Katrin Esefeld - Frau Doktor kann Triathlon

Schon beim ersten Ironman auf Hawaii wurde die Ärztin Weltmeisterin

Kennst mi ?

Dr. Katrin Esefeld
Triathletin, München

ist Leitende Oberärztin und Fachärztin Innere Medizin/Sportmedizin in der Präventiven Sportmedizin und Sportkardiologie der TU München / Universitätsklinikum rechts der Isar. Kati Esefeld betreibt seit zwanzig Jahren Triathlon, Duathlon und Laufen. Sie ist mehrfache Duathlon- und Triathlon-Weltmeisterin ihrer Altersklasse. Bereits neunmal finishte sie den Ironman Hawaii und wurde dreimal Weltmeisterin AK mit persönlicher Bestzeit von 9:51:10 Std.

Wiederholt sich der Traum von Hawaii heuer zum 10. Mal und wie lange wird sie ihn nicht nur träumen, sondern auch erleben?

BLZ –2001 finishten wir gemeinsam Deinen ersten Triathlon über 200 m Schwimmen, 15,8 km Radfahren und 3,4 km Laufen. Wusstest Du – das ist meine Sportart?

Katrin Esefeld: Ja, unser gemeinsamer Zieleinlauf bei meinem ersten Triathlon war etwas ganz Besonderes für mich. Ich hatte vorher nicht die geringste Ahnung, worauf ich mich einlasse und natürlich lief beim ersten Triathlon noch nicht alles perfekt. Trotzdem hatte ich sehr viel Spass dabei und im Ziel wusste ich sofort, der nächste Triathlon wird bald folgen.

BLZ – Nun sind 20 Triathlonjahre ins Land gegangen. Welcher Erfolg bedeutete Dir am meisten?

Katrin Esefeld: Das ist schwierig. Dass ich bei meinem ersten Start beim Ironman Hawaii 2011 gleich den WM-Titel in meiner AK gewonnen habe, bedeutet mir sehr viel.

Mein größter Erfolg war wahrscheinlich beim Ironman Hawaii 2015, als ich nicht nur den WM-Titel in meiner AK gewonnen hatte, sondern als beste aller Altersklassenathletinnen und zugleich beste deutsche Starterin in den Top 20 finishen konnte (Gesamt-19. Frau hinter 18 Profis.)

BLZ – Deine Stärke ist eine ausgeprägte Fähigkeit in Sachen Ausdauer. Wirst Du sie auch künftig im Triathlon oder auch im Laufsport einsetzen?

Katrin Esefeld: Ja, ganz sicher.

BLZ – Hilft Dir beim Sport auch Deine berufliche Tätigkeit als Sportmedizinerin im Präventionszentrum am Klinikum rechts der Isar in München?

Katrin Esefeld: Meine berufliche Tätigkeit hilft mir beim Sport, weil ich natürlich die sportmedizinischen Hintergründe habe und zumindest theoretisch weiss, wie ich was und wie viel trainieren muss/müsste (auch wenn ich das aus Zeitgründen oft nicht ganz so schaffe).

Umgekehrt hilft mir der Sport aber auch bei meiner beruflichen Tätigkeit. Von der Ausdauer und der mentalen Stärke, die ich mir durch den Sport hole, profitiere ich auch im Beruf. Zudem ist der Sport für mich ein sehr guter Ausgleich zum oft doch sehr fordernden Arbeitsalltag.

Interview: Erwin Fladerer

TUM
Zentrum für Prävention und Sportmedizin

Standorte
München/Georg-Brauchle-Ring 56
München/Ismaninger Str. 22
Starnberg/Oßwaldstraße 1

Im Zentrum für Prävention und Sportmedizin der TU München finden sich die Angebote

- Präventionsmedizin
- Inner Medizin/Sportkardiologie
- Manager-Check
- Sportmedizin/Freizeitsport
- Sportmedizin/Leistungssport

Info

http://www.kati-esefeld.de/index.htm