



Profi-Triathlet Markus Thomschke startet am 8. Oktober zum zweiten Mal in seinem Leben beim Ironman Hawaii. So entspannt wie auf diesem Foto wird er nach fast vier Kilometern Schwimmen dann wohl nicht aus dem Meer steigen. Foto: Jana Wersch

# Triathlet Thomschke in der Hitze von Hawaii

■ Der Ironman-Hawaii findet am Samstag, 8. Oktober, statt. Mit dabei ist zum zweiten Mal der Profi-Triathlet Markus Thomschke aus Oberlichtenau. Redakteurin Katrin Kunipatz sprach vor der Abreise mit dem 32-Jährigen über seine Ziele und das Besondere dieses Wettkampfs.

*Der Ironman in Hawaii gilt als die sportliche Herausforderung für Triathleten. Welches Ziel haben Sie sich gesetzt?*

**Markus Thomschke:** Mein Hauptziel ist es, in Topform am Start zu stehen. Das ist nicht so einfach, denn die Qualifikationshürden haben es in sich. Man muss im Kona-Pro-Ranking – die Weltrangliste für uns Profis – unter die besten 50 kommen. Über 600 Profimänner versuchen das in jedem Jahr.

Mit Platz 29 habe ich mich in der erweiterten Weltpitze etabliert und versuche nun diesen Platz bei der WM auf Hawaii zu unterbieten.

*Wo liegt für Sie die größte Herausforderung: beim Schwimmen über 3,86 Kilometer im offenen Meer, beim Radfahren über 180 Kilometer oder beim Marathon über die Lavafelder?*

**Markus Thomschke:** Dieser ganz spezielle Wettkampf auf Hawaii hat in jeder Disziplin seine Tücken. Beim Schwimmen im warmen Meer gibt es zum einen meist guten Wellengang und zum anderen ist das Wasser sehr salzig. Die Orientierung im offenen Meer ist besonders schwierig. Beim Radfahren bekommt man dann schnell die Hitze zu spüren,

und gerade wenn es mal schwer geht – diese Situationen kommen und gehen – können die einsamen Lavafelder zur Tortur werden. Wenn man dann schon fast „durchgebraten“ ist, geht es zum Marathon. Bis zu 40 Grad in der Mittagssonne sind jetzt möglich, wobei die Asphalttemperaturen noch darüber liegen. Nun heißt es, kühlen und noch irgendwie Energie aufnehmen. Spätestens ab jetzt wird es zur absoluten Willensfrage. Liegt man gut im Rennen, kann einiges gehen, ist man jedoch nicht gut dabei, dann wird es ein sehr langer Tag.

*Was macht den Ironman auf Hawaii so besonders? Schließlich gibt es Triathlons über diese oder noch größere Distanzen überall auf der Welt.*

*Weiter im Innenteil*

# Markus Thomschke in Hitze von Hawaii

*Fortsetzung von Seite 1.*

**Markus Thomschke:** Zum einen, wie beschrieben, die extremen Bedingungen. Zum anderen das spezielle Gefühl angekommen zu sein bei den besten Athleten der Welt. Jeder möchte in Topform sein. Dazu kommen die mehr als 2.000 Altersklassenathleten, die sich ja ebenfalls qualifizieren mussten und damit auch die Besten in ihrer Altersklasse sind. Die Sportler verleihen dem kleinen Ort Kailua-Kona eine unvergleichliche Atmosphäre und die Einheimischen sind ebenso mit 100 Prozent dabei.

*Seit über zwei Jahren bereiten Sie sich auf den Wettkampf vor. Fühlen Sie sich fit genug für diesen Ironman?*

**Markus Thomschke:** Ich bin so gut wie nie und habe im Training alles herausgeholt. Klar gab es auch immer wieder Rückschläge, aber die Entwicklung ging in den zwei Jahren stetig nach oben. Und ich bin noch nicht am Ende angekommen (lacht).

*Vor vier Jahren – in Ihrer ersten Saison als Profi-Triathlet – erreichten Sie beim Ironman in Hawaii nicht das Ziel. Wie haben Sie diese Enttäuschung überwunden?*

**Markus Thomschke:** Beim Schwimmen geht es für mich darum, dabei zu sein. Klar nicht ganz vorn, aber in einer Gruppe. Da muss man vom Startschuss an immer hoch konzentriert sein, um die direkte Linie zu erwischen und um nicht zu viel Salzwasser zu schlucken. Auf dem Rad ist das „pacing“ – also das Beibehalten eines gewählten Tempos – entscheidend. Mein Wattmesser hilft mir, in meinem Bereich zu bleiben. Zudem wird alle 20 Minuten etwas Kleines gegessen. Dazu ist es wichtig, zu kühlen und auf die teils heftigen Windböen zu reagieren. Beim Laufen ist es ebenfalls enorm wichtig, zu kühlen. Und die Konzentration ist darauf ausgerichtet, bei sich zu bleiben und im besten Fall in einen „Flow“ zu kommen.

*Wer begleitet Sie zur sportlichen und moralischen Unterstützung nach Hawaii?*

**Markus Thomschke:** Ich freue mich, dass mein Coach Thomas Weber, Manager Ingo Gabriel, Onkel Matthias und Jana Wersch mit mir Reisen.

*Sie sind jetzt 32 Jahre alt. Welche Ziele haben Sie sich für die nächsten fünf Jahre gesetzt?*

**Markus Thomschke:** Das war sicher eines meiner wichtigsten Rennen. Daraus konnten mein Team und ich viele Lehren ziehen. Die Enttäuschung von Hawaii 2012 möchte ich nun vergessen machen.

**Gibt es in den Wochen vor Hawaii ein besonderes oder zusätzliches Training?**

**Markus Thomschke:** Das Training an sich hat sich nicht sehr verändert. Es kommen viele Dinge im Kopf dazu. Es ist auch eine Art Training, mit dieser besonderen Anspannung klarzukommen und nicht übermotiviert zu sein oder in ein Loch zu fallen, wenn es mal nicht so läuft.

**Worauf konzentriert man sich während des knapp achtstündigen Wettkampfs?**

**Markus Thomschke:** Mein Traumziel ist es, dass ich mich von der erweiterten in die absolute Weltspitze vorarbeiten kann. Ich war ein paar Mal bei Ironmanrennen auf dem Podest. Ein Sieg wäre ebenso ein Traum für mich.

**Und was folgt nach der eigenen sportlichen Karriere?**

**Markus Thomschke:** Mit meinem Diplom-Betriebswirt in der Tasche habe ich viele Möglichkeiten. Ich lerne dank meines Sports und meiner Selbstständigkeit immer weiter dazu. Ebenso kenne ich inzwischen viele gut organisierte Unternehmen der Region – etwa meine Sponsoren – und möchte auf jeden Fall hier in der Heimat bleiben. Ich habe viele interessante Flecken der Erde gesehen, zu Hause ist es dennoch am schönsten (lächelt).



Ein Triathlon, wie ihn Markus Thomschke bestreitet, besteht immer aus knapp vier Kilometern Schwimmen, 180 Kilometern Radfahren und schließlich einem Marathonlauf.

Foto: Jana Wersch