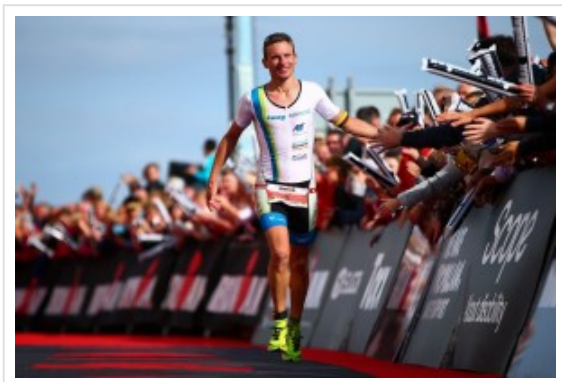


# Markus Thomschke: Ich möchte mich in der erweiterten Weltspitze etablieren

29. September 2016



*Bereits Ende Juli konnte Markus Thomschke als 27. des diesjährigen Kona-Rankings für die Ironman-WM auf Hawaii planen. Was sich der 32-Jährige für seinen dritten Start in Kona vorgenommen hat, verrät er im Interview.*

## **Mit welchen Gefühlen und Wünschen trittst Du das Rennen in Kailua-Kona an?**

Mein Hauptziel ist es, in Topform an der Startlinie zu stehen. Das ist nicht so einfach, denn die Qualifikationshürden haben es ja bekanntlich in sich. Mit Platz 30 habe ich mich in der erweiterten Weltspitze etabliert und versuche nun, diesen Platz bei der WM auf Hawaii zu unterbieten.

## **Welches Rennen im Rahmen Deiner Qualifikation/Vorbereitung lässt Dir im Vorfeld noch einmal das Adrenalin in die Adern schießen?**

Sicher das Rennen bei der Ironman 70.3-WM in Zell am See. Ich bin eigentlich nur gestartet, weil das Rennen so nah in Österreich stattfand und ich im Vorfeld gute 70.3-Wettkämpfe gemacht habe. Mein Coach riet mir ebenfalls zu starten, um auch Erfahrungen bei den ganz großen Rennen zu sammeln. Mein Training war eigentlich komplett auf den Ironman Wales zwei Wochen später ausgerichtet. Dennoch konnte ich weit vorn mitmischen und in einem absoluten Topfeld 12. werden.

## **Mittlerweile startest Du zum dritten Mal im Südseeparadies. Welche Erinnerungen hast Du an Deine beiden ersten Rennen auf Big Island?**

Mein Start 2008 war für mich nahezu perfekt. Mit Platz drei in der M 18-24 war das ein Startschuss in einen neuen (sportlichen) Lebensabschnitt. Ich hatte bis dahin nicht sehr viel trainiert und wollte von da an wissen, was möglich ist, vor allem unter

„professionellen“ Bedingungen. Diesen Schritt ging ich dann Mitte 2011 nach meinem abgeschlossenen Studium (Diplom-Betriebswirt BA) und kurzer Vollzeit-Berufserfahrung. Gleich im ersten Profijahr gelang mir die Hawaii-Quali bei den Profis. Jedoch mit zu viel Aufwand, also zu vielen Rennen. Auf Hawaii folgte dann der Ausstieg bei Kilometer 23 auf der Laufstrecke. Und das soll in diesem Jahr besser laufen 😊

**Wie und wo hast Du Dich auf die klimatischen Bedingungen in Kona vorbereitet?**

Ich bin direkt im Anschluss an den Ironman 70.3 Zell am See nach Südtirol gereist. Leider behinderte mich ein Fersensporn bereits vor Zell am See beim Lauftraining, sonst wäre es ein perfektes Trainingslager gewesen. Die restliche komplette Vorbereitung konnte ich bei bestem Wetter zu Hause durchziehen.

**Wie gehst Du auf Reisen generell mit Jetlag um?**

Ich versuche mich so schnell es geht der Uhrzeit anzupassen. Teilweise schon etwas zu Hause. Weiterhin versuche ich möglichst viele Tage vorher anzureisen, um mich stressfrei und in kleinen Schritten anzupassen.

**Ist Dein Trainer mit vor Ort? Welche Bedeutung hat dies für Dich im Vorfeld und im Rennen selbst?**

Glücklicherweise ist Thomas Weber dabei. Er vermittelt mir eine gewisse „Grundruhe“. Ich werde vor Ort sicherlich von seinen Erfahrungen profitieren.

**Wirst Du auf Deiner Reise nach Hawaii von Freunden und Deiner Familie begleitet? Welche Rolle nehmen sie dort ein?**

Mein Kumpel und Manager Ingo Gabriel ist dabei, und auch mein Onkel Matthias. Weiterhin reist Jana Wersch mit, somit werden auf jeden Fall perfekte Bilder entstehen. Mein guter Freund Sven Kunath hat sich ebenfalls qualifiziert, sodass wir uns vor Ort noch ein wenig zusammen „quälen“ können. Meine Familie kann in diesem Jahr leider noch nicht dabei sein.

**Wie schätzt Du Deine realistischen Chancen ein?**

Mit einem Platz zwischen 15-20 wäre ich sehr zufrieden. Ich möchte mich in der erweiterten Weltspitze etablieren.

**Wer sind die großen Favoriten auf den Sieg?**

Ganz klar Jan Frodeno und Sebastian Kienle. Dahinter wird es sicher richtig spannend. Und bei den Damen geht der Sieg nur über Daniela Ryf.

**Worauf achtest Du in der Rennwoche ernährungstechnisch besonders?**

Zu Beginn der Woche reduziere ich etwas die Kohlenhydrate, um dann Mitte der Woche richtig „rein“ zu hauen.

**Und womit verbringst Du in Kona die trainingsfreie Zeit? Wie entspannst Du Dich?**

Eine Mischung aus Genießen, Ausruhen und Bodysurfen 😊

Interview: Klaus Arendt

Foto: Jordan Mansfield | Getty Images for Ironman

teilen

twittern

Dieser Eintrag wurde veröffentlicht in Panorama und verschlagwortet mit Kona 2016, Markus Thomschke von Klaus Arendt. Permanenter Link zum Eintrag [<http://www.tritime-magazin.de/2016/09/markus-thomschke/>].