



SwimRun

NICHTS FÜR WEICHEIER

Wenn einem einfach nur Schwimmen und Laufen nicht ausreicht, Triathlon keine wirkliche Herausforderung mehr ist, dann gibt es eine Sportart, die laut ›CNN‹ zu den härtesten Eintagesrennen der Welt zählt. Das Ganze heißt »SwimRun« und kommt ursprünglich aus Schweden. Dort wollen sie auch hin: der Potsdamer André Hook und sein Schwager Wolfgang Grohé aus Hamburg. Sie trainieren hart für den 75 Kilometer langen ›Ö till Ö‹ (was so viel heißt wie »von Insel zu Insel«) am 1. September. Ziel des Rennens ist es, vom Start in Sandhamn nach Utö zu kommen. Dazwischen liegen 26 Inseln, die im Wechsel abgelaufen und erschwommen werden müssen. Dabei beträgt die Schwimmroute zehn Kilometer, gelaufen werden 65. »Da man diesen SwimRun komplett autark durchführt, darf man an diesem Wettkampf nur zu zweit antreten. Mein Partner und ich sind mit einem Seil verbunden. Das ist wichtig für die Sicherheit, denn es steht niemand irgendwo rum, der uns aus dem Wasser ziehen würde, wenn wir schlapp machen. Frei nach dem Motto: Entweder wir schaffen es beide oder gehen dann beide unter«, scherzt der 35-jährige André Hook. Gelaufen und geschwommen wird im Neoprenanzug. Auch die Turnschuhe bleiben die ganze Zeit angezogen, daher sei es wichtig, dass man Materialien wählt, die sich nicht unnötig mit

Wasser vollsaugen. ›Ö till Ö‹ wurde 2005 von den Weltklasse-Spitzenläufern Michael Lemmel und Mats Andersson gegründet. Der Wettkampf selbst beginnt schon am Vorabend mit umfangreichen Einweisungen der Teilnehmer. Die Sportler müssen sich für alle Eventualitäten ausrüsten. Dazu gehören Erste-Hilfe-Packs, Kompass, Alarmpfeife, Lauftasche mit Trinkblase, aber auch Schwimmhilfen wie ›Pullboy‹ oder Flossen sind zugelassen. Grohé und Hook sind über einen Vereinskollegen auf diese Sportart aufmerksam geworden, der durch Zufall im Internet auf ein Video über ›Ö till Ö‹ gestoßen ist. Beide waren sofort begeistert. »Für meine Freundin war das natürlich erst Mal ein Schock, als ich ihr erzählte, dass ich da mitmachen möchte. Sie hat schließlich zugestimmt unter der Bedingung, dass ich diesen Run mit ihrem Bruder gemeinsam absolviere«, so der Potsdamer. Doch bevor es an die 75 Kilometer geht, werden die beiden ›Schläufer‹, wie sie sich nennen, als ›Team SwimTrek.com‹ zunächst beim ›Borås-SwimRun‹, der ebenfalls in Schweden stattfindet, und in der Schweiz beim ›Engadin-SwimRun‹ mitmachen. Das wird eine große Herausforderung, denn wenn sie bei diesen Veranstaltungen gut abschneiden, kann der Neoprenanzug für ›Ö till Ö‹ gepackt werden. [Eyleen Beetlewood]

www.ötillö.se