

»Als ich aus dem Wasser gekommen bin, habe ich gemerkt, dass ich sehr gern den kompletten Wettkampf absolviert hätte, anstatt an den Radfahrer zu übergeben.«

Krämpfe beim ersten Wettkampf

Zurück in Deutschland startet sie im September 1999 bei einem Triathlon über die Sprintdistanz im niedersächsischen Wolfenbüttel. »Die Radschuhe und das Fahrrad hatte ich geliehen – beides war leider viel zu groß«, erinnert sich Brede. Als sie mit dem Rad den ersten Hügel erreicht, bekommt sie Wadenkrämpfe und fürchtet, es nicht mehr in die Wechselzone zu schaffen. Halb erfroren dort angekommen, versucht sie, mit Eishänden eine Schleife zu binden. »Von Schnellverschlüssen hatte ich damals natürlich noch nichts gehört.« Trotzdem sprintet die Triathlon-Debütantin noch auf den vierten Platz.

Brede meldet sich schließlich in der Triathlonabteilung des Krefelder Kanu Klubs an, wo sie für das Frauenligateam startet. Und sie entscheidet sich, an der Sporthochschule Köln zu studieren. Doch beim gefürchteten Eingangstest patzt sie: »Ich musste zur Nachprüfung – die Kugel beim Kugelstoßen war irgendwie schwerer als gedacht«, erzählt sie verschmitzt. 2003 tritt sie dann das erste Mal bei einer Mitteldistanz an. »Der Köln-Triathlon bot sich an, weil er direkt vor meiner Haustür stattfand.« Brede wird Zweite – hinter Ute Mückel. »Das war schon ein tolles Gefühl, hinter so einer erfolgreichen Athletin gefinisht zu haben.«

Wie eine Wahnsinnige

Gegen Ende des Studiums beschließt Brede, einmal an einer Langdistanz teilzunehmen und »danach mit Triathlon aufzuhören«. In Eigenregie

bereitet sie sich auf den Ironman Austria 2004 vor, schreibt Trainingspläne, indem sie die Inhalte ihres Sportstudiums auf sich anwendet. »Ich habe wie eine Wahnsinnige trainiert, mein armer Freund hat mich fast gar nicht mehr gesehen.« Zwar trainiert Brede »viele kurze Sachen mit Freunden«. Aber wenn ihre Begleiter längst unter der Dusche stehen, dreht sie noch ein paar Extrarunden.

Dann ist der Tag der Langdistanz-Premiere gekommen. »Ich war total aufgeregt, weil ich Angst hatte, es nicht zu schaffen oder nur mit starken Schmerzen das Ziel zu erreichen.« Als sie nach dem Schwimmen im Wörthersee als schnellste Frau vom Streckensprecher angekündigt wird, ist die 30-Jährige irritiert: »Ich konnte es gar nicht glauben, hatte schon befürchtet, eine Boje vergessen zu haben.« Letztendlich finisht Brede bei ihrem ersten Ironman völlig überraschend auf Platz zwei und findet Gefallen an der langen Distanz. In der Winterpause schmiedet sie dann Pläne für die Saison 2005. »Eigentlich war ich unschlüssig, welchen Ironman ich in Angriff nehmen sollte. Da schlug mir mein Radsponsor Lanzarote vor.« Als extrem anstrengend, heiß und windig hatte Brede bereits von dem Wettkampf auf der Kanareninsel gehört. Um sich selbst ein Bild von den Bedingungen zu machen, fliegt sie im Frühjahr nach Lanzarote. Doch anstatt brennender Sonne erwartet die Studentin eine Woche Dauerregen.

Brede lässt sich von ihrem Plan aber nicht abbringen und trainiert im nasskalten deutschen Winter für den Klassiker auf der Vulkaninsel. Beim Training – etwa drei Wochen vor dem Rennen – spielt plötzlich ihr Magen verrückt. »Ich hatte ständig

»
Mission Titelverteidigung: In Frankfurt steht Brede dieses Jahr im Mittelpunkt des Medieninteresses



Aqua Sphere
 Active Swim Equipment

KAIMAN LIGHTSMOKED

Die KAIMAN jetzt in 6 neuen Farbvariationen erhältlich.

Ab sofort bei unseren Fachhändlern erhältlich!

DEUTSCHLAND: 10585 Race Runner Haubachstr.6 Berlin-Charlottenburg • 12157 Sport-Outlet 24 Peter-Vischer-Str. 14 Berlin • 22087 Taucherzentrum Planet Papenhuderstr. 40 Hamburg • 22175 Jo Busse Bramfelder Chaussee 364 Hamburg • 24787 Finisher GmbH & Co. KG Rendsburgstraße 43 Fockbek • 26135 Laufrausch Damm 32 Oldenburg • 29416 Toma-Versand Dorfstraße 29 Eversdorf • 30159 Sportteam Augath Otto-Brenner Str. 8 Hannover • 31167 Sport Fahnmann GmbH Oppelner Straße 6 Bockenem • 33330 Active Sportshop Münsterstraße 5 Gütersloh • 33602 Active Sportshop Niederwall 51 Bielefeld • 35444 AQUA SPORTS Am Großacker 24 Biebertal • 40627 M-K-Sport Gubener Str. 49 Düsseldorf • 44225 Rückenwind Sportservice GmbH Harkortstr. 107 Dortmund • 46395 Rose Versand GmbH Werther Straße 44 Bocholt • 47803 Schwimmsport 2000 Hülsler Str. 147-149 Krefeld • 48151 Active Sportshop Ludgeriplatz 11 Münster • 48431 Active Sportshop Kolpingstraße 4 Rheine • 49074 Active Sportshop Bierstr. 13 Osnabrück • 49086 Grünwälder Sportartikel Sandförter Str. 162 Osnabrück • 50679 Blackfoot Outdoor Siegburgerstr. 227 Köln • 53227 Sport Fahrrad Hübel Königswinterer Str. 491 Bonn-Beuel • 55124 Bike + Triathlonshop Wein Am Leichborn 26 Mainz • 55286 KFZ-Klinik Wassersport Ober-Saulheimer Str. 24F Wörrstadt • 59065 Active Sportshop Martin-Luther-Str. 12-14 Hamm • 60313 Frankfurter Laufshop Große Friedberger 37-39 Frankfurt • 61130 Das Bike Fahrradhandel GbR Bornwiesenweg 2 Nidderau • 63263 Rad & Triathlon Shop Bahnhofstr. 84 Neu Isenburg • 63843 Main Ausdauerstudio Gross Ostheimer Str. Niedernberg • 64283 Laufshop Leder GmbH Elisabethenstrasse 34 Darmstadt • 64347 Sport Edli GmbH Wilh.-Leuschner-Str. 28 Griesheim • 65812 Sport Ehr! Brunnenstr. 8 Bad Soden • 66113 Bender Sports Ottweiler Str. 84 Saarbrücken • 68161 Engelhorn Sports GmbH N 5, 5-6 Mannheim • 68161 Engelhorn Sports GmbH N 5, 5-6 Mannheim • 68519 Sport Brandmüller Hügelstr.4 Viernheim • 72074 Laufsport Hirning Bebenhäuser Str. 2 Tübingen • 74072 Sportteam Heilbronn Wilhelmstr. 3 Heilbronn • 76646 Sportteam Bruchsal GdBR Pfeilerstr. 7 Bruchsal • 78239 Tri4YOU.COM Eichendorffstr. 9 Rielasingen • 78351 FUNactiv Hauptstr. 15 Ludwigshafen • 79639 Sportartikel Tripower Baslerstr. 7 Grenzach-Wyhlen • 80686 Laufsport Ruscher Fürstenrieder Str. 34 München • 80999 Bittl Schuh & Sport GmbH Georg-Reismüller-Str. 5-7 München-Allach • 81379 Swim & Bike Company Pognerstr.19 München • 85464 Triathlon - Spezial Erlenweg 4 Neufinsing • 87544 Wolfis Tri-Box Sonthofenerstr. 16 Blaichach • 88142 Schwimmsport Jeschke Schulstr.19 Wasserburg • 88212 Tri-Bike Herrenstraße 21 Ravensburg • 89073 Sport Klamer GmbH Frauenstr. 26 Ulm • 89250 Pauli's Triathlonshop Hauptstr. 119 Senden • 91315 Fahrrad Dresel Lappacher Weg 27 Höchstädt • 92237 Sport Weiss Bayreuther Straße 4 Sulzbach-Rosenberg • 92242 Lifestyle Nürnberger Str. 29 Hirschau • 95189 Triathlonstore Buchenweg 1a Köditz • 99084 KS - sportsworld Moritzstr. 36 Erfurt **ÖSTERREICH:** A-6020 Gigasport Innsbruck Andechsstrasse 85 Innsbruck • A-6020 Sport Spezial Blasius-Hueber-Str.14 Innsbruck • A-6020 Waterworld Aquaris Amraserstrasse 1 Innsbruck • A-8021 Gigasport Graz Sackstrasse 7 Graz • A-8200 Sport 2000 Gleisdorf Ludwig-Binder-Str. 14 Gleisdorf • A-9500 Gigasport Villach Handwerkerstrasse 20 Villach • A-9500 Radsport Nicolas Fabjan Treffner Straße 2 Villach **SCHWEIZ:** • CH-4900 Schumacher Sport AG Wiesenstr.1 Langenthal • CH-6204 Skinfit Schweiz AG Luzernerstrasse 15 Sempach • CH-8800 Tempo Sport AG Gotthardstraße 12 Thalwil **ZH TSZECHISCHE REP:** CZ-14700 CAP CZECH s.r.o. Podolska 42 Praha **SLOWAKISCHE REP:** SK-01001 AQUA-PRO Vysokoskolakov 8 Zilina

www.aquasphereswim.com



ein Stechen in der Magengegend.« Brede lässt sich von verschiedenen Ärzten untersuchen, um die Ursache für die Schmerzen herauszufinden. Der eine vermutet eine Blinddarmreizung, der nächste psychosomatische Gründe, ein dritter testet sie schließlich auf Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Das Ergebnis ist eindeutig: Sie ist gegen Milch- und Weizenprodukte allergisch. So kurz vor einer Langdistanz ein Schock. »Von einem Tag auf den anderen musste ich meine Ernährung komplett umstellen und Alternativen zu herkömmlichen Lebensmitteln finden.« Im Reformhaus kauft Brede glutenfreies Brot und Sojaprodukte als Milch- und Joghurtsersatz. Für das Training deckt sie sich mit glutenfreien Muffins ein, während des Wettkampfs verpflegt sie sich mit Energiegels.

»Ohne ernsthaftes Problem steige ich nicht aus«

Trotz der Ernährungsumstellung startet Brede auf Lanzarote – und bekommt die komplette Härte des Rennens zu spüren: Es ist unendlich heiß, der Wind weht böig und der Asphalt ist verdammte rau. »Ich hatte das Gefühl, mein Rad rollt überhaupt nicht – kein Wunder, wenn man eine Stunde länger als sonst drauf sitzt.« Am ersten Berg glaubt sie, sie kann nicht mehr. Diese Empfindung zieht sich durchs gesamte Rennen. »Ich habe bestimmt 100 Mal gesagt, ich höre auf.« Aber Brede ist fair: »Ich war ja schließlich vom Veranstalter eingeladen und aufzugeben, ohne ein ernsthaftes Problem zu haben, finde ich blöd.« Auf Position sechs geht sie auf die Laufstrecke und stellt auf dem Vier-Runden-Kurs fest: »Die anderen können gar nicht mehr richtig laufen.« Platz um Platz macht sie gut – und finisht auf Platz zwei.

Ihren ersten Sieg feiert Brede 2006 beim Ironman Germany. Ihr Ziel in diesem Jahr ist die Titelverteidigung in Frankfurt und die damit verbundene Hawaii-Qualifikation. Als Last möchte sie diese Aufgabe nicht bezeichnen, vielmehr als Herausforderung. »Es sind ja noch ein paar Monate bis zum Wettkampf, deshalb ist der Druck noch nicht so groß. Aber ich möchte natürlich zeigen, dass mein Sieg im letzten Jahr keine Eintagsfliege war.« Fest steht aber schon jetzt, dass alle Augen auf die Kölnerin gerichtet sein werden. »Das ist eine neue Situation für mich, mit der ich erst einmal umzugehen lernen muss. Ich werde versuchen, die Beobachter auszublenden und mein Rennen durchzuziehen.« Damit das Flugzeug in diesem Jahr nicht wieder ohne sie nach Hawaii fliegt. ■

»»
Beobachter ausblenden: Brede will ihr Rennen in Frankfurt durchziehen

Andrea Brede

Geburtstag: 29.11.1976
Verein: Krefelder Kanu Klub
Größe: 168 cm
Gewicht: 54 kg
Erfolge: 1. Platz Ironman European Championship 2006
 1. Platz Bonn-Triathlon 2006
 21. Platz Ironman Hawaii 2005
 1. Platz Köln-Triathlon 2005
 2. Platz Ironman Lanzarote 2005
 2. Platz Ironman Austria 2004
 Deutsche Meisterin auf der Mitteldistanz 2004
www.andreabrede.com



WETSUITS 2007

Uwe Widmann
 Ute Mückel
 Ina Reinders
 Der Wetsuit für Triathletinnen!
 Faris al Sultan
 Faris al Sultan
 Christof Wandratsch
 Der Weltrekord Anzug von Christof Wandratsch!

Faris al Sultan, IRONMAN Hawaii-Sieger 2005, Deutscher Meister Langstrecke 2006, Roth 2006 „first out of the water“, 3. Platz IRONMAN Hawaii 2006, erzielt weltklasse Leistungen mit Wetsuits, Schwimmbrillen und Schwimm-Masken von Aqua Sphere®.



Fotos: Frank Weichsel

Christof Wandratsch, weltklasse Langstreckenschwimmer und Schwimm-Weltrekordler über 3,8 km in 41,26 min. beim IRONMAN Austria 2006 vertraut auf Aqua Sphere®.



Fotos: Thonster Frahm