

Beim Ironman stürzte nur der Wespenstich

Andrea Brede über ihren Weg zum härtesten Triathlon der Welt – „Sport ist einfach Spaß“

Von LARS HERING

Andrea Brede gibt Rätsel auf: Die zierliche Kölnerin bringt 3,8 Kilometer Schwimmen, 180 Kilometer Radfahren und 42,195 Kilometer Laufen an einem Tag hinter sich? Und das in neun Stunden und 54 Minuten? „Das ist eigentlich ganz gut für das erste Mal beim Ironman auf Hawaii. Beim Radfahren hat mich aber



GANZ
PERSÖNLICH

eine Wespe gestochen, die Minuten haben mir zum Schluss gefehlt“, erinnert sich die sympathische 28-Jährige, die beim Hawaii-Ironman, dem Höhepunkt der Triathlonsaison, den 21. Platz belegte.

In ihrer Jugend in Goslar hat die Studentin der Sportwissenschaft, wie so viele in ihrem Alter, so manche Disziplin ausprobiert: Tennis, rhythmische Sportgymnastik oder Schwimmen („Kacheln zählen“). Nichts deutete damals darauf hin, dass Andrea Brede 2004 Deutsche Meisterin im Triathlon auf der Mitteldistanz werden würde. „Ich war immer gerne in der freien Na-

tur und diszipliniert beim Training. Umso weniger fleißig war ich in der Schule.“ Denn Sport, das ist für die 28-Jährige „einfach Spaß“ – selbst auf einem solchen Niveau.

Ihren Weg zu diesem Extremsport fand sie auf einem ungewöhnlichen Weg: 1998 war sie als Au-pair-Mädchen in Memphis. „Und wie jeder dort, habe auch ich zugenommen. Zum Abnehmen ging ich zum Schwimmen und lerne dort Triathleten kennen.“ Zuerst war sie Mitglied einer Staffelf. Ihre Aufgabe war das Schwimmen. „Aber als ich dann aus dem Wasser kam, merkte ich, dass ich nicht den Stab weitergeben wollte, sondern auch die Raddistanz bewältigen wollte.“

Zurück in Deutschland trat sie in den Kanu-Club Krefeld ein, Abteilung: Triathlon. Für den Club startete sie in der 1. Bundesliga, bis sie im letzten Jahr Profi wurde. Sie rührte die Werbetrommel für sich und fand zum Glück Sponsoren. Bei bis zu 35 Stunden Training pro Woche bleibt natürlich keine Zeit für einen Job. Nebenbei arbeitet sie als „Personaltrainer“: motiviert Erwachsene und Kinder beim Schwimmen. Ach ja, studieren (Sportwissenschaften mit dem Schwerpunkt Ökonomie und Management) muss sie auch



Schönwetter-Athletin auf dem Fahrrad: Extremsportlerin Andrea Brede startet am liebsten in warmen Gegenden wie beim „Ironman“ auf Hawaii. (Foto: Hering)

noch. Deutsche Meisterin auf der Mitteldistanz 2004, zweite Plätze beim Ironman Austria und auf Lanzarote, in Kolumbach sowie beim Kölner Triathlon lauten die bisherigen Erfolge. Ihr Rezept dafür ist eigentlich keines. „Man denkt am Anfang: das schaffe ich

Anzeige

Sparen Sie
nach Liverpool
18,99 €¹⁾

¹⁾Hinflug ab Köln/Bonn ab 18,99 €
inklusive Steuern und Gebühren.

easyJet.com
Come on, let's fly!

nicht. Aber man muss es einfach tun. Wenn man dann ankommt, ist aller Schmerz vergessen.“ Und eine warme Umgebung gehört auch dazu: „Ich bin eine Schönwetter-Athletin, mag nicht starten wenn es regnet oder kalt ist. Den Ironman muss man genießen, sonst geht es nicht.“