

# Sächsische Zeitung\*

## SZ-ONLINE.DE

### Der Trainer und der Tatort-Ausfall

Beim Sponsorentreffen des Teams um Markus Thomschke gab es interessante Einblicke hinter die Kulissen des Erfolgs.

03.12.2015 Von Frank Oehl



Ein Treffen mit Folgen. Markus Thomschke (l.) bespricht regelmäßig mit Manager Ingo Gabriel (m.) und Trainer Thomas Weber (r.) die nächsten Schritte. Alle drei dankten jetzt ihren Frauen/Partnerinnen für die Unterstützung mit Blumen.

© privat

**Friedersdorf/Kamenz.** OSSV-Crack Markus Thomschke hat eine erfolgreiche Ironman-Saison 2015 hinter sich. Mittlerweile ist er nach ein paar Wochen der aktiven Erholung schon wieder im Formaufbau-Stress. Ende der Woche steht schon das zweite Trainingslager auf Fuerteventura an. Zwischendurch gab es Gelegenheit, den Freunden, Helfern und Unterstützern einmal gebührend Dank zu sagen – bei einem kleinen Empfang in der Ewag Kamenz. Der Energie- und Wasserversorger ist seit März wichtigster Sponsor des Friedersdorfers. Das Firmenengagement ist auf längere Zeit angelegt, umso erfreulicher, dass der beste Langstreckentriathlet der Region und in diesem Jahr auch ganz Sachsens schon jetzt eine so gute Zwischenbilanz vorlegen konnte. Von Juni bis September stand er viermal hintereinander auf dem Treppchen eines Ironman-Wettbewerbs – dreimal als Zweiter auf der Halbdistanzstrecke 70.3 (das ist eine Meilenangabe) und einmal als Dritter beim Saisonhöhepunkt auf der Ironmanstrecke in Wales über 3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren und den abschließenden Marathonlauf. Und seine wohl wichtigste sportliche Leistung ist da noch gar nicht dabei. Bei der Weltmeisterschaft über die Halbdistanz in Zell am See wurde Markus hervorragender Zwölfter – wohlbemerkt

im Beisein der Creme de la Creme des Sports und mitten in der Vorbereitung auf Wales.

Markus präsentierte seine Erfolge in gewohnt bescheiden-sympathischer Art. Es habe sich ausgezahlt, nach einem schwächeren Jahr 2014 mit einigen Rückschlägen, sich vor allem über die Halbdistanz neu aufzubauen. „Ich habe mir dabei selbst bewiesen, dass ich in kürzester Zeit mehrere gute Wettkämpfe hintereinander abliefern kann.“ Wobei ihm die Saisonplanung insgesamt zugute kam, die seine Achillesferse weitgehend umging: Markus leidet im Frühjahr häufig an Blütenallergien, denen er nun auch über eine Sensibilisierung zu Leibe rücken wird. „Ich konnte meine Form über einen längeren Zeitraum hochhalten. Das gibt mir Mut für 2016.“

#### Großes Ziel: die Ironman-WM in Hawaii

Das nächste Jahr hält mit Hawaii die Ironman-WM als absoluten Höhepunkt parat. Im Qualifikationsranking steht Markus derzeit sehr gut da. Über die Afrika-Kontinentalmeisterschaft am 10. April und zwei 70.3-Ironmans in Wales und Norwegen könnte er schon im Juli die Quali sicher haben, hofft er. Das würde dann einen zielgerichteten Formaufbau für Kona am 8. Oktober ermöglichen. Dort könnte ein Top-Ten-Platz ein absolut lohnendes Ziel sein.

Das Ganze ist kein Zauberwerk, sondern Ergebnis überlegter und harter Arbeit. Sie wird, so viel wurde im Ewag-Versammlungsraum aus dem Nähkästchen geplaudert, quasi im Triumvirat erledigt. Neben Markus gehören Manager Ingo Gabriel, der seinem Freund den Rücken freihält, wo es nur geht, und Trainer Thomas Weber dazu. Letzterer hat selbst als Ironman Erfolge gesammelt und weiß jetzt ziemlich genau, was er an Markus hat. „Mir gefällt seine Bodenständigkeit, die dennoch mir Ehrgeiz und Konsequenz verbunden ist.“ Das passe auch im Zusammenspiel mit dem Management perfekt, so Weber. Mehr als 20 Trainingspläne hat er bereits für Markus geschrieben. „Ich setze mich dafür immer Sonntagabend hin. Da muss der Tatort leider ausfallen.“

Gefreut haben sich alle über das aktuelle Leservotum im wichtigsten Fachblatt in Deutschland. Bei den „Triathlon-Awards 2015“ belegt Markus hinter Frodeno, Andy Raelert, Frommhold und Kienle den fünften Platz. Markus ist in der Spitze der Ironman-Nation Nr. 1 angekommen. Hut ab!

