

# Wenn Papa früh zum Training geht...

Von Frank Oehl

Seit über einem Jahr ist Markus Thomschke Profi-Triathlet. Sein Ziel ist die Weltspitze. Der frischgebackene Familienvater zieht viel Motivation aus dem Rückhalt in der Heimat.

Für Markus Thomschke hat sich im vergangenen Jahr so viel verändert im Leben wie noch nie. Zum einen beruflich. Dann das traute Heim, und schließlich ist er im April auch noch Vater geworden. Ganz schön viel für einen, der den Eindruck vermittelt, dass er eher das Beständige mag. Der irgendwie in sich ruht, weil das schlichte Dasein schon genug Aufregung mit sich bringt. Oder täuscht das? Am Besten, wir schauen mal vor Ort vorbei. In Friedersdorf, wo Markus seit diesem Jahr mit Partnerin Aniko und Söhnchen Raúl wohnt.

Auch mal die Beine hoch

In der Mittelstraße hat die junge Familie eine kleine Doppelhaushälfte bezogen. Hat sich gemütlich eingerichtet. Von hier aus strebt Markus hinaus in die Welt. Zu Ironman-Veranstaltungen überall auf dem Globus. Als Jungprofi war er schon in Wales und Mexiko, und sein großes Saisonziel ist Hawaii. Dem hat er alles untergeordnet. Fast alles, denn ein frischgebackener Vater hat auch noch andere Pflichten, ganz klar. Söhnchen Raúl wurde am 10. April geboren, etwas zu zeitig. Das Frühchen blieb deshalb länger in der Klinik, inzwischen aber bestimmt es – üblicherweise lautstark – den Ablauf im Haus mit. Die ärztlichen Nachkontrollen eingeschlossen. Gerade jetzt hat Markus erlebt, dass der Berufssport durchaus auch Vorteile mit sich bringt. „Ich trainiere streng nach Plan, den mir mein Freund Thomas Weber schreibt. Wir legen dabei viel Wert auf Regeneration.“ Und die Relax-zeiten lassen sich halt gut in den Familienalltag einbauen. Dann kann man getrost auch mal neben dem Söhnchen die Beine hochlegen. Alles eine Frage der Organisation.

Den Schalter umlegen können

Natürlich bringt das Berufsziel „Weltspitze auf der Triathlon-Langstrecke“ auch große Anstrengungen mit sich. Markus ist, wie gesagt, eher ein ruhiger Zeitgenosse, „im Wettkampf aber kann ich den Schalter umlegen“, sagt er. Dann gehe es immer wieder an die Leistungsgrenzen, die nach oben verschoben werden müssen. Und das will trainiert sein. „Ich ziehe den Hut vor allen ambitionierten Triathleten, die neben einem Fulltime-Job oder neben dem Studium trainieren gehen“, sagt Markus. Er weiß, was das bedeutet: fortwährender Termin-Stress, familiäre Belastungen, ausgefallene Regeneration, höhere Verletzungsgefahr.

Jetzt läuft ein typischer Tag ganz geordnet ab. Nach dem Aufstehen bewusst Frühstück, eine Trainingseinheit mit Vor- und Nachbereitung am Vormittag, dann „Bürokram“ erledigen, dann bewusst Mittag gegessen und kurz die Beine hochlegen, danach zweite Trainingseinheit, bewusst zu Abend essen und schlafen gehen. „Dabei habe ich ständig Kontakt zur Familie. Das genieße ich“, sagt Markus. Der sich vor allem über eines freut: Nicht nur bei Lebensgefährtin Aniko, sondern im gesamten familiären Umfeld wird die selbst gewählte Profession des 28-Jährigen ernst genommen. „Wenn ich früh auf’s Rad steige, dann heißt es: Markus geht arbeiten. Ich merke, dass auch andere mein Tagespensum ernst nehmen, und das motiviert mich noch viel mehr.“ Mit Aniko, die Markus schon vor mehr als sieben Jahren beim Hexenfeuer in Friedersdorf kennen- und dann lieben gelernt hat, weiß er eine sportinteressierte Partnerin an seiner Seite. Sie trainiert die ganz kleinen Turner der SG Oberlichtenau, fährt selbst gern Rad und joggt und hat auch schon kleinere

Triathlonwettbewerbe wie am Knappensee absolviert. Derzeit freilich dreht sich alles um Raúl, der gerade dabei ist, den Frühchen-Rückstand aufzuholen. Da ist auch mal die helfende Hand des Papas vonnöten – und die feste Einbindung in die familiären Strukturen. „Wir haben viel Besuch im Haus“, bestätigt Aniko. Auch die Eltern oder Schwester Denise, die ebenfalls ein Baby hat, sind ständig in der Nähe. Außerdem spürt die Familie jene Struktur, die Markus „mein Netzwerk“ nennt. „Ohne die vielen Freunde, Mitstreiter und Sponsoren könnte ich gar nicht professionell arbeiten“, sagt er. Neben dem Trainer zählt Markus vor allem auf seinen Freund Ingo Gabriel, der ihn in allen organisatorischen und wirtschaftlichen Fragen berät, und natürlich auf seine Brüder Patrick und Christian. Die deutlich Älteren haben Markus Ende der 90er Jahre vom Handballparkett und vor allem vom heimatlichen Sofa herunter geholt und damit das Ausdauer Talent des Jüngsten gewissermaßen entdeckt. Und auch die Trainingsgruppe im OSSV gibt Markus viel Rückhalt – nicht nur sportlich, sondern auch mental. Jedes Rennen wird live am Ticker verfolgt und auf Facebook kommentiert. „Wie die mitfiebern, das ist prima.“

### Vor wichtigen Wettkämpfen

Bald wird sich zeigen, ob sich das harte Training der letzten Wochen und Monate ausgezahlt hat. Markus hat schon einige kleinere Wettkämpfe quasi aus dem Training heraus absolviert. „Meine Leistungen beim Duathlon in Kamenz und im Spreewald und auch die Laufform beim Firmencup in Dresden stimmen mich sehr optimistisch“, sagt Markus. „Und ich bin – toi toi – verletzungsfrei über den Winter gekommen.“ Gleichwohl wird erst in den nächsten Wochen die Ernte eingefahren. Am 17. Juni geht es über die Ironman-Halbstrecke (1,9 km Schwimmen, 90 km Radfahren, 21 km Laufen) in England, und im Juli wartet die Langstrecke in Frankfurt/Main, wo sich die Weltspitze ein Stelldichein gibt. Markus will dort punkten, um sich den Traum vom Hawaii-Start der 50 weltbesten Profis zu erfüllen. Die Fans in der rückhaltgebenden Heimat werden wieder mitfiebern...



Junges Familienglück zwischen Babywiege und Rennrad-Rolle: Profi-Triathlet Markus Thomschke (28) aus Friedersdorf bekommt viel Rückhalt durch die sportbegeisterte Partnerin Aniko und den Erstgeborenen, den kleinen Raúl. Das „Netzwerk“ freilich ist noch viel größer...Foto: René Plaul