reimer 16:27, M10: 1. R. Steiner (SpVgg. Geratal) 11:08, 3. Bergmann (ThSV Geschwenda) 12:55, 4. L. Hartmann (Flinke Gerataler) 13:19, 5. Mägdefrau (FSV) 13:51, 7. Pfisteroff (FSV) 14:57, M12: 1. T. Vogler (LSV Ilmenau) 9:52, 2. Eichler (HSV Plauer) 10:14, 3. Fischer (LSV) 10:24, 4. Frank (FSV) 10:42, 5. J. Schmidt (ThSV) 10:52, 6. F. L. Morigenbrod (FSV) 12:57, W12: 1. Manke (Lok Armstadt) 10:29, 2. Werner (FFV) 13:27, 3. Bergauer (FFV) 17:28, M14: 1. Seupt (PFC Ilmenau) 9:33, 2. Geier (FSV) 10:49, W14: 1. Eschnich (ThSV) 11:56, 2. J. Apel (FFV) 12:16, 3. D. Bartholome (ThSV) 13:47.

Reisestress im Landespokal

Gera. Keine Glückslose beschrte Heras OB den beiden verblieben Ilm-Kreisvertreter für die 2. Runde im Fußball-Landespokal, aber mit Landesklasslern lösbare Aufgaben. Am 8./9. September muss der SV 09 Armstadt zum 1. FC Sonneberg und der FSV Martinroda nach Lobenstein.

Eigenen Pokal gewonnen

Martinroda. Die C-Junioren-Fußballer des FSV Martinroda gewannen Sonnabend den eigenen Sandhasen-Cup zum 90-jährigen Vereins-Jubiläum. Das Team der Trainer Andreas Müller und Nils Mühlde besiegte im Finale den TSV Abstadt 5:0. Platz drei ging an Germania Ilmenau.