



Glücklich im Ziel des Unterallgäuer Triathlons in Ottobeuren angekommen: Unser Bild zeigt (von links) Andrea Lorinser, Daniel Jansen und Sophia Frick zusammen mit Physiotherapeut Johannes Ripfel.



Daniel Jansen (blaues T-Shirt) inmitten des Teilnehmerfelds. Fotos: Michaela Jansen

# „Wie eine Wiedereingliederung ins Leben“

Eine Memmingerin und zwei Unterallgäuer litten jahrelang an ME/CFS. Nun gingen sie beim Unterallgäuer Triathlon in Ottobeuren an den Start. So haben sie den Wettkampf erlebt.

Von Dominik Prähofer  
und Johannes Schlecker

**Ottobeuren** Am Ende waren alle im Ziel nur noch glücklich. Glücklicherweise sie ihre Premiere beim Unterallgäuer Triathlon in Ottobeuren erfolgreich gemeistert haben – und das bei Temperaturen knapp unter 40 Grad. Doch die Hitze war im Vergleich zu dem, was Sophia Frick, Daniel Jansen und Andrea Lorinser in den vergangenen Jahren durchmachen mussten, die weitaus geringere Herausforderung.

Denn alle drei litten an ME/CFS – einer schweren neuroimmunologischen Erkrankung, die häufig nach Virus-Infektionen auftritt und oft zu einem hohen Grad körperlicher Behinderung führt. Nur mühsam kämpften sie sich in das normale Leben zurück. Beim Triathlon traten sie gemeinsam als Staffel an, um vor allem anderen Betroffenen Mut zu machen. Und eine beachtliche Leistung sprang auch noch dabei heraus. Das Team „Dreifach stark gegen CFS“ belegte Platz 14 von insgesamt 22 Mannschaften.

Sophia Frick aus Böhen hat bereits Erfahrung als Ausdauersportlerin und war vor ihrer Erkrankung schon einen Marathon gelaufen. In Ottobeuren ging sie als Schwimmerin über 500 Meter an den Start. „Das lief ganz gut für mich“, erklärte die 33-Jährige im Ziel. Allerdings wäre aus ihrer Sicht sogar mehr möglich gewesen, „wenn der Pulk an Schwimmern nicht so groß gewesen wäre“. Dabei kam Frick mit der fünft-schnellsten Zeit aller Staffelteilnehmer (10:19 Minuten) aus dem Wasser. Im Vorfeld der Veranstaltung habe sie schon ein bisschen Angst vor einem Infekt gehabt, „der mich vielleicht hätte ausbremsen können“. Schließlich sei sie davor drei Jahre lang krank und davon anderthalb Jahre arbeitsunfähig gewesen.

„Die extreme Hitze war schon echt krass“, betonte der 16-jährige Daniel Jansen aus Ottobeuren nach der Zielankunft. Er hatte mit dem Rennrad eine Distanz von 20 Kilometern zu bewältigen. Vor allem ein Anstieg habe es in sich gehabt. „Ich habe kurz überlegt, ob ich mich in den Schatten stellen soll. Danach ging’s mir wieder besser –

auch dank der guten Kühlung durch die Wassersschläuche.“ Noch vor vier Jahren musste er aufgrund seiner Erkrankung sogar stationär behandelt werden, schlief bis zu 19 Stunden am Stück und konnte ein-einhalb Jahre lang die Schule nicht besuchen. Mit seiner Zeit über die 20 Kilometer beim Triathlon (45:54 Minuten) sei er zufrieden.

Auch Andrea Lorinser (30) aus

Memmingen, die zum Abschluss die fünf Kilometer Strecke gelaufen war, hatte mit der Hitze zu kämpfen. „Es war schon anstrengend – vor allem auf den letzten anderthalb Kilometern. Bis dahin lief’s gut bei mir, sogar besser als erwartet.“ Lorinser kam mit einer Laufzeit von 29:33 Minuten ins Ziel. Sie sei vor dem Start ziemlich nervös gewesen. „Ich hatte zuvor

noch nie an so einer Veranstaltung teilgenommen.“ Noch vor nicht allzu langer Zeit war die 30-Jährige wegen ihrer ME/CFS-Erkrankung sogar temporär auf den Rollstuhl angewiesen. „An der Strecke hatte ich eine tolle Unterstützung von meiner Familie, meinem Freund und von Freunden.“ Sie sei seit vier Jahren krank und „auf Genesungsreise. Das Ganze fühlt sich gerade an, wie eine Wiedereingliederung ins Leben“, beschreibt Lorinser ihre aktuelle Situation.

Johannes Ripfel, der als Physiotherapeut alle drei während ihrer Erkrankung begleitet hat, ist stolz: „Sie haben eine Mega-Leistung erbracht. Das war wirklich der Hammer.“ Mit der Hitze seien alle sehr gut umgegangen, da sie durch ihre Krankheit über Jahre gelernt hätten, exakt auf sich aufzupassen, um ja keine Grenze zu überschreiten.

Was Ripfel ebenfalls freut: Sowohl Sophia Frick als auch Daniel Jansen und Andrea Lorinser können sich eine erneute Teilnahme vorstellen – und das sogar als Einzelstarter über alle drei Disziplinen. Vielleicht ja schon im nächsten Jahr.



Andrea Lorinser aus Memmingen lief beim Unterallgäuer Triathlon die Fünf-Kilometer-Distanz.