



„Gott, ist das lang“

Die Triathletin Andrea Brede startet in zwei Wochen beim härtesten Triathlon der Welt, beim Ironman Hawaii. Sie erzählt über Dopingsünder, Lust auf Süßes und über die Vorfreude auf den abschließenden Lauf.

FRAGEN: Andrea Brede, Sie sind eine der besten Triathletinnen der Welt. Dort wird sie nur von den besten und sich vor allem von den besten. Denn am 21. Oktober startet sie beim Ironman Hawaii: dem härtesten Triathlon der Welt. Das bedeutet: fast vier Stunden Schwimmen, 180 Kilometer durch den Ozean schwimmen, 180 Kilometer durch den Ozean schwimmen, 180 Kilometer durch den Ozean schwimmen.

Brede: Sie muss sehr ausgeglichen sein und sehr stark laufen können.

Das spricht für Sie. Das Laufen ist ja Ihre Stärke...

Brede: Stimmt. Aber zuvor darf ich auf dem Rad den Abstand nicht zu groß werden lassen.

Daran haben Sie in den vergangenen Monaten gearbeitet. Gibt es sonst Schwächen, die Sie abstellen wollen?

Brede: Meine Schwimmtechnik möchte ich im Winter verbessern. Und an meinen Essgewohnheiten müsste ich arbeiten. Ich esse schon gerne Kuchen, Kekse und Süßigkeiten. Das könnte ich einschränken. Aber das fällt mir schwer.

Wie nehmen Sie eigentlich die einzelnen Phasen des Triathlons wahr?

Brede: Beim Schwimmen ist noch die Start-Aufregung da. Im Wasser denke ich nur: Jetzt dran bleiben, wenn ich irgendwo vor mir Füße sehe. Wenn ich aufs Rad steige, wird es schwierig. Besonders für mich.

Warum das?

Brede: Die Radstrecke ist einfach so lang. Zwischen fünf und hoffentlich nicht ganz sechs Stunden. Ich gucke dann oft auf die Uhr und denke: Boh, jetzt hast du erst zwei Stunden rum. Das ist hart. Erst nach der Hälfte der Radstrecke kann ich mich so richtig aufs Laufen freuen.

Nach all den Strapazen freuen Sie sich noch auf den Lauf?

Brede: Das ist wirklich so. Klar ist das Laufstück immer noch da. Aber es

ANZEIGE

NEU +++ NEU ++ NEU

centerTours
die neue Art
auf Tour zu gehen

CenterParcs an der Nordsee
und in der Hodeifel
in großer Partylaune!
(an allen Septemberwochenenden 2007)

Der neue Prospekt 2007
für alle fröhlichen Gruppen und Vereine
jetzt in Ihrem Reisebüro
oder unter: www.center-tours.de

feiern · erleben · genießen

Und worüber?

Brede: Ich denke schon mal daran, was ich am Abend nach dem Zieleinlauf machen werde. Ich versuche aber, Gedanken, die mich ins Träumen geraten lassen, wieder zu verbannen. Das kennen vielleicht auch Freizeitsportler: Man läuft und läuft und denkt irgendwann an so viele Sachen, dass man in einen Trott hineinkommt. Da muss ich aufpassen, gerade beim Radfahren. Ich muss mich auf meinen Trittbrettern

jammere dann herum, dass ich schlecht bin und gar nichts kann und so etwas. Das gehört bei mir dazu. Es macht mich ruhiger.

Wie tanken Sie unterwegs Energie?

Brede: Viel trinken ist auf jeden Fall wichtig. Manchmal habe ich auch ein kleines Stück Kuchen im Radtrikot. Aber ansonsten ernähre ich mich fast nur von Gels. 14 Stück habe ich für den Wettkampf dabei.

Was ist der Ironman Hawaii?

GESCHICHTE

■ Beim ersten Ironman Hawaii gingen am 18. Februar 1978 15 Athleten an den Start. Die Idee dazu sollte ursprünglich von einem Schwimmer, Radfahrer und Läufer kommen. Sie wollten wissen, wer die fittesten Ausdauersportler der Welt sind.

GEGENWART

■ Der Ironman Hawaii ist die Offiziellste Meisterschaft der Welt. In diesem Jahr beginnt der Wettkampf am 21. Oktober um 7 Uhr morgens.

einmal allen zu sagen. Sie wird sie im nächsten Jahr

Mit welchen Gefühlen gehen sie an den Start?

Brede: Mit den gleichen Gefühlen wie immer. Ich hoffe, dass alle Athletinnen sauber sind. Deutschland hat ein Kontrollsystem. Ich hoffe, dass der Wettkampf im letzten Jahr nicht so schlimm war. Ich werde ich sechs