



IM NEO ÜBER STOCK UND STEIN

Schwimmen, laufen, schwimmen, laufen, schwimmen - 45 Mal wechseln die Athleten beim Swimrun in Schweden zwischen den Disziplinen. Ein extremes Rennen in zauberhafter Landschaft. — PETER JACOB

Der anstrengendste Tag des Jahres beginnt für Wolfgang Grohé und André Hook mitten in der Nacht mit einer großen Portion kalter Nudeln. Um 2.30 Uhr klingelt in einem Hotel in Schweden der Wecker für die Extraladung Kohlenhydrate. Danach legen sich die beiden noch mal ins Bett, bevor es zwei Stunden später endgültig vorbei ist mit der Ruhe. Für diesen Tag brauchen die beiden Ausdauersportler aus Deutschland jedes bisschen Energie und jede Minute Schlaf. Um 5.50 Uhr fällt der Startschuss zum „Ö till Ö“, einem der härtesten Ausdauerwettkämpfe der Welt.

Grohé und Hook haben schon viele sportliche Abenteuer gemeinsam unternommen. Langstreckenschwimmen in Slowenien, eine Alpentour zu Fuß von München nach Venedig, den Rennsteig-Supermarathon und unzählige Triathlons. Das Jahr 2014 steht für sie ganz im Zeichen des Swimrun. Bei dieser Sportart legen die Athleten kilometerweite Strecken zurück und wechseln dabei immer wieder zwischen Laufen und Schwimmen. „Ein Ver-

einskollege hat im Internet ein Video davon entdeckt und an uns weitergeleitet. Scheinbar sind wir für solche Herausforderungen bekannt“, sagt Hook. „Man kombiniere Ausdauersport und Natur – und fertig ist ein Mix, dem wir nicht widerstehen können.“ Auf einen 35-Kilometer-Wettkampf in Borås folgte für die beiden Kumpel aus Hamburg und Potsdam ein Rennen über 47 Kilometer in der Schweiz. Dort erreichten sie als Vierte das Ziel und qualifizierten sich damit für die Weltmeisterschaft in Schweden.

Austragungsort der WM sind die Schärengärten vor Stockholm. Es gibt wohl kaum einen besseren Ort für diesen Wettkampf als das idyllische Inselgebiet nahe der Hauptstadt. Ein Naturparadies wie aus dem Reisekatalog. Wasser, Wald und Wiesen, so

weit das Auge reicht, dazwischen immer wieder Schwedens typische rote Holzhäuschen. 30.000 Eilande liegen hier dicht an dicht in der Ostsee, ideal für ein 75 Kilometer langes Rennen von Insel zu Insel („Ö till Ö“).

Schwimmen mit Schuhen

Swimrun geht wie der Ironman auf Hawaii zurück auf eine Bierwette. Anders Malm, Besitzer des Fährhauses auf Utö, forderte eines Abends einige seiner Angestellten heraus, welches Zweierteam es als erstes laufend und schwimmend über die 22 Inseln nach Sandhamn schaffen würde. Die Verlierer sollten in den drei Restaurants entlang der Strecke das bezahlen, was die Führenden bestellt hatten. Das Rennen, gleich am nächsten Tag gestartet, dauerte über 24 Stunden. ◦



Zwischen 50 Meter und 1,6 Kilometer schwimmen die Athleten von Insel zu Insel.

Das war vor zehn Jahren. Danach übernahmen Michael Lemmel und Mats Skott die Organisation des Events. Die beiden erfahrenen Adventure Racer sahen Potenzial in der neuen Disziplin und locken heute Ausdauersportler aus ganz Europa, Kanada und den USA an. Die Zwischenstopps in den Restaurants schafften sie ab, und die Teilnehmer schwimmen und laufen heute in umgekehrter Richtung von Sandhamn nach Utö. Die 22 Schwimmabschnitte, zwischen 50 und 1.650 Meter lang, machen zusammen gut 10 Kilometer der Gesamtdistanz aus. Auch beim Laufen wechseln sich naturbedingt kurze und lange Passagen ab. Auf Ornö legen die Sportler fast 20 Kilometer auf Wanderpfaden und steinigten Felsküsten per Pedes zurück, auf der Mini-Insel Rönkläppen geht es nach nur 190 Metern schon wieder ins Wasser.

Für Schmunzeln sorgt bei Außenstehenden die Wettkampfmontur der Swimrunner. Neoprenanzug und Badekappe sind bei 15 Grad Wassertemperatur Pflicht. Gleichzeitig müssen natürlich Laufschuhe mit. Zwar fühlen die sich beim Schwimmen an wie Anker an den Füßen und bremsen brutal. Doch es spart Zeit, sie anzulassen, statt immer wieder an- und auszuziehen. Zum Ausgleich legen sich die Sportler kleine Auftriebskörper in die Kompressionssocken oder schwimmen mit Pullbuoy zwischen den Oberschenkeln.

Ö TILL Ö

Datum: 7. September 2015

Strecke: 75 Kilometer von Sandhamn nach Utö (65 km Laufen, 10 km Schwimmen)

Rekord: 8:16:12 Std. (Männer), 10:26:31 Std. (Frauen)

Startplätze: 120 Zweier-Teams

Startgebühr: 11.600 SEK (ca. € 1.260), inkl. Hotel und Transport

Website: www.otillo.se

Alternativ: Borås Swimrun (35 km), Engadin Swimrun (47 km), Utö Swimrun (37 km)

Swimrun ist Teamwork

Wie alle Teilnehmer haben Grohé und Hook bis zuletzt an der optimalen Ausrüstung gefeilt. Ihre Neos sind an Armen und Beinen gekürzt, um Gewicht zu sparen und damit sie beim Laufen in praller Sonne nicht überhitzen. Sie schwimmen mit Pullbuoys, die sie mit Bändern am Oberschenkel fixieren, entscheiden sich aber, obwohl erlaubt, gegen Paddles. „Damit schwimmt man zwar am Anfang schneller, ermüdet aber auch eher“, sagt Grohé. Außerdem muss sich sein Partner nach einer Sehnenscheidenentzündung ohnehin beim Kraulen etwas zurückhalten.

Nach dem ersten langen Schwimmabschnitt sortiert sich das Duo weit hinten auf Rang 61 ein. Besser läuft es heute an Land. Bei Sonnenschein und 20 Grad, einem Wetter, wie man sie sich für einen Schwedenurlaub wünscht, überholen sie beim Laufen ein Team nach dem anderen. Zur Halbzeit auf der Insel Mörtö haben sie über 30 eingeholt und kommen ihrem Ziel Top Ten Stück für Stück näher. Nach dem längsten Lauf des Tages geht es zum Schluss über fünf Inseln, die nur durch kurze Schwimmabschnitte getrennt sind. Eigentlich eine gute Gelegenheit für das norddeutsche Gespann, erneut Boden gutzumachen – doch nach acht Stunden bereiten jeder Schritt und jeder Armzug höllische Schmerzen. „Am Ende mussten wir uns immer wieder motivieren“, sagt Grohé. „Dann übernahm der jeweils andere die Führung und sorgte dafür, dass Tempo nicht völlig einbrechen zu lassen.“ Mit Erfolg. Nach starken 10:02 Stunden erreichen Wolfgang Grohé und André Hook bei ihrer WM-Premiere als 16. das Ziel auf Utö, und trotz der Tortur sind sich beide sofort einig: Der Ö till Ö wird nicht ihr letzter Swimrun gewesen sein.

Nach zehn Stunden im Ziel: Wolfgang Grohé (links) und André Hook.



Fotos: Nadja Odenhage, Emma Tull