

„Ironman“

„Eiserne Lady“ hat Hawaii abgehakt

BAD BUCHAU - 3,8 Kilometer Schwimmen, 182 Kilometer Radfahren und 42,2 Kilometer Laufen – einmal beim „Ironman“ auf Hawaii, der Wiege des Triathlon, dabei sein, davon hat Konstanze Friedrich, Ärztin an der Federseer-Klinik Bad Buchau, immer geträumt. Sie war dabei – und der Traum ist ausgeträumt.

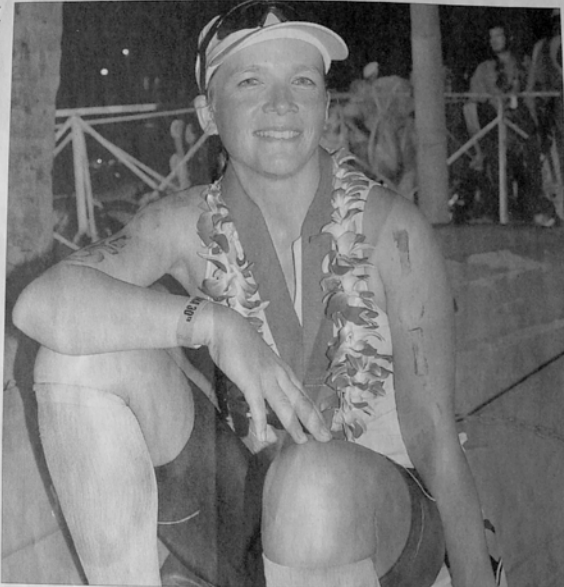
Von unserem Redaktionsmitglied
Elisabeth Sandmaier

„Jetzt kann ich sagen: Ich weiß, wie es geht. Für andere ist es ein Lebens Traum“, ist das Fazit der Bad Buchauer Sportlerin, die im Duathlon und Triathlon fast alles erreicht hat, was sie wollte, mit erfolgreichen Teilnahmen an Deutschen- wie Weltmeisterschaften. „Fehlen würde noch Olympia. Aber da hätte ich mich früher spezialisieren müssen und natürlich nicht in den Arztberuf gehen können.“ Und das hätte sie vielleicht auch nicht ausgehalten, meint sie auch im Rückblick auf ihre Teilnahme auf Hawaii: „Tag-ein tagaus trainieren – essen – schlafen – trainieren...ich hab mich auf die Abreise gefreut, um endlich wieder was „Richtiges“ tun zu können.“

Nach der für sie sehr erfolgreichen Qualifikation beim „Ironman“ Frankfurt hatte Konstanze Friedrich sich eigentlich für Hawaii mehr Chancenausgerechnet – wie auch einige deutsche Profithleten. Vor Ort hatte Friedrich Kontakt mit drei deutschen Favoriten für die „Top Ten“. „Alle fühlten sich gut und alle drei sind ausgestiegen“.

Nur ans Aufhören gedacht

Nicht so Konstanze Friedrich. „Schwimmen hat ja noch Spaß gemacht. Da lag ich gut in der Zeit. Aber von dem Rad war nichts mehr zu gewinnen.“ Bei heftigsten Seitenwinden habe sie krampfhaft ihren Lenker festhalten müssen. Trinken ging – bei Temperaturen bis zu 40 Grad – deshalb auch nicht, weil sie den Lenker nicht loslassen konnte und vor allem garb hätte der Wind sie fast von der Straße geblasen. Ausnahmsweise bedauerte die Sportlerin während der Hölle, nicht ein paar Kilo mehr



Total geschafft, aber um eine große Sport- und Lebenserfahrung reicher ist Konstanze Friedrich nach ihrer Teilnahme am „Ironman Hawaii“.

Foto: privat

auf die Waage zu bringen. Am Ende waren ihr von der Anspannung die Arme eingeschlafen und sie dachte nur noch ans Aufhören.

Aber auch den 42-Kilometer-Lauf auf dem langweiligen Highway ohne Zuschauer und Begleitung, die zur Disqualifikation geführt hätte, zog Friedrich durch. Zum Schluss ging es nur

noch darum, nach Hause zu kommen. Nach elfenhalb Stunden, inklusive 16 Minuten für die Wechsel.

Weiter Sport betreiben

„Aber die sportliche Selbsterfahrung bringt mir auf jeden Fall Punkte in meinem beruflichen Weiterkom-

men“, sagt die Ärztin. „Reha, Orthopädie und Sportmedizin sind nun mal meine Interessenschwerpunkte.“ Und diesen Schwerpunkten und ihrem beruflichen Weiterkommen will sich die 30-jährige Ärztin in nächster Zeit besonders widmen, was aber nicht heißt, dass der Sport ganz auf der Strecke bleibt.