



Du bist hier: [Triathlon Portal - triathlon.de](#) > [Wettkampf](#) > [Interview1](#) > Profilender Türchen 19: Markus Thomschke – „Die Weihnachtszeit ist für mich ideal um mal abzuschalten“

Tags: [Adventskalender](#), [Markus Thomschke](#), [Profilender](#)

Profilender Türchen 19: Markus Thomschke – „Die Weihnachtszeit ist für mich ideal um mal abzuschalten“

19. Dezember 2016 von Christine Waitz

Weihnachten ist Ausnahmezustand – in positivem Sinne. Dann geht es endlich einmal nicht die gewohnte Routine, sondern alles dreht sich um die Familie. Dass man das an den Feiertagen auch so pflegt ist für Markus Thomschke selbstverständlich. Das Training wird dann kurzerhand zusammen mit den Geschwistern absolviert: „GaaaanS locker,“ witzelt der 32-jährige.



ANZEIGEN

Hallo Markus, so kurz vor Weihnachten werden Lichterketten ausgepackt, Sternchen aufgehängt, die Wohnung geschmückt. Hat man als Profisportler, der stets unterwegs ist, überhaupt Zeit für Weihnachtsdekoration? Wie sieht es bei dir aus?

Klar, die Zeit nehme ich mir gerne. Die Weihnachtszeit ist für mich ideal um mal abzuschalten. Da gibt es fast jeden Tag tolle Möglichkeiten die Kinder glücklich zu machen. Da reicht manchmal schon eine kleine Lichterkette oder das Teig anrühren für das Weihnachtsgebäck.

Das Training ist mittlerweile wieder in vollem Gange. Wie vereinbarst du Familienfeiern und Trainingsplan? Welchen Tipp würdest du Hobby-Sportlern mit in die Adventszeit geben?

Es hängt natürlich davon ab was man für Ziele hat. Will man z.B. beim Ironman 70.3 Dubai Ende Januar gut in Form sein? Dann sollte man in der Weihnachtszeit natürlich schon fit sein und auch gut trainieren.

Für mich steht in der Weihnachtszeit das Familienleben absolut im Mittelpunkt. Training ist für die paar Tage untergeordnet. Es ist viel zu schön, wenn alle zusammen sein können und wenn nicht, wie im Rest des Jahres, der „normale“ Tagesablauf Priorität hat.

Das ist auch mein Tipp für alle Altersklassenathleten. Sammelt jetzt die Kräfte für die Saison und habt dann die Power für neue Bestzeiten!

Plätzchen und Punsch, Weihnachtsgans und Stollen. Was ist dein Lieblings Weihnachts-Schmaus – oder kommt dir keine der kleinen Sünden auf den Teller?

Pulsnitzer Pfefferkuchen und selbst gebackene Plätzchen gibt es jetzt fast täglich in großen Mengen 😊



Mit Weihnachten verbindet wohl jeder eine ganz bestimmte Geschichte. Ein Geschenk, das man niemals vergisst, eine ganz besondere Bescherung oder eine erinnerungswürdige Weihnachts-Panne. Was ist dein besonderes Weihnachts-Erlebnis?

Wie gesagt, bei mir (wie bei den meisten auch) steht die Familie im Vordergrund und gerade als Vater ist es eine sehr schöne und besondere Zeit im Jahr. Speziell aus „Sportlersicht“ gibt es bei uns den Sternenlauf hinauf auf den Keulenberg. Am 24.12. zur Mittagszeit treffen sich dann einige Dutzend Aktive zum Weihnachtstraining. Ein sehr gelungener Abschluss der Sportfreunde Ottendorf.

Weihnachten und Neujahr sind auch die Zeit für Rückblicke und Ausblicke. Wie fällt dein Fazit für 2016 aus und was erhoffst du dir vom neuen Jahr?

Das erste Highlight mit dem Ironman Südafrika lief nicht wie gewünscht, doch danach konnte ich einige Top-Fünf-Platzierungen bei den großen Rennen erreichen. Highlight war sicher der zweite Platz beim Ironman UK. Das DNF auf Hawaii, wegen einer inzwischen langwierigen Verletzung, war sicher der Tiefpunkt. Ein passendes Fazit wäre vielleicht: Viel Licht mit ein bisschen Schatten und noch ordentlichem Potenzial.

Mein sportliches Ziel für's neue Jahr ist gesund zu werden und zu bleiben, dann werde ich sicher auch 2017 vorn angreifen können ;-)

Weihnachtliches Quick'n'dirty:

Plätzchen oder PowerBar? – Pfefferkuchen.

Tanne oder Trainingslager? – Tanne.

Christkind oder Weihnachtsmann? – Beides.

Gans oder Würstchen mit Kartoffelsalat? – Gans.

Gekaufte oder selbstgemachte Geschenke? gekaufte

Deine Lieblings-Plätzchensorte... – Sportpfefferkuchen (ab 2017 zu kaufen).

Dein Weihnachts-Trainings-Special... – Mal wieder einen Trainingslauf mit den Brüdern. Und zwar GaaanS locker 😊.

[Zur Website von Markus Thomschke.](#)

[Zur Profiler-Übersicht.](#)

Foto: Jana Wersch.



Tweet

