

Erfolgreich als Teilzeitprofi

Crossfit: Joshua Wichtrup für Europa-Endrunde qualifiziert

Holger Petersen

FLENSBURG „Cool, dass es geklappt hat. Ich bin mit dem Ergebnis absolut zufrieden“, sagt Joshua Wichtrup. So kommentiert der 28-jährige Crossfitter aus Flensburg sein bisheriges Abschneiden im Rennen um ein Ticket für die Crossfit Games 2021. Er hat sich jüngst für die Semifinals qualifiziert und zählt damit zu den besten 60 Crossfittern Europas, die sich nun im Juni um die zehn kontinentalen Startplätze für die WM in Madison/Wisconsin (USA) im August reißen werden.

In Wichtrups Freude über das bisher Erreichte mischt sich auch eine Prise Erstaunen. Und zwar darüber, dass er wieder vorne mitmischt. Es war aus seiner Sicht nicht unbedingt zu erwarten, als zweitbesten Deutschen hinter dem Hamburger Moritz Fiebig und als 28. im Europa-Ranking aus dem Viertelfinale hervorzugehen. Trainiert der „Germanys Fittest Man 2015, 2018 und 2019“ coronabedingt doch derzeit nur als Teilzeitprofi und zu meist im Homeoffice. Eine optimale Vorbereitung sieht anders aus.

Als Betreiber der Crossfit Box Flensburg, die monate-



Beim Seilspringen: Joshua Wichtrup. Foto: 1rmphotography

lang ihre Türen schließen musste, hatte er viele pandemiebedingte Baustellen zu beackern. Onlinekurse mussten organisiert und die Eröffnung einer neuen Box in Hamburg, die in den Startlöchern steht, vorbereitet werden. Zudem wurde die Flensburger Trainingshalle zu einem Zentrum für Corona-Schnelltests umfunktioniert. „Deshalb hatte ich nicht so viel Zeit für den Sport wie gewohnt“, sagt der Vater eines kleinen Sohnes. Und so musste er kürzer aber dafür intensiver trainieren. „Ich mache mir aktuell keinen Stress, wenn irgendwas nicht so klappt wie gewünscht. Ich versuche, das Beste aus der Situation zu machen.“ Dieses Vorhaben

gelang mit dem Erreichen des Semifinals.

Im vergangenen Jahr hatte sich Wichtrup, der 2019 als erster Deutscher im Crossfit-Mekka Madison am Start war und einen herausragenden 18. Platz belegte, im Team für die Games, dem alljährlichen Saisonhöhepunkt dieser Sportart, qualifiziert. Jedoch wurde der Mannschaftswettbewerb aus dem Programm ersatzlos gestrichen. Ob es diesmal für den Flensburger für ein Ticket in die USA reicht, ist fraglich. Denn: Die Trauben werden Mitte Juni, wenn sich Europas Elite in einem Online-Wettbewerb misst, sehr hoch hängen. In zwei Gruppen kämpfen dann 60 Crossfitter um jeweils fünf Startplätze in Madison. Das bedeutet nun für Wichtrup: acht Wochen harte Trainingsarbeit.

Und was könnte das Jahr 2021 sportlich noch so bringen? „Ich weiß es nicht. Man kann fast nichts planen“, erklärt der 28-jährige Ausnahmethlet. Ein Trainingslager auf Mallorca wäre schön, sei aber ebenso mit vielen Fragezeichen behaftet wie der eigentliche Wettkampfkalender. Wichtrup: „Wir müssen durchhalten. Irgendwann wird alles wieder gut.“