

## Sport

Nachrichten**90 Millionen und Bale für Neymar**

**MADRID** Real Madrid hat dem französischen Meister Paris Saint-Germain nach Medienberichten ein vermeintlich spektakuläres Tauschgeschäft vorgeschlagen: Der spanische Fußball-Rekordmeister wolle Gareth Bale abgeben und im Gegenzug Stürmerstar Neymar bekommen, berichtete unter anderem die spanische Fachzeitung „Mundo Deportivo“. Dem Bericht nach sei Real bereit, für Neymar zusätzlich 90 Millionen zu bezahlen. Die Zukunft des Brasilianers Neymar und des Walisers Bale ist seit Wochen ungewiss. Beide Stars werden mit zahlreichen europäischen Top-Clubs in Verbindung gebracht. *dpa*

**DFB-Chef: Bode „idealer Kandidat“**

**BREMEN** Werder-Ikone, Europameister von 1996 – und womöglich bald DFB-Präsident? Marco Bode gehört zu den großen Namen im deutschen Fußball. Unmittelbar vor seinem heutigen 50. Geburtstag hat das Fachmagazin kicker den bescheidenen Bremer als heißen Kandidaten für das Amt des ranghöchsten deutschen Fußball-Funktionärs mit Nachdruck ins Spiel gebracht. Bode sei ein „idealer Kandidat“, schrieb kicker-Herausgeber Rainer Holzschuh in seiner Kolumne. Der Name Bodes, Ex-Profi und seit 2014 Aufsichtsratsvorsitzender bei Werder Bremen, war zuvor von Bundestagsvizepräsidentin Claudia Roth für den Posten beim Deutschen Fußball-Bund (DFB) vorgeschlagen worden.

# Der Wettkampf seines Lebens

Der 27-jährige Flensburger Joshua Wichtrup hat sich als erster Deutscher überhaupt für die Crossfit Games qualifiziert

Von Holger Petersen

**FLENSBURG** „Es fängt an zu kribbeln!“ Die Gedanken von Joshua Wichtrup kreisen nur noch um ein Thema: Crossfit Games! Am Sonntag ist es gestartet, sein großes Abenteuer USA. Er ist über den großen Teich geflogen, zur inoffiziellen Weltmeisterschaft der Crossfitter in Madison/Wisconsin, bei der sich vom 1. bis 4. August die Crème de la Crème dieser boomenden Sportart trifft und ihre Besten auf diesem Planeten ermittelt.

„Von der Teilnahme an diesem Event habe ich ewig geträumt. Das war mein steter Antrieb“, sagte der 27-jährige Flensburger. Er vergleicht Madison mit der Bedeutung Wimbledon für Tennisspieler oder Hawaii für Triathle-



Auch Gewichtheben gehört für Joshua Wichtrup zum täglichen Pflichtprogramm.

FOTO: STAUDT

*„Von der Teilnahme an diesem Event habe ich ewig geträumt. Das war mein steter Antrieb.“*

**Joshua Wichtrup**  
Crossfitter aus Flensburg

ten – es ist sozusagen das Mekka der Crossfitter. Und das „Over-All-Ziel“ seiner ganzen Karriere. Die 100 Besten treten an den vier Tagen in mehreren Workouts gegeneinander an. Und Joshua Wichtrup ist der erste Deutsche, der sich das Ticket zu diesem zum 13. Mal stattfindenden Spektakel gesichert hat.

„Das waren schon anstrengende Tage und Wochen“, blickte der 1,83 Meter große und 84 Kilo schwere Modellathlet auf die Qualifikation zurück. „Nicht nur körperlich, sondern auch mental. Man muss fünf Wochen den Körper auf 100 Prozent Leistungsfähigkeit halten. Man darf sich keine größere Schwäche erlauben.“

Im Frühjahr galt es, sich in

fünf unterschiedlichen Workouts gegen die bundesweite Elite (etwa 2500 Teilnehmer) durchzusetzen. Das gelang mit Bravour. Wichtrup gehörte zwar zu den Favoriten, da in er in vergangenen Jahren zahlreiche Titel wie etwa „Germany's Fittest Man 2015, 2018 und 2019“ einfuhr, doch die Konkurrenz in Deutschland wird von Jahr zu Jahr größer – bei steigendem Niveau.

Die USA sind das Mutterland dieser Sportart, dort sind Ausnahmekönner wie Matthew Fraser echte Stars, die durch ihren Sport und Werbung Millionen verdienen. Auch in den skandinavischen Ländern hat Crossfit enorm an Popularität gewonnen.

Und in Deutschland hat dieser Sport noch lange nicht seinen Zenit erreicht. Gab es 2012 hierzulande 21 Boxen, so sind es mittlerweile weit über 300. In Schleswig-Holstein gibt es Crossfit-Boxen in Flensburg, Kiel (2), Selent, Lübeck (2), Kaltenkirchen, Quickborn, Pinneberg, Schenefeld und Elmshorn.

Um in Madison in Topform zu sein, hat Wichtrup, dessen Leidenschaft für diese Sportart vor sieben Jahren entfacht wurde, in den letzten Wochen und Monaten reichlich Schweiß vergossen. Viel Gewichtheben, viel Schwimmen und viel Laufen – mehrstündiges, tägliches Training ist für den Inhaber der Crossfitbox in Flensburg Pflicht.

Und er muss ja auch noch die Geschäfte seines „Stu-

dios“ führen und selber Kurse geben. Es braucht große Disziplin und großen Ehrgeiz. Und täglich grüßt der innere Schweinehund! „Ich habe fast jeden Tag Muskelkater“, gab er mit einem Lächeln zu.

Vor kurzem war er zwei Wochen im Trainingslager auf Fuerteventura. „Tolle Bedingungen, keine Verletzungen, alles gut“, sagte er bei seiner Rückkehr. Die Form stimme, jetzt müsse dieses Niveau

gehalten und sich vor allem mental auf den Wettkampf vorbereitet werden.

„Ich bin nicht der Stärkste, nicht der Schnellste, nicht der Beweglichste“, berichtete Wichtrup, dessen Schwester Madelaine ebenfalls zur nationalen Elite zählt, über sich selbst. Er ist ein Allrounder, sozusagen der VW Golf unter den Athleten. Sein Gesamtpaket ist stimmig, er zeigt in keiner Disziplin große Schwächen.

Er ist zusammen mit seiner Ehefrau Anne sowie seinem Geschäfts- und Trainingspartner Finn Schulz am vergangenen Sonntag nach Madison gereist, um sich dort zu akklimatisieren. Was ihn dann dort erwartet? „Keine Ahnung, ich muss auf alles vorbereitet sein.“ Die geforderten Disziplinen und Übungen sind noch nicht bekannt. So oder so: „Ich bin unheimlich stolz, dabei sein und die besten Athleten der Welt herausfordern zu dürfen“, sagte Wichtrup vor der Abreise. „Ich werde angreifen.“

**STICHWORT****Was ist Crossfit?**

Crossfit ist eine Fitnessstrainingmethode und zugleich ein Wettkampfsport, der Elemente aus Leichtathletik, Gewichtheben, Eigengewichts-Übungen sowie Turnen miteinander verbindet. Ziel ist es, die Trainierenden in den Disziplinen Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Geschicklichkeit, Balance, Koordination und Genauigkeit ausgewogen zu entwickeln. Crossfit, 1980 vom US-Olympia-Turner Greg Glassman entwickelt, ist für alle Alters- und Fitnessklassen gut skalierbar.

Crossfit-Trainingseinheiten dauern rund eine Stunde und bestehen aus Aufwärmen, Techniktraining, einem Hochintensitätstraining und Stretching. Jede Einheit besteht meist aus einer Reihe verschiedener Übungen, die in mehreren Runden ausgeführt werden. Dabei ist entweder eine vorgegebene Anzahl an Runden in möglichst geringer Zeit zu absolvieren – oder in einer vorgegebenen Zeit eine möglichst hohe Anzahl an Runden. Das Training erhält dadurch einen kompetitiven Charakter.