

Name: Paul Egger	
Beruf	Physiotherapiestudent
Hobby, Sport	Kraftdreikampf, Herumhängeln, sportlich aktiv sein
Größe	180cm
Gewicht	92kg

Bestleistungen	
Kniebeugen	265kg
Bankdrücken	150kg
Kreuzheben	315kg

Sportlicher Lebenslauf
<p>Ich habe mit 13 Jahren zu „trainieren“ begonnen, wobei ich keine Ahnung von irgendetwas hatte und mir in YouTube-Videos angeschaut habe was ich wie machen sollte.</p> <p>2016 war ich dann das erste Mal bei Events von Outdoor Fitness Freistadt dabei. Im Frühjahr bei der Fitnessparkmeisterschaft, wo dann auf einmal die Obmänner Vinz und Peter zu mir hergekommen sind und mich gefragt haben wie viel ich denn drücke und ob ich Interesse an Kraftdreikampf hätte. Im Herbst war ich dann schon bei der Kreuzhebemeisterschaft dabei mit 180kg Hebeleistung.</p> <p>Im Jahr darauf war ich bei Ninja Warrior Austria dabei und musste einsehen dass ich schon zu schwer und noch zu ungeschickt war. Also viel die Entscheidung kurz darauf auf schwerer werden und mehr Haxen haben– Einen Smolov also 13 Wochen fast nur Kniebeugen später und ich war verliebt in schweres Gewicht und lange Satzpausen.</p> <p>2017 machte ich dann im November bei der Österreichischen Meisterschaft im KDK mit, wo ich mich auf Platz zwei (von zwei) platzieren konnte, also noch sehr ausbaufähig.</p> <p>2018: Start Coaching Beim Bundestrainer Hofstetter Peter mit darauffolgender Leistungsexplosion, Teilnahme EM, Platz 3 -93kg Staatsmeisterschaft KDK Classi</p> <p>2019: Teilnahme EM, WM (Platz 3 im Kreuzheben WM), Platz 3 Staatsmeisterschaft classic gesamt</p>

Beschreibe dein schönstes sportliches Erlebnis:
<p>Ich kann mich nicht wirklich entscheiden zwischen 305kg Kreuzheben bei der WM und 315kg Kreuzheben bei der EM. Beide waren der absolute Wahnsinn für mich.</p> <p>305kg zu heben war arg, aber dann zu sehen, dass es für Platz drei bei der WM reichte war unfassbar.</p> <p>315kg heben war ein großes Ziel für die EM und als ich das Gewicht dann tatsächlich in den Lock-out bekommen habe war ich einfach nur glücklich und zufrieden.</p>

Was macht den Länderpokal aus? Welche besonderen Erlebnisse verbindest du mit dem Länderpokal?

Ich war bis jetzt noch nicht dabei, aber habe im Livestream gesehen, dass dort sogar inoffizielle Weltrekorde in Angriff genommen werden. Die Atmosphäre muss also stimmen.

Was erwartest du vom Länderpokal 2020?

Spaß am Wettkampf mit dem Team zu haben. Wieder in Kontakt mit vielen Gleichgesinnten zu kommen. Persönliche Bestleistungen schlagen.

Wordrap (Was fällt dir spontan zu folgenden Begriffen ein)

Equipped Powerlifting: Richtig oage Leid
Raw Powerlifting: Imma no oage Leid
Hook Grip: Schmerz
Sumo Deadlift: Sollte man können
Grinder des Tages: Andreas Schörgenhuber
Länderpokal Afterparty: Bin gespannt
IPF GL Points: Ist mir relativ gleich

Vielen Dank für das Interview. Wir sehen uns am 8.8. in Kennelbach