

Themen: Ironman Hawaii, Jan Frodeno, Daniela Ryf, Patrick Lange

triathlon

MARKUS THOMSCHKE: "ICH SPÜRE, DASS ICH NOCH BESSER WERDEN KANN"



2012 wagte Markus Thomschke den Schritt zum Profitriathlon und qualifizierte sich prompt für den Ironman Hawaii. 2014 lernte der 31-Jährige dann die Schattenseiten seines Jobs kennen und musste einige sportliche Rückschläge einstecken. Im Interview zieht der Einzelkämpfer aus der Lausitz dennoch eine positive Zwischenbilanz und erzählt, warum Hawaii in diesem Jahr für ihn kein Thema ist.

VON > [JAN SÄGERT](#) | 16. FEBRUAR 2015 | AUS: [SZENE](#)

LANGSTRECKE



Markus Thomschke Original

FOTO > JANA WERSCH

Markus Thomschke, Sie sind 2014 Vater geworden. Inwiefern hat das Ihr Leben als Triathlonprofi beeinflusst?

Mein Sohn Raúl wurde ja bereits 2012 geboren. Ich wusste also schon wie es sich anfühlt. Es ist großartig, wenn die Familie zu Hause wartet - das ist die beste Motivation. Beeinflusst hat es den "normalen" Trainingsalltag natürlich trotzdem. Zum Glück mag Raúl seine kleine Schwester sehr, was alles vereinfacht. Anstatt sehr früh zu trainieren, frühstücken wir meist alle gemeinsam. Dann bringe dich den kleinen Großen in den Kindergarten. Die Mittagsruhe wird je nach Trainingsintensität am Vormittag zusammen abgehalten. Abends bringe ich den Großen dann meist ins Bett und mache mich noch mal auf den Weg in die Schwimmhalle. Durch die zwei Kids muss der Trainingsalltag nun viel organisierter stattfinden, quasi zwischen Kinderkrippe, Kinderwagen und Schlafen gehen. Aber inzwischen hat sich das alles perfekt eingespielt.

Markus Thomschke

Geburtstag: 22.4.1984**Team:** OSSV Kamenz**Trainer:** Thomas Weber**Größte Erfolge:**

2014

6. Pl. Ironman UK

2013

2. Pl. IM West. Australia

4. Pl. Ironman Wales

2012

2. Pl. Ironman 70.3 UK

6. Pl. IM 70.3 Antwerpen

2011

9. Pl. Ironman Cozumel



Sportlich lief es 2014 nicht ganz so rund wie privat. Trotz Qualifikation mussten Sie im Oktober 2014 auf den Start in Kona verzichten. Wie tief sitzt der Stachel jetzt etwa vier Monate danach noch?

Überhaupt nicht tief. Klar war ich anfangs sehr enttäuscht, doch ich war weit weg von meiner Topform. Es hatte keinen Sinn, auf ein Wunder zu hoffen. Das habe ich bereits 2012 auf Hawaii schmerzlich feststellen müssen.

Die sechsten Plätze bei den 70.3-Rennen in Budapest und Bolton waren die besten Ergebnisse Ihrer dritten Profisaison. Wie zufrieden sind Sie im Nachhinein damit?

Im Jammern sind wir Triathleten ja meist ziemlich gut, wenn es mal nicht läuft, aber wenn Sie schon fragen: Ich war im März 2014 in einer super Verfassung, dann kamen massive Allergieprobleme, Zahnschmerzen und einige Infekte geballt zusammen. Im Vergleich zum Vorjahr konnte ich von März bis Oktober nur etwa 70 Prozent trainieren. Ich wollte es dann beim Ironman Lanzarote Mitte Mai erzwingen, um die frühe Hawaiiquali zu holen, nachdem ich mit Platz vier in Wales und Platz zwei in Western Australia schon sehr gut dabei war. Das hat leider nicht geklappt. Dann kam die nächste Krankheit und der Ausstieg beim Ironman in Nizza. Nachdem ich dann mal zwei Wochen am Stück gesund war, meldete ich kurzfristig für den Ironman UK, um die letzte Hawaii-Chance aufrecht zu erhalten. Unter den Gegebenheiten war ich mit Platz sechs zufrieden. Leider war mein "Seuchenjahr" noch nicht vorbei und der Start auf Hawaii - wie erwähnt - am Ende sinnlos.

Wenn man Ihre Ergebnisse im Detail anschaut, fällt auf, dass Sie in den Einzeldisziplinen häufig ganz vorn mitgemischt – meist aber das Gesamtpaket nicht geschnürt bekommen haben.

Ja, das sehe ich genauso. Ich denke, dass mir vorrangig die Trainingsstunden durch die vielen Ausfälle in 2014 fehlen. Im Wasser konnte ich mich zuletzt trotzdem weiter verbessern. Auch auf dem Rad ging es, wenn ich gesund war, recht gut. Läuferisch möchte ich in den nächsten Monaten vor allem weiter an der Schnelligkeit arbeiten. Das alles gibt mir Zuversicht für die kommende Saison. Ich bin sicher: Wenn alles zusammenkommt, bin ich vorn dabei!

Wie sehen Ihre Pläne für 2015 aus – ist Hawaii ein Thema oder konzentrieren Sie sich auf andere Rennen?

Hawaii ist für mich dieses Jahr kein Thema. Ich müsste von Ironman zu Ironman reisen, um bis Juli irgendwie noch 3.500 Punkte zu sammeln. Mein Ziel ist es, konstante Leistungen abzurufen. Dafür muss ich mich weiterentwickeln. Die 70.3-Serie bietet mir die Chance, gegen Topathleten zu starten und zu sehen, wo ich stehe. Gleichzeitig kann ich weiter gut trainieren, während ich nach einer Langdistanz meist mehrere Wochen nicht in der Lage bin, an der Formschraube zu drehen. Zudem bin ich sicher, dass die Schnelligkeit immer wichtiger werden wird, wenn man bei den großen Rennen vorn dabei sein will.

Wann steigen Sie in die Rennsaison ein und welche Starts haben Sie für den Jahresverlauf geplant?

Mein erstes Rennen wird der Ironman 70.3 in St. Pölten am 17. Mai. Danach steht die 70.3-Rennen im Kraichgau, in Staffordshire und Haugesund auf dem Plan. Im September beginnt ja dann schon die Ironman-Saison 2016. Mein Ziel für 2016 ist ganz klar Hawaii - und zwar in Topform.

Wenn Sie nach zwei kompletten Profijahren als Einzelkämpfer Zwischenbilanz ziehen müssten – wie sähe die aus?

Aus sportlicher Sicht gab es viel Licht aber auch Schatten. Vieles hat wie geplant funktioniert. Gleich im ersten Jahr habe ich mit guten Rennen die Profi-Qualifikation für Hawaii geschafft. Ich habe mich gut entwickelt - spüre aber, dass es noch ein ganzes Stück besser werden wird. Ich durfte viele interessante Menschen kennenlernen und habe hier in der Lausitz sehr starken Rückhalt, nicht nur durch meiner Familie. Für die nächsten Jahre habe ich einen neuen Hauptsponsor gefunden, den ich demnächst bekanntgeben werden. Es ist eine riesengroße Motivation, wie meine Heimatregion hinter mir steht. Das wird noch weitere Prozente freisetzen.