

Deutschlands **Bester** misst sich in Kopenhagen mit Europas Elite

Deutschlands bester Crossfitter, der Flensburger Joshua Wichtrup, nimmt am kommenden Wochenende an den »Regionals« in Kopenhagen teil.

CROSSFIT

Flensburg. Die Langhantel-Stange mit den monströsen Gewichten an beiden Seiten geht krachend zu Boden. Joshua Wichtrup stützt sich kurz auf seinen Knien ab, holt tief Luft und geht zurück an das Übungsgerät. Ein kurzer Blick zu Trainingspartner Finn Schulz und die nächste Runde Squats (Kniebeugen/Red.) beginnt. Aus den Boxen donnern die Bässe und die beiden geben erneut Vollgas. Wenige Augenblicke später ist das Training beendet, Wichtrup wischt sich den Schweiß von der Stirn und lässt sich in die Sofa-Ecke im Eingangsbereich der Crossfit Box Flensburg fallen. Es war eine der letzten Einheiten vor seinem bislang größten Auftritt als Crossfit-Athlet.

Von Freitag bis Sonntag nimmt Wichtrup, der am Donnerstag seinen 23. Geburtstag feierte, an den Regionals in Kopenhagen teil. Der Wettbewerb in Dänemarks Hauptstadt ist eine Art Europameisterschaft im Crossfit. Nach den nationalen Qualifikations-Wettbewerben, den so genannten »Open«, bei denen sich Wichtrup als bester Deutscher hervorgetan hat, stehen jetzt kontinentale Vergleiche an. Im Juli finden die »Games« statt und dort wird der beste Crossfit-Athlet weltweit gesucht.

Bis dahin ist es noch ein weiter Weg, doch Wichtrup hat bereits jetzt beeindruckende Ergebnisse hingelegt. Er ist der einzige Deutsche der die Qualifikation geschafft hat und liegt mit seinem »Open«-Ergebnis auf Rang 25 unter den 40 Teilnehmern (30 aus Europa, 10 aus Afrika) in Kopenhagen.

»Ich liege in kaum einem Workout (unterschiedliche Trainingseinhei-



Joshua Wichtrup freut sich auf das Event in Kopenhagen.

(Foto: Privat)

ten/Red.) ganz vorne, aber dafür bin ich in allen gut dabei und erreiche meistens Top-Ergebnisse. Im Durchschnitt lande ich daher oft weit vorne», erklärt Wichtrup einen Teil seines Erfolgsgeheimnisses, das ihm auch in Dänemark zu Gute kommen kann. An drei Tagen gilt es sieben verschiedene Workouts, sprich Einzel-Wettkämpfe zu absolvieren. Pro Einheit gibt es Punkte und am Ende gewinnt derjenige mit den meisten Zählern. Fünf Sportler qualifizieren sich für die »Games«.

Vor Publikum

»In Kopenhagen möchte ich so gut wie möglich abschneiden und lasse erstmal alles auf mich zukommen«, so Wichtrup, der vor einem Jahr noch Zuschauer bei den Regionals war und vor rund anderthalb Jahren noch blutiger Anfänger im Crossfit. Im letzten Jahr packte ihn jedoch der Ehrgeiz und er fuhr zu einem ersten Wettbewerb. Ein dritter Platz in Bruxelles weckte etwas in ihm und

heute ist er Profi-Athlet.

»Ich lebe jetzt vom Crossfit und richte mein ganzes Leben danach aus. Daher bezeichne ich mich als Vollprofi«, so Wichtrup, der mit der Firma Egg einen ersten großen Sponsor gefunden hat. Hauptsächlich lebt er nach wie vor davon, dass er gemeinsam mit seinem Kumpel Schulz die Box in Flensburg betreibt.

»Nach dem ersten Wettkampf habe ich gemerkt, dass sich relativ schnell Fortschritt bei mir einstellen, daher bin ich dran geblieben«, so der gelernte Sport- und Fitnesskaufmann, der früher Handball u.a. beim DHK Flensburg gespielt hat. Und auch davon kann er noch profitieren.

»Ich bin es gewohnt meinen Sport vor Publikum zu machen. Deshalb sollte das am Wochenende auch kein Problem sein«, so Wichtrup, der sich darauf freut, dass die Ballerup Super Arena gut gefüllt sein dürfte. In Kopenhagen und überhaupt in ganz Skandinavien ist die Crossfit-Szene groß und bereits deutlich weiter als

RESUME

Joshua Wichtrup fra Flensburg er Tysklands bedste crossfitter. På fredag tager han hul på stævnet »Regionals«, europamesterskaberne, som holdes i Ballerup Super Arena i København. Kun de fem bedste går videre til VM, »The Games«. Wichtrup, som er et allround-talent vil give den hele armen, men også nyde arrangementet.

in Deutschland. Im vergangenen Jahr kamen rund 2000 Besucher zu der Veranstaltung. Aus Flensburg macht sich auch eine Fangemeinde von rund 50 Leuten auf den Weg um den »Local Hero« zu unterstützen.

Ruwen Möller
rm@fla.de