

„Das Wilde ausleben“

Der Engadin Swimrun ist eines der härtesten Eintagesrennen Europas. Die Strecke mit 1.500 Höhenmetern führt über 46 Lauf- und sechs Schwimmkilometer. Die meisten Teilnehmer sind Triathleten, Ultraläufer und ehemalige Elitesoldaten.

✦ Tom Miller



Unbeschreiblich schön und unbeschreiblich hart – das ist die Devise des Engadin Swimruns. Er führt durch die Schweiz, von Maloja über St. Moritz vorbei nach Silvaplana. Über Traumtrails geht es vorbei an verschneiten Alpenspitzen, blühenden Almwiesen, Kiefernwäldern, urigen Hütten – und durch sieben blaue, eiskalte Bergseen. Die 200 Teilnehmer, die in 100 Zweiertteams antreten, laufen deshalb im Neoprenanzug und schwimmen in Laufschuhen. Klingt verrückt und sieht auch so aus. Geboren als Stammistidee vor zehn Jahren in Schweden, greift das „Swimrunning“ mehr und mehr um sich. Der Engadin Swimrun ist der erste Wettbewerb dieser Art außerhalb Schwedens. Athleten aus 17 Nationen nahmen an der Premiere am 12. Juli teil, mittels derer man sich für die Weltmeisterschaft „Ö till ö“ („von Insel zu Insel“) im Stockholmer Archipelago qualifizieren kann. Nur 53 der knapp 100 Teams sollten am Ende das Ziel erreichen.

Unter ihnen André Hook, 35, Key Account Manager aus Potsdam und Wolfgang Grohé, 34, kaufmännischer Angestellter aus Hamburg. Sie waren eines der wenigen deutschen Teams und haben schon viele sportliche Abenteuer gemeinsam bestritten. Unter anderem den Rennsteig-Supermarathon und den Borås Swimrun. Sie sind fit und gut vorbereitet, seit letztem November liefen sie jede Woche bis zu 100 Kilometer und schwammen rund 10 Kilometer. Gut aufeinander eingespielt wie sie sind, führten sie nach den ersten Laufkilometern das Feld an, bevor sie sich am Ende doch dem amtierenden Weltmeisterteam bestehend aus dem Schweden Björn Englund und dem Kanadier Paul Krochak geschlagen geben mussten.

Jenseits der Technikwelt

Wie alle anderen Swimrunner lieben auch Hook und Grohé den Nahkampf mit der

Auf ins Abenteuer: Eine gute Orientierung gehört beim Teamwettkampf aus Schwimmen und Laufen dazu



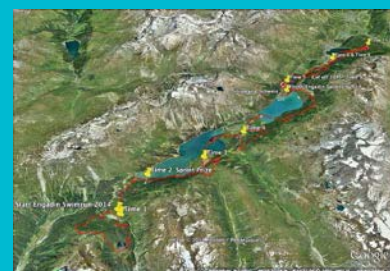
Fotos: Nadja Odenhage (2), Veranstalter



Engadin Swimrun

- Gesamtdistanz: 52 Kilometer, davon 46 Kilometer Trailrunning und 6,5 Kilometer Schwimmen durch insgesamt sieben Bergseen
- Positive Höhenmeter: 1.500
- Wassertemperatur: 8 bis 12 Grad Celsius
- Wetter 2014: sonnig, 20 Grad
- Teilnehmer: 100 Zweierteams aus 17 Nationen
- Angekommen: 53 Teams
- Sieger Herren: Björn Englund (SWE) & Paul Krochak (CAN), Zeit: 6:28:10 Stunden
- Sieger Damen: Natalia Müller (SUI) & Hanna Slotte (SWE), 8:34:36 Stunden

www.engadinswimrun.ch



Natur. Wenn Wasser, Land, Wetter, das Selbst und der Partner zu einer einzigen Herausforderung für Geist und Körper verschmelzen. Im Engadin traten die beiden an, um Intensität und Freiheit jenseits bekannter Grenzen der technisierten Welt zu erleben, um „das Wilde in uns auszulernen“, wie Hook es ausdrückt. Beim Start der Engadin-Premiere zeigt sich das Wetter unerwartet freundlich: Sonnenschein und 20 Grad. Bis kurz zuvor hämmerte noch Starkregen über die Gebirgstrails und Wolken verdunkelten den Himmel. Als es mit voller Montur nach einem kurzen Lauf in den ersten See ging, war es da: das Wissen, dass es jetzt wirklich losgeht, dass es ein echter Swimrun ist.

Schwimmkörper in den Socken

Fast alle Swimrunner feilen lange an ihrer Ausrüstung. Besonders wichtig dabei: Schuhe und Neoprenanzug. Erstere füh-

len sich beim Schwimmen an wie Anker an den Füßen. Weil es trotzdem zeitsparender ist, sie im Wasser anzulassen, statt sie ständig an- und auszuziehen, tragen die Wettkämpfer Schwimmkörper in ihren Kompressionssocken und klemmen sich eine Auftriebshilfe („Pull-Buoy“) zwischen die Oberschenkel. Fast alle schneiden ihren Neo an Armen und Beinen ab, um Gewicht zu sparen, oder nähen weitere Reißverschlüsse ein, um ihn leichter an- und abstreifen zu können. Denn wer im Neo läuft, kann leicht überhitzen. Viele Swimrunner rollen beim Laufen das Oberenteil herunter und schlingen es um die Hüfte.

30 Minuten Umweg

Ein ewiges Auf und Ab, nicht nur für die Gummihüllen, sondern auch für die Stimmung von Hook und Grohé: die Euphorie der Führung, gefolgt vom kleinen Stich, am ersten Berg überholt zu werden. Die ►



Fotos: Nadja Odenhage (2), Jakob Endholm (2)

Wettkampf oder Erlebnis: Die meisten Teilnehmer eines solchen Events sind sich selbst nicht ganz sicher, ob das Ergebnis wichtig ist oder einen ganz besonderen Tag zu erleben – meist ist es wohl beides

Freude über den vermeintlich sicheren dritten Platz. Der Schreck, einen Wegweiser verpasst und sich verlaufen zu haben. Eine Unachtsamkeit, die das Team dreißig Minuten kostete, zurück auf Kurs waren sie auf Platz 17 durchgerutscht. Ihre Stimmung war auf dem Tiefpunkt. Ihr Kampfgeist nicht: Sie begannen, eine Mannschaft nach dem anderen zu überholen, motivierten sich abwechselnd in den immer wiederkehrenden Phasen, in denen einer eine der beiden an sich leistungsgleichen Athleten eine Krise hat. Das ist einer der Unterschiede zu einem Triathlon, bei dem jeder für sich kämpft. Hier muss man sich gegenseitig pushen und stützen, denn die Partner sind voneinander abhängig.

Emotion blockiert Erfolg

Ein Miteinander, das bis in die Organisationsebene reicht: Für die Veranstalter des Engadin Swimrun, die erfahrenen Adventure Racer Michael Lemmel und Mats Andersson, sind die Teilnehmer eher Freunde als Kunden. Sie wissen, was den Läufern Spaß macht – und was schiefgehen kann. Deswegen laufen die Teilnehmer in Zweier-teams und jeder trägt einen wasserdichten GPS-Sender sowie Karte und Kompass. Sie kennen auch das größte Risiko eines Wettkampfs im Zweierteam: brutales Scheitern, weil man sich im entscheidenden Moment entweder zu wenig oder viel zu stark pusht. Wenn die Emotionen überhandnehmen, dann wird es gefährlich für den Teamerfolg. Wa-



rum sich die Teilnehmer diese Tortour trotzdem antun? Zum einen wegen der Natur, die „man förmlich mit den Augen aufisst“, schwärmt Hook. Zum anderen ist das „Wildnis-Element“ ein Faktor, ein reizvoller Kontrast zum bequemen Alltagsjob der meisten Teilnehmer.

Brüder statt Gegner

Und natürlich tun die Athleten es für sich. „Durch den Sport sind wir wie Brüder“, sagt Hook und Grohé lobt die ständige Abwechslung: „Als Triathlet hatte ich, als ich vom Rad stieg, häufig das Gefühl, ich kann nicht mehr laufen, ich habe keinen Bock mehr. Dieses Gefühl

taucht beim Swimrun nicht auf. Die Distanzen sind kürzer, nicht so monoton, das kalte Wasser tut den Muskeln sehr gut.“ Diese Leidenschaft für diesen Sport ist es, der beide auch im Engadin an ein Limit gehen ließ, das sie allein nicht erreicht hätten. Als sie am vorletzten See Hooks ehemaligen Schwimmtrainer überholten, war klar: „Wir sind stark.“ Ihre Aufholjagd brachte Hook und Grohé auf den vierten Platz, mit 59 Sekunden Rückstand auf die Drittplatzierten. Eine Leistung, die ihnen die Qualifikation zur Swimrun-WM im September einbrachte. Dann treten sie im Stockholmer Schärenarten zur Revanche an. ■