

Stand: 28.03.2019 09:39 Uhr - Lesezeit: ca.4 Min.

# Flensburger fährt zur Fitness-WM in die USA

von Ruwen Möller

Jetzt ist es amtlich: Joshua Wichtrup ist nach 2015 und 2018 zum dritten Mal der fitteste Deutsche und darf erstmals an den Crossfit Games in den USA teilnehmen. Der Flensburger Fitness-Profi sicherte sich den Titel durch einen zweiten Rang beim fünften und letzten Event der Crossfit Open, der deutschen Meisterschaft in dieser Sportart. Dabei wird Krafttraining mit Ausdauersport kombiniert und dabei vor allem Elemente aus dem olympischen Gewichtheben, Turnen sowie der Leichtathletik vereint.

## Die Fitness-Geschwister aus Flensburg



In Flensburg trainieren einige der besten Fitness-Sportler, die sich bei den Crossfit-Open deutschlandweit messen und am Ende den fittesten Deutschen und die fitteste Deutsche zu küren.



Joshua Wichtrup zeigt hier vor Zuschauern, was er kann. Sein Ziel: Die inoffizielle Fitness-WM in den USA.



Auch seine Schwester Madelaine Wichtrup ist eine gute Crossfit-Sportlerin, derzeit auf Platz vier im deutschen Wettbewerb.



Olympisches Gewichtheben gehört zu dieser Fitness-Mix-Sportart, ebenso wie Turnen und Ausdauersport.



Die Crossfit Open sind quasi die deutsche Meisterschaft. Alle Athleten müssen die selben Übungen absolvieren, weltweit. So lassen sich die Leistungen untereinander vergleichen.



Die Sportler geben vor dem Publikum alles - und die Fans feiern ihre Fitness-Helden lautstark an.



Anschließend sind die Athleten gut geschafft. Schließlich gehen sie bei jedem Durchgang an ihre Grenzen und versuchen sich immer weiter zu steigern.



Doch lange ausruhen kommt für sie nicht infrage, denn die Konkurrenz schläft nicht. Bis zu einem Stichtag können alle Teilnehmer eine Wiederholung des Programms absolvieren.



Diesmal hat es für Joshua am Ende gereicht, als Erster im deutschen Wettbewerb fährt er zur inoffiziellen Fitness-WM in die USA. Gern würden die Geschwister Wichtrup irgendwann mal zusammen zur WM fahren, Madelaine arbeitet weiter dran.

1/9



Rückblick: Es ist Samstag, früher Abend in der Gutenbergstraße in Flensburg. Kaum Wohnhäuser, dafür ein bisschen Industriegebiet gepaart mit einer Automeile. Autohaus, Werkstatt und die TÜV-Zulassungsstelle, alle haben geschlossen. Nichts rührt sich. Scheinbar nichts. Bei genauerem Hinhören durchschneiden wummernde Bässe die Luft. Die Musik kommt aus einem roten Backsteinbau. Neben der Eingangstür hängt ein überdimensionales schwarzes Plakat. Darauf steht: Crossfit Flensburg.

## Spannender Kampf um Sekunden

Im Inneren geht der Punk ab. "Flensburg, jetzt drehen wir alle nochmal richtig durch", brüllt der Sprecher in sein Mikrofon. Der fünfte und gleichzeitig letzte Wettkampf der Crossfit Open läuft. Es ist kurz vor 18 Uhr und die Menge tobt, denn mit den Geschwistern Madelaine und Joshua Wichtrup sind zwei Flensburger ganz vorne dabei. Bei den Frauen gehört die 21-jährige Madeleine zu den Top vier und ihr Bruder ist sogar Erster.

Der Hamburger Moritz Fiebig, vor dem vierten Wettkampf noch Zweiter, ist in diesem Jahr Joshuas härtester Konkurrent. Zum entscheidenden Duell ist er extra in die Fördestadt gekommen und sorgt beim Wichtrup-Heimspiel für Ernüchterung. Der 23-Jährige lässt den Lokalmatador knapp hinter sich und schafft die vorgegebenen Übungen in 9:17 Minuten. Joshua Wichtrup benötigt 9:32 Minuten.

## Athleten überprüfen sich untereinander

Bei den Crossfit Open gibt es zu jedem Event unterschiedliche Aufgaben, die weltweit für alle Athleten gleich sind. So müssen beispielsweise eine bestimmte Anzahl an Wiederholungen einer speziellen Art von Klimmzügen in einem vorgegebenen Zeitfenster absolviert werden. Die Ergebnisse werden im Internet eingetragen. So lassen sich nationale und internationale Vergleiche anstellen. Überwacht wird alles von anderen anwesenden Athleten. Untereinander schauen sie, ob alle Übungen den Regeln entsprechend ausgeführt werden. Festgelegt werden diese wiederum vom Unternehmen Crossfit, welches hinter der Sportart steht. Bei den Topathleten, darunter auch Joshua Wichtrup, werden alle Wettbewerbe stets auf Video aufgenommen, um genauestens dokumentieren zu können, dass alles mit rechten Dingen zugeht.

## VIDEOS



02:48

## Deutscher Meister im Crossfit kommt aus Flensburg

05.03.2019 19:30 Uhr

### Schleswig-Holstein Magazin

In Flensburg ist 2014 eine der ersten Crossfit-Boxen Deutschlands entstanden. Einer der Inhaber, Joshua Wichtrup, möchte 2019 nun zum dritten Mal Deutscher Meister werden. **Video (02:48 min)**

### Selbstkritischer Perfektionist im Kampf um Sekunden

Das Video vom Sonnabend würde Wichtrup gerne wieder löschen. Nach den Übungen sitzt der 26-Jährige ein wenig konsterniert auf einem Fahrrad und absolviert sein Cooldown-Programm. "Ich ärgere mich über mich selbst", sagt er selbstkritisch. Der Crossfit-Athlet ist Perfektionist und hat längst einen Fehler ausgemacht, der ihn zehn Sekunden gekostet hat. Trotzdem glaubt Verfolger Fiebig in Bezug auf den Gesamtsieg an Wichtrup. "Ich denke, Joshua bleibt vorne. Ich gönne ihm das auch." Er beschreibt seinen Konkurrenten als erfahrenen, sympathischen Athleten und als Vorbild.

Am Ende behält der Herausforderer recht. Bis Montag hatten alle Teilnehmer die Möglichkeit, das Programm zu wiederholen und sich zu verbessern. Wichtrup nutzte diese Chance und verbesserte sich um 20 Sekunden. Mit 9:12 Minuten wurde er Zweiter vor Fiebig und hinter Kevin Winkens (8:05 Min.). In der Gesamtwertung behielt er somit seinen ersten Rang und fliegt im Sommer in die USA zu den Crossfit Games, quasi der Weltmeisterschaft.

### "Er wird bestimmt nicht Letzter"

Seine Schwester Madelaine behauptete am Ende ihren vierten Rang. "Irgendwann möchte ich auch ganz oben stehen, das ist mein Ziel. Aber mit Rang vier, meiner besten Platzierung bisher, bin ich auch sehr zufrieden", sagt sie zu ihrem Ergebnis. Ihr Bruder würde "irgendwann gerne" mit ihr zu den Games fahren, das wäre für ihn "überragend". Doch auch ohne sein Schwesterherz freut Wichtrup sich jetzt erstmal auf seine erste Teilnahme und meint: "Ein Traum ist in Erfüllung gegangen."

"Er wird dort bestimmt nicht Letzter", sagt Fiebig, er glaubt an seinen Konkurrenten. Finn Schulz, Freund, Trainingspartner und Mitinhaber der Crossfit-Box in Flensburg, ist ebenfalls überzeugt von Joshua Wichtrup: "Er kann sich extrem schnell auf neue Aufgaben einstellen, an neue Umgebungen gewöhnen. Zudem regeneriert sein Körper sehr schnell und gut, so dass er an allen Wettkampftagen gleichermaßen Gas geben könnte."



## WEITERE INFORMATIONEN



### Crossfit: Liegestütz in einer alten Werkstatt

03.10.2014 19:30 Uhr

Ein Industriegebiet am Rand von Flensburg. Aus einer Werkstatt tönt laute Rockmusik. Hinter den Türen schwitzen Menschen beim Crossfit. Das wichtigste Sportgerät: der eigene Körper. [mehr](#)