



Richard Friedrich und seine Sportfamilie

Der Athlet der LG Passau lebt mit seiner Frau Ulrike Maisch den Sport

**Kennst
mi ?**

Richard Friedrich
Ein bayerischer Fluglotse
und Marathonläufer auf der
Insel Guernsey

Richard Friedrich, mit mehreren Deutschen und Bayerischen Meistertiteln und 2011 Sieger des München Marathons erfolgreiches Ausdauerass der LG Passau, lebt mit seiner Ehefrau Ulrike Maisch, der Marathon-Europameisterin von 2006, und den beiden gemeinsamen Söhnen Emil und Paul auf der britischen Kanalinsel Guernsey, wo er als Fluglotse tätig ist. Hier hat die Familie auch ein sportliches Betätigungsfeld aufgebaut, 1393 Kilometer von der alten Heimat im Bayerischen Wald und Passau entfernt.

Bei seinen Heimatbesuchen ist der gebürtige Grafenauer auch regelmäßig im Training bei der LG Passau. Wenn es der Aufenthalt erlaubt, werden dann auch entsprechende Wettkämpfe vor Ort bestritten. Mittlerweile hat er keinen Blick mehr auf seine Bestzeiten über 800m: 1:55,70 min; 1000m: 2:28,02 min; 1500m: 3:50,30 min; 3000m: 8:18,91 min; 5000m: 14:09,84 min; 10000m: 29:55 min; 10km Straße: 30:10 min; Halbmarathon: 1:06,02 und Marathon 2:19:24.

Doch der Sport treibt ihn und die Familie nach wie vor an. Sie sehen ihn jetzt aus anderer Sicht. Denn ihre Erfahrungen wollen sie auch an ihre Kinder weitergeben.

BLZ – Welche Erfahrungen hast Du im Sport gemacht, und warum sind sie für Eure Kinder wichtig?

Richard Friedrich: Der Sport war und ist ein unglaublich wichtiger „Lehrmeister“ für mich: Lernen und Umgehen mit (Miss)Erfolgen, Selbstdisziplin aber auch die Rolle des Sports als Auszeit sind ein paar sehr wichtige Facetten. Viele meiner engsten Freundschaften sind durch den Sport zustande gekommen.

Unsere Kinder sind sehr sportbegeistert und wir unterstützen das ohne Druck. Ich hoffe, dass Sie ähnlich gute Erfahrungen machen können.



BLZ – Ein Bayer auf einer Insel. Wie fühlst du dich für Dich in Coronazeiten an?

Richard Friedrich: Während die Situation am Anfang der Pandemie recht ähnlich zu der in Deutschland und dem Rest der Welt war, haben die frühen und recht harten Beschränkungen hier dazu geführt, dass die Insel nach einiger Zeit komplett virus-frei war. So war der Sommer, abgesehen von den Quarantäne Bestimmungen bei der Einreise, fast wie immer. Veranstaltungen und Schule konnten wie gewohnt besucht werden und auch Sportwettkämpfe konnten stattfinden. Obwohl wir natürlich die Besuche aus und nach Deutschland sehr vermissen, ist die Situation insgesamt recht vorteilhaft hier.

BLZ – Ist Guernsey jetzt Eure Heimat, oder gibt es wieder ein Zurück nach Bayern?

Richard Friedrich: Das ist gar nicht so einfach zu beantworten. Wir haben nie einen festen Zeitplan gemacht. Die Lebensqualität ist in vielerlei Hinsicht sehr hoch und alle fühlen sich wohl. Gleichzeitig haben wir alle Optionen offengehalten und falls sich eine interessante Gelegenheit ergibt, mit der alle einverstanden sind, kann es auch schnell gehen. Wir haben aber auch gelernt die Dinge die wir am meisten vermissen selbst herzustellen: Wir backen regelmäßig Brezen und Vollkornbrot.

BLZ – Wie hoch stufst Du den Sieg beim München Marathon 2011 ein, oder gibt es noch einen größeren Erfolg?

Richard Friedrich: München 2011 war mit Sicherheit das Highlight meiner Karriere. Der Gewinn eines Stadtmarathons in neuer Bestzeit ist wohl an sich immer ein tolles Gefühl, aber dass es München war, wo ich viele Jahre studiert und trainiert habe, war persönlich etwas ganz Besonderes.

Nicht zu vergessen ist auch das besondere Verhältnis meines Vereins LG Passau zum München Marathon und Gernot Weigl sowie die Verbindung von Guenter Zahn zum Olympiapark. Es war schon vorher der Plan nach diesem Lauf meine (leistungs)sportliche Karriere zu beenden. All das ergab eine einmalige Mischung.

BLZ – Wie sieht Deine sportliche Zukunft für 2021/2022 aus?

Richard Friedrich: Ich habe die Wettkampf-Abstinenz nie lange durchgehalten. Zu meinen besten Zeiten konnte ich manchmal nicht ganz nachvollziehen, warum es den „Alten“ so schwer fällt, das „Wettstreiten“ loszulassen, obwohl sie doch den Zenit schon überschritten hatten.

Heute kann ich sagen, dass der Teil-Ruhestand mir da eine Lehre war. Der Reiz nochmal unter einer gewissen Zeit zu bleiben, das gute Gefühl nach einem harten Lauf oder ohne großen Druck ein Event zu genießen (wie 2018 wieder in München) ist ein Teil des Laufsports den ich nicht vermissen möchte.

So lass ich 2021/2022 einfach auf mich zukommen. Sicherlich werde ich auch wieder beim ein oder anderen Cross- oder Straßenlauf am Start stehen, hoffentlich auch wieder in der „alten Heimat“.

Interview: Erwin Fladerer

