

A+
Abonnieren

👤
Anmelden

Hamburger Abendblatt

E-Paper Archiv Immobilien Jobs Shop

🔍 Suche

Home Hamburg Nord Politik Wirtschaft **Sport** Aus aller Welt Kultur & Medien Wissen Ratgeber Reise Auto **Abo Angebote Service**

In den Nachrichten: Hannes Wolf | Hamburger Familiendynastien | Luftqualität in Hamburg | Hamburgs Velorouten | Alle Themen

Home – Sport – Hyrox: Joshua Wichtrup jagt in Hamburg den Weltrekord

HYROX

02.11.18

Joshua Wichtrup jagt in Hamburg den Weltrekord

Björn Jensen



Der Flensburger Joshua Wichtrup (26) ist deutscher Meister im Crossfit.

Foto: Joshua Wichtrup



Der deutsche Meister im Crossfit will beim Hyrox-Wettkampf als erster Sportler unter einer Stunde bleiben.

Hamburg. „Sub One“, so hat **Joshua Wichtrup** sein Projekt genannt, das ihn an diesem Sonnabend (8 bis 19 Uhr) zum **Fitnesswettkampf Hyrox** in die Halle B6 der Messe Hamburg führt. Sub One bedeutet, dass er den Parcours, der aus acht verschiedenen Kraftübungen und acht Ein-Kilometer-Laufstrecken besteht, unterhalb einer Stunde absolvieren möchte. Das wäre, weil Hyrox erst im vergangenen Jahr von der Hamburger Agentur Upsolut Sports erfunden wurde, Weltrekord. Die aktuelle Bestmarke (1:01:51) hält der 26-Jährige selbst, vor zwei Wochen stellte er sie bei seiner Premiere in Leipzig auf, der ersten von neun Stationen der Serie, die am 6. April 2019 auf der Fitnessmesse Fibo in Köln endet.

Joshua Wichtrup ist deutscher Meister im Crossfit. In Flensburg betreibt er als selbstständiger Headcoach ein Studio. Doch mit Hyrox glaubt der frühere Handballer, der in der Jugend bei der SG Flensburg-Handewitt und im Herrenbereich für den Drittligisten DHK Flensburg spielte, ehe er den Teamsport wegen seiner beruflichen Ausbildung zum Sport- und Fitnesskaufmann aufgab, die Sportart gefunden zu haben, die perfekt zu ihm passt.

Top Videos



Enges Rennen für Republikaner Cruz



Kein klassischer Kraftsportler

„Im Gegensatz zum Crossfit, wo man nie weiß, welche Übungen abverlangt werden, weiß ich bei Hyrox, was gefragt ist. So kann ich viel zielgerichteter trainieren“, sagt der Modellathlet, der bei 1,83 Meter Körperlänge 88 Kilogramm wiegt. Damit ist er kein klassischer Kraftsportler, sondern eher der athletische Typ mit Kraft – perfekt also für den Hyrox-Parcours.

Drei bis vier seiner wöchentlichen zwölf Trainingseinheiten – zwei pro Tag, sechs Tage die Woche – verwendet Wichtrup mittlerweile für Hyrox, und er ist überzeugt, dass sich die neue Sportart in der Fitnessszene rasant verbreiten wird. „Bislang gab es für alle, die in Fitnessstudios trainieren, keine Möglichkeit, sich vergleichbar mit anderen zu messen. Aber viele brauchen im Sport ein Ziel, und das bietet ihnen Hyrox jetzt“, sagt er. In seinem Flensburger Studio gebe es „extrem viele, die sich für Hyrox interessieren“.

Gestiegene Anmeldezahlen

Die Anmeldezahlen in Hamburg unterstreichen seine Beobachtung. 750 Starter waren es im vergangenen Jahr zur Premiere, in diesem Jahr werden 1800 erwartet, die Kapazitätsgrenze der Halle liegt bei 2000. Joshua Wichtrup hatte zwar kein neues Ziel gesucht, als er in Leipzig startete, er wollte „Hyrox einfach nur mal ausprobieren“. Aber der Erste zu sein, der weniger als eine Stunde für den Parcours braucht, das treibt ihn nun an.