

Nichts für Morgenmuffel

Dresdnerin Konstanze Friedrich vertritt bei der WM in Rimini die deutschen Farben

Von Alexander Hiller

Die junge Frau hat Lunte gerochen. Gleich in ihrem ersten verletzungsfreien Jahr schaffte die Dresdnerin Konstanze Friedrich den Durchbruch in der Duathlon-Szene. Der „Triathlon ohne Schwimmen“ scheint der zierlichen Blondin auf den Leib geschneidert. Beim Laufen und auf dem Rad kommt der Dresdnerin ihr Fliegen-Gewicht (48 kg) entgegen. Sie gilt in den Reihen der Deutschen Triathlon-Union (DTU) beim Ausdauer-Zweikampf als Aufsteigerin des Jahres.

Vorläufiger Höhepunkt ihrer noch jungen Duathlon-Karriere: Die Weltmeisterschaft in Rimini (Italien) am Sonnabend. Die Startzeit für die Kurz-Distanz - 10 km Lauf, 40 km Rad, 5 km Lauf - ist allerdings nichts für Morgenmuffel. Bereits 9.30 Uhr geht's los. „Mir wäre ein Start gegen 11 Uhr wirklich lieber“, sagt Konstanze Friedrich. Die Medizinstudentin beklagt zudem, dass sie auf der Flachstrecke direkt an der italienischen Ostküste ihre Vorzüge wohl gar nicht zum Tragen bringen kann. „Speziell auf dem Rad liegen mir bergige Abschnitte viel mehr“, sagt sie. Deshalb schraubt die 24-Jährige ihre Ziele nicht allzu hoch, wenngleich ihre Formkurve vor der WM steil nach oben zeigte. Den 12. Erlangen-Triathlon (Mitteldistanz) entschied sie in Streckenbestzeit von 4:10:56 Stunden für sich. Beim Dresdner Sommernachtslauf wurde das Energiebündel mit 36:16 Minuten starke Vierte. „Das war für mich ein positiver Kick, so knapp hinter den Spezialistinnen einzukommen“, sagt Konstanze Friedrich. Diese Erfahrung macht selbstbewusst, aber nicht übermütig. „Ich glaube nicht, dass es für ganz vorn reicht, andere können viel größere Umfänge trainieren“, glaubt sie.

Doch Konstanze Friedrich ist ehr-



Konstanze Friedrich will für Duathlon ihr Studium aussetzen. Foto: Ronald Bonß

geizig. „Für mich müsste der Tag 36 Stunden haben.“ Denn wegen ihres Studiums kann die ehemalige Hobby-Tennisspielerin nur eine Mindestpensum im Training abspulen. Meist in der Dunkelheit - also quasi vor dem Aufstehen oder nach der Arbeit - absolviert sie ihre Einheiten. Für die Athletin ist das jedoch keine zusätzliche Belastung. Als Medizin-Studentin im Praktischen Jahr kommt sie täglich mit der Grenze zwischen Leben und Tod in Berührung. „Beim Training kann ich abschalten, das Erlebte besser

verarbeiten. Ich kann dadurch viel ausgeruhter arbeiten“, meint sie.

Konstanze Friedrich lebt die Lust am Duathlon und sprüht vor Leistungswillen. „Ich spüre, dass da noch ein Potenzial ist, dass ich unter diesen Umständen noch nicht ausschöpfen kann“, erklärt sie. Deshalb hat die Dresdnerin jetzt einen Antrag gestellt, ihr Praktisches Jahr für fünf Monate aussetzen zu können. Denn die EM 2002 im eigenen Land ist Anreiz genug. „In Zeit will ich ganz vorn mit dabei sein“, sagt sie selbstbewusst.