



CrossFitter Sämi Bieri mit tollen Leistungen beim internationalen Amsterdam Throwdown

In der 4000m2 grosse Wettkampfarena wurden am vergangenen Wochenende hochkarätige CrossFit-Leistungen gezeigt. Die 60 besten aus 500 Teilnehmern haben sich aus ganz Europa beim eintägigen Qualifikationswettkampf für den Final in Amsterdam qualifiziert - bei den Master-Athleten (40+) die besten 10 .

Sämi Bieri vom CrossFit Freienbach hat sich dabei für den Final der besten 60 qualifiziert, vor allem durch 2 Top-Platzierungen in den 3 Qualifikations-Workouts (1. & 3. Rang).

Die weiteren 4 CFF-Athleten haben sich leider nicht für den Final qualifiziert. Head-Coach Pascal Bollmann verpasste dabei mit seinem 14. Rang bei der Master-Kategorie knapp die Quali der besten 10.

Das Spezielle an CrossFit-Wettkämpfen ist, dass die Workouts teilweise gar nicht oder erst 1-2 Tage vorher bekannt gegeben werden. Getreu dem CrossFit-Motto „be prepared for the unknown“.

Sämi Bieri ist gleich mit einem 3. Rang ideal in den Wettkampf gestartet und konnte bei diesem Workout seine Qualitäten als ehemaliger Eishockeyprofi (Beinkraft und Intervall-Ausdauer) voll ausspielen.

Danach konnte Bieri vor allem beim zweiten Wettkampftag fulminant mit einem 2. Rang starten und beim Finale mit sehr guten 8. & 9. Rängen seine CrossFit-Qualitäten bei den komplexeren Bewegungen beweisen.

Das starke internationale Teilnehmerfeld hat am Wochenende aufgezeigt, wo bis zum nächsten Wettkampf beim täglichen Training angesetzt werden muss, um danach noch weiter gestärkt antreten zu können. Bei CrossFit ist das oberste Ziel eine athletische Ausgeglichenheit, d.h. jede zu starke Spezialisierung wird quasi abgestraft, da schlechtere Rangierungen bei anderen Workouts folgen.

Via Leaderboard auf www.theamsterdamthrowdown.com fieberten die daheim gebliebenen CFF-Athleten jeweils mit Coach Sämi mit und waren so immer auf dem aktuellsten Stand.

Ausblick:

Der nächste CrossFit-Wettkampf wird voraussichtlich das jeweilige Highlight jedes CrossFitters sein – die sog. Opens, welche Ende Februar bis Ende März 2017 praktisch jeder lokalen CrossFit-Box stattfinden und an denen weltweit bis zu 250'000 Athleten teilnehmen.

Mit CrossFit kann übrigens jeden Dienstag bei CrossFit Freienbach gestartet werden.

Bild CFF-Athlet Sämi Bieri (wird nachgeliefert)

Bildunterschrift:
Sämi Bieri (links)