

## Wie es unserem Triathlon-Crack ergangen ist

Von Frank Oehl

**Markus Thomschke vom OSSV war bester Deutscher beim Ironman Mexico. Fast die Hälfte der Qualifikation für die WM auf Hawaii ist geschafft. Aber wie!**

Überall im Raum Kamenz fieberten die Sportfreunde den ganzen Sonntag mit Markus Thomschke mit. Der beste sächsische Langstrecken-Triathlet nahm am gut besetzten Ironman Mexiko teil. In Oberlichtenau, in seinem Heimatort, hatten sich ganze Fanggruppen zu Adventsfeiern versammelt. Mit Livestream und -ticker per Internet ausgerüstet. Die 3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren und der anschließende Marathon wurden eine ganze schöne Tortur – nicht nur für Markus, sondern auch für die Daheimgebliebenen. Alles Daumendruckern half. Der 27-Jährige Triathlon-Neuprofi wurde Gesamtneunter und damit bester deutscher Starter. In einem ganz verrückten Rennen. Auch für Markus. Die SZ fasst es zusammen:

Alle Vorbereitungen liefen nach Plan, das Betreuersteam stand

Markus war bereits acht Tage vor dem Start nach Mexiko aufgebrochen (die SZ berichtete). Mit Freundin Aniko, den Eltern, mit Sportbetreuer Sven Kunath, mit Manager und einem Sponsor. Das Betreuersteam sorgte für optimale Vorbereitung vor dem Start. Auch zwei Familien aus Großröhrsdorf, die zufälligerweise auf Cozumel Urlaub machten, motivierten am Streckenrand. „Auch ich war also bereit, mein Bestes zu geben“, schreibt Markus in seinem Blog.

Beim Schwimmen schnell

einen Gang zurück gesteckt

Am Start auf Cozumel waren 2300 Triathleten, darunter 42 Profis. Zu denen gehört seit März auch Markus. Vor allem im Schwimmen, seiner vergleichsweise schwächsten Disziplin, hat Markus in den vergangenen Monaten viel gemacht. Es reichte noch nicht, um vom nitzuschwimmen. „Als es um die erste Boje ging, war dann plötzlich nichts mehr los mit den Armen, und der Rhythmus war ebenfalls komplett weg.“ Ein Problem, dass Markus bereits kennt und noch beheben muss, wie er sagt. Wobei in Mexiko sehr starke Schwimmer das Rennen bestimmten. Die besten waren in einer größeren Gruppe nach 46 Minuten aus dem Wasser, was einen 100-Meter-Schnitt unter 1:10 bedeutet. Markus hatte sich rechtzeitig bei etwas schwächeren Schwimmern eingereiht. Er brauchte mehr als 54 Minuten. „Das ist freilich nur Mittelmäß“, schätzt er selbstkritisch ein.

Auf dem Rad das Tempo der Besten fast mitgegangen

Als 28. der Profis ging Markus aufs Rad und konnte dort gewohnt gut Druck machen. Betreuer Sven Kunath: „Markus fuhr das Tempo der Besten mit.“ Er überholte nun viele der „Schwimmweltmeister“, aber wichtig war es, die Ruhe zu bewahren. Keine Experimente! „Eine gute Entscheidung, da es immer wärmer wurde und die Luftfeuchte von über 80 Prozent Jedes Überziehen bestrafte.“ Einige der schnellsten Radfahrer sollten das an diesem verrückten Tag noch bereuen. Als Gesamt-10. stieg Markus vom Rad, allerdings bereits mit einem flauen Gefühl im Magen – trotz eingehaltenen Ernährungs- und Zeitplans.

Einige Lauf-Zeit auf dem Dixi-Klo verschenkt

Die ersten 5 km war Markus wie geplant in 20:30 min angegangen. „Danach wurden die Bauchkrämpfe plötzlich schlimmer und bei Kilometer 8 half nur noch ein Notstop auf dem Dixi.“ Bei 30 Grad im Schatten keine gute Sache für den Kreislauf. „Muskulär war an diesem Tag sicher mehr drin“, schreibt Markus. Er schleppte sich bis zum Halbmarathon durch und war knapp am Aufgeben. Jetzt war Motivator Sven Kunath, der selbst schon Hawaii gefinish hat, gefragt. Und beiden kam die Tatsache zu Gute, dass mittlerweile das große Favoritensterben einsetzte. „Die Information darüber brachte mich wieder in einen ordentlichen Laufschrift, zwar sehr gequält, aber es ging wieder vorwärts.“ Selbst der Wettergott spielte mit: Wolkenbruchartige Regenfälle sorgten für etwas Erfrischung. 12 km vor dem Ziel lag Markus auf Platz 9. „Diesen Platz wollte ich mir nicht mehr nehmen lassen und lief ab jetzt mit allem, was noch drin war.“

Markus hat jetzt 1480 Hawaii-

Qualipunkte auf dem Konto

Innerhalb weniger Wochen hat Markus nun zwei Ironmans in den Top-Ten beendet. Insgesamt stehen jetzt für ihn 1480 Qualipunkte für die WM 2012 auf Hawaii auf dem Konto. Etwa die Hälfte dessen, was er selbst als nötig ausgerechnet hat. Zwei, drei Rennen – auch auf der Halbdistanz – werden also noch gebraucht. Markus ist in diesem Herbst an Grenzen gegangen. Jetzt kommt es auf gute Regeneration an. Und darauf, die richtigen Schlussfolgerungen auch aus Cozumel zu ziehen. „Es war sicher kein perfektes Rennen, aber ich habe sehr viel über mich gelernt.“

Artikel-URL: <http://www.sz-online.de/nachrichten/artikel.asp?id=2924674>