

## **Eddy Tepper Interview**

von Thomas Klose für [www.nrwpowerlifting.de](http://www.nrwpowerlifting.de)

Bei den letztjährigen IPF Weltmeisterschaften im Kraftdreikampf gelang dem damals 28-jährigen Eduard Tepper die wohl hochwertigste Leistung eines NRW-Athleten seit langem. Im hochklassigen Feld des Mittelgewichts bis 75kg holte er in der Einzelwertung des Bankdrückens mit 215kg den Titel und schaffte darüberhinaus mit 735kg einen neuen deutschen Rekord im Total. NRW Powerlifting führte das Interview Anfang Februar 2009.



**Eddy Tepper bei der Kniebeuge während der WM in Kanada**

### **Eddy, gib uns zu Beginn einige persönliche Informationen von Dir**

Ich bin am 27.11.1979 in Kasachstan geboren. Im April 1994 bin ich mit meiner Familie (meinen Eltern, 1 großen Bruder und 1 kleinen Schwester) nach Deutschland übersiedelt. Nach der Schule, 1997, begann ich meine 3 ½ jährige Berufsausbildung zum KfZ-Mechatroniker, die ich 2000 erfolgreich beendete. In diesem Beruf bin ich auch heute noch tätig. Seit 2007 bin ich verheiratet. Kinder habe ich noch keine.

### **Welche Sportarten hast Du als Kind betrieben?**

Mit 12 Jahren begann ich mit Sambo (russisches Ringen). Mit 13 wechselte ich zum Kickboxen und war ein Jahr lang dabei. Dann sind wir nach Deutschland übersiedelt.

### **Wann und wie bist Du zum Hantelsport gekommen?**

Im Sommer 1994 lernte ich meinen damaligen und jetzigen Trainer, Andrej Hermann, kennen. Er übte diese Sportart bereits aus und erzählte mir, dass er im KSV Leopoldshöhe trainiert. Im Dezember 1994 entschloss ich mich dazu, ein Probetraining mit ihm zu machen.

### **Wie viel hast Du zu dieser Zeit gewogen und wie waren Deine anfänglichen Leistungen:**

Am Anfang habe ich nur die Disziplin Bankdrücken ausgeübt. Dabei wog ich ca. 57-58 kg. Nach zwei Monaten Training habe ich 70 kg gedrückt. Mit KDK begann ich mich erst Ende 2005 ernsthaft zu befassen.

### **Wie hast Du Dich danach gesteigert?**

März 1995 = 70 kg

Juni 1995 = 75 kg

September 1995 = 80kg

### **Wann hattest Du Deinen ersten Wettkampf?**

Im September 1995 hatte ich meinen 1. Wettkampf im Bankdrücken. Dabei wog ich 57kg und habe 75kg gültig bekommen und somit den 3. Platz erreicht. Erster wurde Dennis Wysk

### **Welche Ziele hast Du Dir damals gesteckt?**

Mein größtes Ziel war irgendwann einmal Erster zu werden.

### **Hattest Du Vorbilder?**

Andrej Hermann war und ist mein Vorbild. Er war zu der Zeit sportlich nicht so erfolgreich wie jetzt und dennoch hat er mich motiviert am Ball bleiben. Er unterstützte mich in jeder sportlichen Hinsicht und ist mir als Freund und Trainer sehr wichtig geblieben.

### **Wer hat Dir am Anfang im KDK geholfen?**

Wie oben bereits erwähnt, habe ich KDK erst Ende 2005 für mich entdeckt. Beim Ruhrpokal 2005 hat mich Günter Runniger gefragt, ob unser Verein, KSV Lippe, auch bei den LMM KDK mitmachen würde. Spontan sagte ich ja und war auf die Äußerungen meiner Jungs sehr gespannt. Diese freuten sich ebenfalls auf die neue Herausforderung. Bei der Ausrüstung hat uns Dr. Korte von Choice of Champions sehr gut beraten. Günter Runniger gab uns wertvolle Tipps zur Technik und zu den KDK Regeln. So sammelten wir von Wettkampf zu Wettkampf Erfahrungen und verbesserten jedes mal unsere Leistungen.

### **Wie sieht Dein Training heute aus:**

Ich trainiere in der Regel vier mal in der Woche (Mo, Di, Mi, Do)

Montags trainiere ich alle drei Disziplinen mit der KDK Ausrüstung.

Dienstags mache ich Trizeps und alle Übungen, die fürs Bankdrücken hilfreich sind.

Mittwoch trainiere ich Kniebeuge und Kreuzheben ohne Ausrüstung und

Donnerstags mache ich Bankdrücken und ähnliche Übungen wie Dienstags.

### **Wie hältst Du es mit der Ernährung?**

Da ich sehr stark auf mein Gewicht vor wichtigen Wettkämpfen achten muss, spielen die Nahrungsergänzungsmittel eine große Rolle für mich.



**Mit 215 kg im Bankdrücken zur WM-Goldmedaille 2009**

### **Welche Bestleistungen hast Du?**

Trainingsbestleistungen: Kniebeuge 280kg bei einem Körpergewicht von 80kg

Bankdrücken 225kg bei einem Körpergewicht von 80kg

Kreuzheben 280kg bei einem Körpergewicht von 76kg

Im Total 785kg

Wettkampfleistungen: Kniebeuge 265kg bei Körpergewicht von 75kg

Bankdrücken 222,5kg bei Körpergewicht von 76,6kg

Kreuzheben 270kg bei Körpergewicht von 75kg

(Deutscher Rekord Einzel)

Total: 735kg (Deutscher Rekord)

### **13) Welche Titel bzw. Platzierungen hast Du bisher erreicht?**

3x Dortmunder Cup Gesamtsieger (2006, 07, 08)

3x Ruhrpokal Gesamtsieger (2006, 07, 08)

4x Bezirksmeister im Bankdrücken (1996, 2006, 07, 08)

2x Landesmeister im Bankdrücken (2005, 07)

2x Landesmeister im KDK (2006, 07)

1x Relativsieger bei den Landesmeisterschaften im KDK 2007

1x Bezirksmeister im KDK 2008

1x Relativsieger bei den Bezirksmeisterschaften im KDK 2008

2x Deutscher Meister im KDK (2006, 08)

1x Vize-Deutscher Meister im Bankdrücken 2007 nach Markus Schick

Weltmeisterschaft in Kanada 2008: 6. Platz im Total mit 735kg

1. Platz im Bankdrücken Einzel mit 215kg

### **14) Was war der schönste Moment im Sport?**

Auf der nationalen Ebene war der Gewinn der Deutschen Meisterschaft 2006 mein größter Traum. International war die Goldmedaille und der Deutsche Rekord bei der Weltmeisterschaft einer der schönsten Momente.

### **15) Wie stellst Du Dir die Entwicklung im KDK vor?**

Ich persönlich würde viel mehr Wettkämpfe ohne Ausrüstung veranstalten. Somit würde sich der KDK dem olympischen Gewichtheben mehr anpassen und jeder Sportler würde die eigene Leistung (ohne jeglicher Hilfe) besser zeigen können. Denn ich wünsche mir, dass auch der KDK eines Tages zu einer olympischen Sportart wird.

### **16) Wie ist die Entwicklung in Eurem doch recht jungen Verein?**

Am Anfang war unser Verein im Juniorenbereich ziemlich erfolgreich. Diese Juniorenarbeit versuchen wir weiterhin zu erhalten und zu fördern. Da die meisten Vereinsmitglieder ziemlich jung sind (im Alter von 16- 23) und sich um die Schule bzw. Ausbildung kümmern müssen, können sie ihrem Training leider nicht immer nachkommen. Unsere Vereinsmitglieder sind zu 90% Aussiedler und Ausländer und deshalb ist es für uns nicht einfach Sponsoren aufzutreiben.



**Perfekte Technik im Kreuzheben. 265kg in der Klasse bis 75kg**

### **17) Was hast Du Dir für 2009 und die weitere Zukunft vorgenommen?**

Im Februar steht mir erst mal die Deutsche Meisterschaft im KDK bevor, im Mai die Europameisterschaft im KDK. Im Juli bin ich für die World Games als Reservist nominiert worden. Nach der Europameisterschaft möchte ich die Gewichtsklasse wechseln. Für mich ist mittlerweile sehr schwierig geworden die 75kg zu halten. Im Weiteren beabsichtige ich im August bei dem Deutschland Cup, Raw mitzumachen. Alles Andere wird sich ergeben.

### **18) Möchtest Du zum Abschluss des Interviews noch etwas sagen?**

Abschließend möchte ich mich bei meinem Trainer und Freund Andrej Hermann bedanken.

Eddy, herzlichen Dank für das ausführliche Interview. Wir wünschen Dir weiterhin viel Erfolg und hoffen, dass Du alles Deine sportlichen und privaten Ziele erreichen wirst.

Fotos mit freundlicher Genehmigung von Eduard Tepper