

SCHLESWIG-HOLSTEINISCHER ZEITUNGSVERLAG

FLENSBURGER TAGEBLATT

UNABHÄNGIGE TAGESZEITUNG IN SCHLESWIG-HOLSTEIN



NACHRICHTEN FÜR FLENSBURG UND DEN KREIS SCHLESWIG-FLENSBURG

Im April / Mai / Juni

jeden Sonntag
geöffnet!*

(jeweils 10.00 - 15.00 Uhr)

(* = Außer Pfingsten)

**pflanzen
Centrum
Freienwill**



Inh.: Karl-Heinz Schlegel

www.pflanzen-centrum-freienwill.de

WWW.SHZ.DE

FREITAG, 6. APRIL 2018

– NR. 80 – € 1,80 / DKR 18,00

shz das medienhaus



Fit, fitter, am fittesten

Joshua Wichtrup ist der Fitteste im Land. Der 25 Jahre alte Flensburger ist in seiner Sportart Crossfit aktuell die Nummer eins in Deutschland und als Fünfter der europäischen Rangliste für die kontinentalen Titelkämpfe in Berlin im nächsten Monat qualifiziert. **Sport**

MARCUS DEWANGER

Sport

Deutschlands fitteste Mann

Der 25 Jahre alte Joshua Wichtrup aus Flensburg zählt europaweit zur Elite im CrossFit

FLENSBURG „Uuuhhhh!“ Mit einem lauten Stöhnen reißt Joshua Wichtrup die 150 Kilo schwere Hantel hoch in die Luft. Nach einem kurzen Absetzen auf der gut definierten Schultermuskulatur rauscht die Last wieder in hohem Tempo Richtung Boden. Rummms! Das Scheppern der Hantelscheiben übertönt für einen Moment das laute Dröhnen der Musikboxen.

Sportlich gesehen ist das, was sich dort im CrossFit-Studio in Flensburg abspielt, harter Rock'n'Roll statt seichter Pop. Zehn Wiederholungen davon sind gefordert. Anschließend stehen 20 Liegestütze und Klimmzüge an der Stange auf dem Programm. Puuhaa! Und zum Abschluss ein zehn Meter langer Handstandlauf. Das ganze Prozedere bitte schön drei Mal. Und so schnell wie möglich. „Denn das Entscheidende ist die Intensität“, sagt Wichtrup, der nach diesem Workout schweißgetränkt und ausgepumpt auf dem Fußboden kauert.

Die CrossFit-Athleten sind die Könige unter den Fitnesssportlern. Von Laufen, Schwimmen, Seilhochklettern über Rudern und Ge-

„Es ist beeindruckend, was der Körper im Stande ist, zu leisten.“

Joshua Wichtrup
CrossFit-Athlet

wichtigstem bis zu Körpergewicht-Übungen – die Bandbreite dieser Trendsportart, die Elemente aus Leichtathletik, Gewichtheben sowie Turnen (siehe Infokasten) miteinander verbindet, ist riesig. Und der 1,83 Meter große und 85 Kilo schwere Wichtrup ist aktuell der beste seines Fachs – in ganz Deutschland.

Nicht nur bei Anfängern ist Ganzkörper-Muskelkater programmiert. Auch der 25-jährige Flensburger meldet nach einer intensiven Einheit: „Game over. Eigene Grenzen erreicht. Nichts geht mehr.“ Gerade deshalb ist er von diesem kraftraubenden und schweißtreibenden Sport so fasziniert. „Der Reiz liegt darin, die fitteste Version von



Kraft, Kondition und Koordination stimmen: Joshua Wichtrup ist in seiner Sportart CrossFit die Nummer eins im Land. MARCUS DEWANGER

sich selbst herauszufinden. Man wird sehr schnell an seine Leistungsgrenze geführt“, sagt Wichtrup. Manchmal genüge ein Workout von zwei bis drei Minuten, um „komplett fertig“ zu sein. Es sei beeindruckend, was der Körper im Stande ist, zu leisten. Und es pushe einen in Sachen Motivation unheimlich, dass immer in einer kleinen Gruppe, sehr variabel und unter Anleitung trainiert werde.

Schon als Jugendlicher war Wichtrup sportbesessen, Sporthallen waren sein Spielplatz. Früh träumte er von einer Karriere als Profihandballer – und schloss sich später dem Drittligisten DHK Flensburg an. Als er dann aber eine Ausbildung zum Sport- und Fitnesskaufmann begann, wurde die Zeit zum Trainieren knapper, er verlor den Spaß an dem Mannschaftssport. Was nun? Fitnessstudios – zu langweilig, zu zeitaufwändig. Dann hörte er von einem Freund, dessen Familie teilweise in den USA lebt, das erste Mal etwas von CrossFit. Es war der Beginn einer sportlichen Leidenschaft. „Beim ersten Mal lag ich nach zehn Minuten platt auf dem Boden. Völlig im Eimer. Geil, dachte ich“, erinnert er sich. Seit diesem Tag ist CrossFit aus seinem Leben nicht mehr wegzudenken.

Im Sommer 2013 gründet er mit Kumpel Finn Schulz die Crossfit-Box, so werden die Studios genannt, in Flensburg – mit 21 Jahren, als jüngster Box-Besitzer Europas. Der Startschuss für seine Wettkampfkariere. Keine zwei Jahre später ist er bereits der „Fittest Man in Germany 2015“ und für europäische Titelkämpfe qualifiziert. 2016 und 2017 langt es trotz abgespeckten Trainings zur Nummer zwei in Deutschland, seit Jahresanfang gibt er wieder Vollgas.

Aktuell ist der 25-Jährige Spitzenreiter im nationalen Ranking – und nach einer

WAS IST CROSSFIT?

CrossFit ist eine Fitnesstrainingsmethode und zugleich ein Wettkampfsport, der von dem gleichnamigen US-Unternehmen vertrieben wird und Elemente aus Leichtathletik, Gewichtheben, Eigengewichtsübungen sowie Turnen miteinander verbindet. Ziel ist es, die Trainierenden in den Disziplinen Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Geschicklichkeit, Balance, Koordination und Genauigkeit auszuweichen und zu entwickeln. CrossFit, 1980 vom US-Olympia-Turner Greg Glassman entwickelt, ist für alle Alters- und Fitnessklassen gut skalierbar.

fünfwochigen erfolgreichen Online-Qualifikation als Ranglisten-Fünfter in Zentral-Europa mit einem Ticket für die Regionals, eine Art Kontinentalmeisterschaft, ausgestattet, die vom 18. bis 20. Mai in Berlin stattfindet. „Mein Saisonhöhepunkt“, sagt Wichtrup. Dort treffen sich die besten 20 Athleten aus Nordeuropa, die Top Five dieser EM fahren zur WM. „Die Leistungsdichte hat sich in den vergangenen Jahren enorm gesteigert. Ganz oben anzugreifen, ist fast utopisch.“ Denn CrossFit boomt. Mittlerweile gibt es nach Angaben der Dachmarke welt-

CrossFit-Trainingseinheiten dauern rund eine Stunde und bestehen aus Aufwärmen, Techniktraining, einem zehn- bis zwanzigminütigen 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 und ist die Grundlage des wettkampfmäßigen CrossFit.

weit mehr als 14.500 Studios in 142 Ländern. Tendenz steigend – auch in Deutschland. Gab es 2012 hierzulande noch 21 Boxen, so sind es mittlerweile an die 300. Hochburg sind die USA.

Der VW-Golf unter den Athleten

„Ich bin nicht der Stärkste, nicht der Schnellste, nicht der Beweglichste“, berichtet 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 Schwächen. Spezialisten sind in dieser Sportart nicht gefragt, stattdessen ist ein gesunder Mittelweg von großem Vorteil.

Diese Balance zu erreichen, ist die Kunst im Training, für das Wichtrup in seinem Tagesablauf etwa vier bis fünf Stunden einplant. Ohne Fleiß, kein Preis. Noch etwa fünf Jahre, bis er 30 ist, möchte der Flensburger auf europäischer Bühne vorne mitmischen. Er zählt zu den besten ein Prozent der Welt. „Da ist nicht mehr viel Luft nach oben.“ Sagt es und reißt die Hantel wieder in die Luft – mit einem lauten „Uuuhhhh“.

Holger Petersen

Infos: www.joshuawichtrup.com