

## Duathlon

# Zierlich, aber belastbar

Konstanze Friedrich startet bei der Europameisterschaft

Von Alexander Hiller

Triathleten gelten als „eisenharte Hunde“, die häufig über die Schmerzgrenze hinaus gehen. Die Körper sehnig, drahtig, kraftvoll, austrainiert - Top-Athleten eben.

Konstanze Friedrich passt so gar nicht in dieses Bild. Die 24-jährige Dresdnerin wirkt mit ihren 1,58 Metern fast zerbrechlich. Dafür scheinen in ihrem zierlichen, 48 Kilo schweren Körper immense Kräfte zu stecken. „Ich bin ganz schön belastbar“, sagt die Medizin-Studentin. Sie vertritt am Wochenende bei den Duathlon-Europameisterschaften im portugiesischen Malfa mit Christiane Soeder aus Remscheid, Antje Strothmann aus Ravensberg und Kerstin Mejdrich aus Schramberg die deutschen Farben. Bei den nationalen Meisterschaften in Zeitz hatte sie sich als Fünfte für die EM qualifiziert, weil die Zweite, Ines Estedt aus Neubrandenburg, ihren Platz räumte.

Die Nominierung wirkt wie ein kleines Wunder - und das aus zwei

Gründen. Zum einen entdeckte Konstanze Friedrich erst vor vier Jahren ihre Leidenschaft für den Ausdauersport. Die frühere Tennisspielerin von Grün-Weiß Dresden habe die Fachlektüre regelrecht „verschlungen“. Vor vier Jahren konnte die Elbestädterin noch nicht einmal schwimmen - neben Radfahren und Laufen die dritte Teildisziplin beim Triathlon. „Anfangs habe ich das Wasser gehasst“, blickt sie zurück. Nunmehr fühlt sich die Dresdnerin auch im kühlen Nass zu Hause. Auf dem Duathlon liegt freilich ihr Hauptaugenmerk.

Zum anderen durchlitt Konstanze Friedrich nach ihren Triathlon-Anfängen eine wahre Kranken-Tortour. „Ich fühlte mich ständig schwach, lustlos, hatte kaum mehr Energie“, erinnert sich die zähe Blonde. Der Körper rebellierte gegen den verlangten Leistungsabruf. Die Ärzte stellten bei ihr eine Herzmuskel-Entzündung fest. Nach fast zweijähriger Leidenszeit mit diversen Krankheitsbildern - unter anderem Pfeiffersches Drüsenfieber - fand Konstanze Friedrich ihr inneres Gleichgewicht wieder. „Von der Herzmuskel-Entzündung ist nichts zurückgeblieben“, bestätigt sie.

Seit 1999 geht es mit der zierlichen jungen Dame stetig bergauf. Dafür macht die Dresdnerin allerdings auch viele Abstriche. Vier Uhr schrillt meist der Wecker. Konstanze Friedrich spult ihr Morgentraining zur besten Schlafenszeit ab. „Anders bekomme ich das mit meinem praktischen Jahr im Neustädter Krankenhaus nicht unter einen Hut“, sagt sie. Spät abends folgt Einheit Nummer zwei. „Solange ich in der Hauptklasse starte, möchte ich soweit vorankommen, wie es geht“, betont sie. Die Europameisterschaft in Portugal mit zehn Kilometer Lauf, 40 Kilometer Rad und fünf Kilometer Lauf soll aber Zwischenstation sein. „Mein langfristiges Ziel ist die EM 2002 in Zeitz. Da kenne ich mich bestens aus“, meint Konstanze Friedrich.



Konstanze Friedrich

Foto: J. Göbel