

Flensburger Triumph in Hamburg



FOTO: MICHAEL TRAUTMANN

FLensburg Joshua Wichtrup (Foto) hat einmal mehr eine Kostprobe seiner außergewöhnlichen Fitness gegeben. Der 26-jährige Flensburger, bester CrossFit-Athlet Deutschlands, wies beim neuartigen Hyrox-Event in den Hamburger Messehallen die gesamte Konkurrenz in den

Schranken und war unter den 300 „Pro“-Männern (insgesamt rund 1700 Teilnehmer) in 1:04:20 Stunden der schnellste. Bereits zuvor hatte er in Leipzig in Weltrekordzeit (1:01:50 Stunden) Platz eins geholt.

Hyrox ist ein neuer Fitnesswettkampf für jedermann und wurde u. a.

von Hockey-Olympiasieger Moritz Fürste aus der Taufe gehoben. Das Event tourt derzeit durch Deutschland, das Finale steigt am 7. April 2019 in Köln. Bei Hyrox geht es darum, einen Parcours aus acht verschiedenen Fitnessprüfungen (z. B. Ruderergometer, Schlittenschieben/

Foto, Wall Balls) zu meistern, jeweils unterbrochen von 1-km-Läufen – eine schweißtreibende Kombination aus Krafttraining, Intervalltraining und Ausdauersport. Neben Sieger Wichtrup waren 70 weitere Athleten aus dem Crossfitstudio Flensburg in Hamburg am Start. *hol*