



Mit einem ausgezeichneten Wettkampf wartete die Süßener Triathletin Konstanze Friedrich bei ihrem Debüt auf der Ironman-Distanz auf und wurde bei der Europameisterschaft in Frankfurt Dritte ihrer Altersklasse. Foto: Stefan Dorn

Debüt macht Eindruck

Konstanze Friedrich bei Ironman-Triathlon unter zehn Stunden

Beim Ironman Germany in Frankfurt, zugleich die Langstrecken-Europameisterschaft der Triathleten, feierte Konstanze Friedrich vom WMF BKK-Team AST Süßen einen gelungenen Einstand über diese Strecke.

STEFAN DORN

Bereits um sieben Uhr fiel für Konstanze Friedrich am Langener Waldsee der Startschuss für die 3,8 Kilometer Schwimmen, 180 Kilometer Radsfahren und 42,2 Kilometer Laufen. Nach 1:02 Stunden hatte die Ärtin wieder festen Boden un-

ter. In der ersten Halbmarathonstrecke bis auf Rang sieben nach vorne gefahren. Dies gestaltete sich jedoch mitunter mühselig, musste sie sich doch durch viele langsamere Athleten hindurchkämpfen. Inzwischen Sechste, konnte Friedrich rund vierzig Kilometer vor der zweiten Wechselzone eine Britin überholen und stieg nach 5:20 Stunden als Fünfte vom Rad. Doch ein Toilettenbesuch brachte Friedrich gegenüber der Britin wieder ins Hintertreffen, die ihrerseits mit 1:20 Minuten Vorsprung auf die Laufstrecke ging.

Hier von unbeeindruckt fand Konstanze Friedrich in Frankfurt schnell ihren Laufrhythmus, konnte über 20 Kilometer einen

Mit der siebtschnellsten Marathonzeit (3:23 Stunden) aller 230 Athletinnen und mit einer Gesamtzeit von 9:54.31 Stunden lief Konstanze Friedrich auf dem stimmungsgeladenen Frankfurter Römerberg als elfte Frau und Dritte in ihrer Altersklasse F 30 ins Ziel.

Damit sicherte sie sich das Ticket für den Ironman Hawaii im Oktober. „Ich bin sehr zufrieden mit meinem Rennen. Natürlich war die letzte Laufrunde etwas zäh. Aber ich hatte nie einen Einbruch und bin gut durch das gesamte Rennen gekommen“, so Friedrich im Ziel.

Einen starken Wettkampf zeigte auch Michael Proßmar vom Triathlon Team Staufen, der nach 8:30