

# Die Langstrecke ist der individuelle Grenzgang

KATRIN KUNIPATZ



Profitriathlet Markus Thomschke - hier auf dem Rad - will spätestens 2015 in Bestform sein und richtet darauf sein Trainingsprogramm aus. | privat

Profi-Triathlet Markus Thomschke musste kürzlich in Hawaii eine Niederlage einstecken: Im härtesten Triathlon-Rennen um den Weltmeistertitel "Ironman" erreichte er nicht das Ziel.

Katrin Kunipatz sprach mit dem 28-Jährigen über Gründe für den Misserfolg und Pläne für die neue Saison.

*Wie geht es Ihnen jetzt vier Wochen nach Hawaii?*

**Markus Thomschke:** Kaum zu Hause angekommen hat mich eine "Grippe" erwischt. Insgesamt freue ich mich, wenn das geregelte Training bzw. der Aufbau für die neue Saison beginnen kann. Natürlich wird die Krankheit vorher vollständig auskuriert.

*Macht Ihnen der gewählte Beruf Profi-Triathlet noch Spaß oder zweifeln Sie in ruhigen Minuten an dieser Entscheidung?*

**Markus Thomschke:** Ich zweifle in keiner Sekunde daran. Meine erste richtige Saison als Profi ist nun vorbei und die positiven Erlebnisse und Ergebnisse überwiegen ganz klar. Ich habe mich sehr gut entwickelt und vor allem der 5. Platz bei den stark besetzten U.S. Ironman Championship in New York gibt mir sehr viel Stärke.

*Wie haben Familie und Freunde in der Heimat auf die Nachricht von der Niederlage reagiert?*

**Markus Thomschke:** Ich habe sehr viele Nachrichten vor dem Rennen erhalten und mindestens genauso viele nachher. Allesamt positiv. Ich merke wie eine ganze Region mitfiebert – das macht mich sehr stolz. Zusätzlich gibt mir diese regionale Verbundenheit viel Kraft und Motivation für die kommenden Jahre. Meine Familie hat zu Hause eine kleine Hawaii-Party organisiert und war natürlich besorgt und enttäuscht.

*Gab es in Ihrem bisherigen sportlichen Leben ähnliche Extremsituationen?*

**Markus Thomschke:** Die äußeren Umstände auf Hawaii haben diese Situation so extrem gemacht. Die enorme Hitze verzeiht keine Schwächephasen sondern bestraft sie sofort. So hart habe ich es vorher noch nicht erlebt. Aber auch daraus werde ich die richtigen Schlüsse für die nächsten Wettkämpfe ziehen.

*Kennen Sie heute die Gründe für diesen Zusammenbruch?*

**Markus Thomschke:** Da kamen viele Umstände zusammen. Mein Ziel für das Jahr war die Profi-Qualifikation zu der Ironman Weltmeisterschaft auf Hawaii. Nach dem Sturz bei den Ironman Europameisterschaften in Frankfurt und dem super Ergebnis bei meinem "Frankfurt-Ersatzrennen" in New York hat es zu der Teilnahme auf Hawaii gereicht. Anstatt der Regenerationsphase nach einer langen Saison, folgte nun innerhalb von nur neun Wochen der Formaufbau für Hawaii. In dieser Zeit musste ich meinen Körper mehrfach überreden im Training Höchstleistung zu bringen. Da es nach Hawaii ging, war das kein Problem (schmunzelt). Alles in Allem war es einfach zu viel und das wurde mir dann nach ein paar hundert Metern im Wasser auch schlagartig mitgeteilt.

*Haben Sie schon eine Idee, wie sich Ähnliches beim nächsten Start vermeiden lässt?*

**Markus Thomschke:** Ich weiß nun, was ich unter welchen Umständen leisten kann. Außerdem weiß ich, dass ich noch lange nicht am Limit meiner Leistungsfähigkeit angekommen bin. Vermeiden kann ich ein plötzliches Einbrechen sicher nie – dazu ist mein Sport einfach zu extrem. Jeder Wettkampf ist ein individueller Grenzgang – gerade auf der Langstrecke. Sicher ist dennoch, dass ich auch aus diesem Rennen meine Lehren ziehe und mich so Stück für Stück weiterentwickle.

*Wann trainieren Sie wieder?*

**Markus Thomschke:** Zuerst wird die Erkältung vollständig auskuriert. Ich denke ab Mitte November wird es so langsam wieder los gehen.

*Wann beginnt die Vorbereitung für die kommende Saison?*

**Markus Thomschke:** Ab 1. Dezember geht es strukturiert los.

*Was bedeutet das?*

**Markus Thomschke:** Training mit klarem Ziel. Im Moment trainiere ich nach "Lust und Laune" zum Zweck dem Körper Freiräume zum Erholen zu geben und auch dem Kopf mal etwas anderes zu zeigen. Ab 1. Dezember hat das Training und damit jede einzelne Trainingseinheit einen klaren Grund und auch jeweils ein Ziel. Bis dahin will ich auch meinen Wettkampfplan im Groben fertig haben. Alles nicht so einfach.

*Welches Ziel setzen Sie sich für das nächste Jahr?*

**Markus Thomschke:** Ich treffe mich demnächst mit meinem Trainer Thomas Weber aus Neubrandenburg. Mit ihm werde ich absprechen, welcher Wettkampfplan sinnvoll ist, um weiterhin besser zu werden. Meine Ziele sind langfristig angelegt. Ziel ist es bis 2015 die bestmögliche Form zu erreichen.

#### **Dokumenten Information**

Copyright © Alles-Lausitz.de 2012

Dokument erstellt am 08.11.2012 um 16:53:05 Uhr

URL: [http://www.alles-lausitz.de/content/nachrichten/?em\\_cnt=7240241&em\\_loc=6439](http://www.alles-lausitz.de/content/nachrichten/?em_cnt=7240241&em_loc=6439)