



Kraftraubende Übung: Joshua Wichtrup (r.) und der Hamburger Moritz Fiebig schwitzen an den Langhanteln. FOTOS: MICHAEL STAUDT

Der Beste in Deutschland

Joshua Wichtrup aus Flensburg hat sich als erster Deutscher für die Crossfit Games in den USA qualifiziert

Von Holger Petersen

FLENSBURG „Ein Traum ist wahr geworden.“ Die Augen von Joshua Wichtrup beginnen zu leuchten beim Gedanken an die bevorstehende größte Herausforderung seiner sportlichen Laufbahn: die Crossfit Games in Madison/Wisconsin (USA). Der 26-jährige Flensburger, seines Zeichens die frisch gebackene Nummer eins im Crossfit in Deutschland, hat sich erstmals und als erster Deutscher überhaupt für dieses Event, bei dem die Crème de la Crème dieser Fitness-Sportart ihren Weltmeister ermittelt, qualifiziert.

Wichtrup wird Ende Juli in Begleitung seiner Frau und seines Trainingspartner Finn Schulz in die Vereinigten Staaten reisen und sich dort fünf Tage lang mit den besten 80 Crossfit-Athleten der Welt messen. „Das war mein Over-

All-Ziel. Dafür habe ich mich die letzten Jahre gequält und mir den Allerwertesten aufgerissen“, sagte der Modellathlet (1,83 m/85 kg), der sich vergangene Woche zum dritten Mal nach 2015 und 2018 zum fittesten Deutschen gekürt hat. Der Inhaber des Crossfit-Box in Flensburg sicherte sich diesen Titel mit einem zweiten Rang beim fünften und letzten Event der Crossfit Open, der deutschen Meisterschaft in dieser Sportart, die Krafttraining mit Ausdauersport kombiniert. In den vorausgegangen vier Wettkämpfen hatte er die Plätze eins, eins, drei und acht unter den etwa 2500 Teilnehmern bundesweit belegt – das reichte zum Gesamtsieg. Seine ebenfalls sehr sportliche Schwester Madelaine landete bei den Frauen auf einem ausgezeichneten vierten Platz.

Bei den Crossfit Open absolvieren die Athleten bei je-

dem der fünf Events unterschiedliche Aufgaben, die weltweit für alle Starter gleich sind. Die Resultate werden im Internet dokumentiert zwecks nationaler und internationaler Vergleiche. Die Spitzenathleten müssen ihre Wettkämpfe auf Video aufzeichnen – um deren korrekten Ablauf zu beweisen.

„Es war eine harte Zeit – nicht nur körperlich, sondern auch mental“, beschreibt Wichtrup die Open. „Man muss fünf Wochen den Kör-

per auf 100 Prozent Leistungsfähigkeit halten. Das ist anstrengend. Man darf sich keine größere Schwäche erlauben.“

Anstrengend wird auch die Vorbereitung auf die Crossfit Games werden. Die Übungen dort werden noch schweren sein. „Man muss sich auf alles vorbereiten“, sagt der täglich trainierende Flensburger. Viel Gewichtheben, viel Schwimmen und viel Laufen werden in der Zeit bis zum US-Trip auf dem Programm stehen.

Zunächst geht es aber für den 26-Jährigen an diesem Wochenende zu den Hyrox-Weltmeisterschaften nach Oberhausen. Hyrox ist ein Fitness-Wettkampf für Jedermann, bei dem die Athleten acht 1-km-Laufintervalle und dazwischen ein Workout absolvieren. „Ziel ist das Podium“, sagt Wichtrup. Mit leuchtenden Augen.



Konzentriert bei der Arbeit: der 26-jährige Joshua Wichtrup.