

In die Weltspitze katapultiert

Joshua Wichtrup aus Flensburg hat bei den CrossFit Games 2019 Platz 18 belegt und sich in der Szene einen Namen gemacht.

CROSSFIT GAMES

Ruwen Möller

rm@fla.de

Flensburg/Wisconsin/USA. Dass er der beste Deutsche ist, war vorher klar. Im Frühjahr hatte sich Joshua Wichtrup zum dritten Mal (nach 2015 und 2018) den Titel »The fittest in Germany« gesichert und die deutschen CrossFit Open gewonnen. Was die Leistung im Vergleich zur Weltspitze wert sein würde, wusste niemand, da er sich damit zum ersten Mal für die Games, die Weltmeisterschaften im CrossFit qualifiziert hatte.

In Wisconsin zeigte der Flensburger nun, was in ihm steckt und belegte in der Endabrechnung Rang 18. Damit war er viertbester Europäer, zwei Plätze vor dem Dänen Casper Gammelmark und legte bei seiner Games-Premiere ein sensationelles Ergebnis hin.

Wäre ihm am dritten Tag beim sechsten Event nicht ein kleiner Fehler passiert – es wäre noch weiter nach vorne gegangen. Beim sechsten Wettbewerb, einer Art Hindernis-Sprint, zeigte Wichtrup einmal mehr seine läuferischen Qualitäten und legte in 24.91 Sekunden die beste Zeit des Tages hin. Im Halbfinale war dennoch Endstation, da er kurz vorm Ziel eine bestimmte Linie berührte, was nicht erlaubt war. Er kassierte eine Zeitstrafe und verpasste dadurch den finalen Lauf. Diesen hätte er erreichen und womöglich sogar gewinnen müssen, um die letzten Wettbewerbe der Top 10 Athle-



Joshua Wichtrup beeindruckte im Ruck-Run und wurde in dieser Disziplin starker zweiter.



Eindrucksvoll unterstrich Joshua Wichtrup bei den CrossFit Games 2019 seine Daseinsberechtigung. Am Ende landete der Flensburger auf Rang 18. Fotos: Michael Trautmann

ten zu erreichen. Doch auch so war Wichtrup nach der ersten Enttäuschung über das Aus zufrieden.

»Toller Kampf heute mit Scott Panichik (USA/Red.) im Sprintevent. Am Ende die schnellste Zeit des Tages für mich. Da ich eine Zeitstrafe kassiert habe, leider nicht der Endlauf«, schrieb Wichtrup auf seinem Instagram-Account.

Zufrieden konnte er dennoch sein, schließlich hatte er insgesamt einen fantastischen Wettkampf hingelegt. Knapp 150 Einzelstarter gingen am vergangenen Donnerstag zunächst an den Start und wurden durch den diesjährigen Modus in der Anzahl nach jedem Event immer weiter reduziert.

Im ersten Wettbewerb belegte er Platz 28 und im zweiten Event des Tages Rang 40. Damit schaffte er locker den Cut unter zunächst die Besten 75 und anschließend in die Top 50. Ebenfalls wichtig: Vor allem kam er bei seinem Games-Debüt gut rein, konnte sich im Wettkampf akklimatisieren und an die Atmosphäre sowie die heißen Temperaturen

gewöhnen. Die ersten Wettbewerbe fanden allesamt outdoor statt. So auch der Auftakt an Tag zwei – der sogenannte Ruck-Run. Es galt sechs Kilometer mit einem Rucksack voll mit Gewichten zu absolvieren. Alle 1,5 km wurde das Gewicht erhöht, so dass es am Ende bei 22,68 kg lag. Wie schon am ersten Tag kam ihm auch diese Aufgabenstellung entgegen.

Taktisch ging er das Rennen bestens an, setzte sich sofort in der Spitzengruppe fest und schnell war klar, dass die großen Muskelberge nicht mit dem konditionsstarken Allrounder Wichtrup mithalten können. Nur Lukas Högberg hielt Schritt. Mit dem Schweden lieferte er sich bis zum Ende ein Duell um den Sieg, musste sich letztlich knapp geschlagen geben. Es folgten noch zwei Wettbewerbe und mit den Plätzen 20 und 18 schaffte Wichtrup als gesamt 19. wieder den Cut.

»Knappe Geschichte«, meinte er zu Flensburg Avis und freute sich diebisch.

»Heute hat sich meine Welt auf den Kopf gestellt. Ich habe es unter

die besten 20 CrossFit-Athleten geschafft«, schrieb Wichtrup am Ende des Tages auf Instagram unter ein Foto, das ihn beim Handstand-push-up zeigte.

»Ich darf hier immer noch dabei sein und das ist großartig«, so sein Kommentar vor Tag drei. Dieser und somit auch die Games 2019 waren nach dem Sprintevent für ihn zwar beendet, aber nachdem er sich kurz geschüttelt hatte, konnte er bestens damit leben.

Vor sechs Jahren hat Wichtrup mit CrossFit angefangen und gemeinsam mit Finn Schulz, der ihn in den USA als Coach begleitet hat, in Flensburg Deutschlands nördlichste Box etabliert. Er ist Profiathlet und bei seinen ersten Games nach sechs Wettbewerben am Ende 18ter geworden. Eine Weltklasse-Leistung und sicherlich noch nicht der Schlusspunkt seiner Erfolgsgeschichte. In einem Post auf Instagram bedankte er sich noch für die Unterstützung seiner Fans und schrieb den Hashtag »hungry« (hungrig) dahinter. Wichtrup hat in den USA Appetit auf mehr bekommen.