

# Eine starke

# Leistung

Von 29. November bis 8. Dezember 2019 fand in Kaunas, Litauen, die Europameisterschaft im Kraftdreikampf statt.

KORNEUBURG. Erstmals dabei war Korneuburgerin Sophia Pilwax bei den Junioren (bis 23 Jahren), in der Klasse bis 63 Kilogramm. Hier gab es 15 Teilnehmerinnen, Sophia – die Jüngste – schaffte es bei ihrem Debüt gleich unter die Top Ten.

## Sportler der Woche

Vor drei Jahren entdeckt und ge-coacht von Alexander Havlik, der mit seiner Männerschmiede Bootcamp- und Personaltrainings anbietet, ist Sophia Pilwax mittlerweile die mit Abstand stärkste

Junioren-Athletin Österreichs. Dies bewies sie, indem sie bei ihrem ersten internationalen Wettkampf 8 von 9 Versuchen gültig bekam und dabei drei österreichische Rekorde aufstellte.

Als erstes in der Kniebeuge: Bereits hier zeigte Sophia Pilwax, wie stark sie sich innerhalb eines Jahres von 112,5 Kilogramm auf 140 Kilo gesteigert hat. Im dritten Versuch schaffte sie diese Last mit Willenskraft und Nervenstärke, ging mit 140 Kilo in die tiefe Hocke und stand damit langsam aber konsequent wieder auf. Der alte Rekord, der bereits vier Jahres stand, wurde um starke zehn Kilo von ihr nach oben verbessert.

Weiter ging es im Bankdrücken: Auch hier ließ Pilwax die 80 schweren Kilos, die mancher von uns nicht einmal heben kann, langsam auf ihren Brustkorb absenken und drückte diese nach dem „Press“-Signal langsam aber stetig nach oben bis zum Lockout.



**Sophia Pilwax'** EM-Debüt führte Korneuburgerin in die Top Ten.

Auch hier neuer Rekord mit plus fünf Kilo.

In der letzten Disziplin, dem Kreuzheben, konnte sie mit 147,5 Kilo ebenfalls eine neue persönliche Bestleistung erzielen.

Der dritte Rekord war die Verbesserung der Gesamtwertung von 365 Kilo auf 367,5 Kilo. Da Sophia Pilwax noch drei weitere Jahre Juniorin ist, stehen die Chancen gut,



**Konzentration:** Letzte Tipps von Coach Havlik. Fotos (2): Dedicated Sports

eines Tages auf dem Treppchen zu stehen und mit Edelmetall nach Hause zu kommen.

Unter der Aufsicht von ihrem Coach Alexander Havlik trainiert Pilwax dreimal in der Woche in der Gitti City Stockerau. Ihre knappe Freizeit widmet sie nun seit Jahren dem Sport, denn ihre Schule und auch das heurige Maturajahr fordern sie enorm.