

Ein großes Abenteuer



Sportliche Höchstleistungen vor traumhaften Kulissen: Nicht nur im Engadin liefert der neue Trend Swimrun atemberaubende Bilder. BILD: JAKOB EDHOLM

- Beim Swimrun ist vor allem Ausdauer gefordert
- Zweier-Teams kämpfen sich durch Seen und Naturwege
- Auch in Deutschland könnte die Sportart bald ankommen

VON INGO FEIERTAG

Als das erste Team aus dem eisig kalten Wasser des Oberengadiner Bergsees Lej Champfer steigt, haben die beiden Extremsportler aus dem Tessin rein gar nichts mehr mit den kraftstrotzenden Bad Boys gemein, als die sie an den Start gegangen sind. Jean Marc Cattori steht völlig neben sich. Der 41-Jährige zittert am ganzen Leib und schüttet sich heißen Tee in den Neoprenanzug, sein Partner Igor Nastic scheint auch mit den Kräften am Ende. Noch schlimmer steht es um ihre Verfolger Björn Englund und Lelle Moberg. Nach nicht einmal der Hälfte des Rennens haben sich die Schweden restlos verausgabt. Moberg bricht fast zusammen und fällt unter der warmen Mittagssonne einfach ins hohe Gras. „Das war nicht mein Tag heute“, erzählt der 35-Jährige. Er tut dies knapp vier Stunden später im Ziel. Gut gelaunt und wieder bei Kräften. Kurz zuvor hat er den Engadin Swimrun 2015 gewonnen.

Swimrun. Was vor 13 Jahren mit einer verrückten Wette in Schweden begann (siehe Infoleiste), ist gerade schwer im Kommen. Die Idee, die dahintersteckt, ist recht simpel: schwimmen und laufen in Zweier-Teams. Die Umsetzung dagegen ist alles andere als einfach. Bei der zweiten Auflage des Engadin Swimrun mussten die Athleten achtmal in die 12 bis 15 Grad kalten Bergseen springen, bei insgesamt 47,5 Trailrunning- und 5,75 Schwimmkilometern mit 1500 Höhenmetern. Swimrun ist wie Triathlon

ohne Rad, allerdings nur für die besonders Zähnen unter den Extremsportlern, wie die bösen Jungs aus der italienischen Schweiz, die Seriensieger aus Schweden – oder das deutsche Team mit dem Berliner Andre Hook und dem Hamburger Wolfgang Grohe.

Die beiden Schwager sind hierzulande so etwas wie die Swimrun-Pioniere. Im vergangenen Jahr belegten sie bei der Weltmeisterschaft Ötillö in Schweden den 14. Platz. Bei ihrem zweiten Start im Engadin haben sie als Sechste mit 6:48,41 Stunden etwa 20 Minuten Rückstand auf die Sieger. Ein wenig wurmt es die 36-Jährigen, dass sie sich im Vergleich zum Vorjahr um einen Platz verschlechtert haben – andererseits sind sie mehr als eine halbe Stunde schneller als noch 2014. In einem Wettkampf, bei dem es nur drei von vier Startern überhaupt ins Ziel schaffen. „Man muss sich schon überwinden“, sagt Grohe über seine Leidenschaft. Ständig ist man am Limit in diesem Sport, bei dem für Ausrüstungswechsel keine Zeit bleibt. So frieren die Athleten trotz Neoprenanzug beim Schwimmen im kalten Wasser und schwitzen gerade wegen des Neoprenanzugs beim Laufen in der Hitze. „Hier hat man alles an einem Tag, Höhen, Tiefen – man geht ständig an seine Grenzen“, sagt Hook. Manchmal auch darüber hinaus.

So wie Lelle Moberg. Noch während die besorgten Organisatoren hektisch per Funk einen Arzt an den Lej Champfer rufen, schüttelt sich der 35-Jährige scheinbar mühelos alle Strapazen aus

den Gliedern und rennt weiter. „Ich konnte nicht aufgeben, Björn hat mich immer angefeuert“, wird er später über seinen Partner sagen, mit dem er mehr als sieben Minuten Rückstand aufholt und alle anderen hinter sich lässt. Aufgeben verboten. Je länger es dauert, desto mehr wird dies zum Motto.

Am Start, auf 1800 Metern in der Nähe des Maloja-Passes, ist die Stimmung noch bestens. Um 7.30 Uhr, die Sonne ist gerade aufgegangen, werden die einen von ihren Fans mit Kuhglockengeläut angefeuert, andere wärmen sich mit einem Tänzchen zur Musik aus dem Ghetto-Blaster auf. Eine brodelnde Masse, bereit, sich aufzumachen in die Einsamkeit der Berge. Eine knappe Stunde später wartet der Lej Cavloc auf 1907

.....
„Swimrun ist eine großartige aufstrebende Sportart.“

Andre Hook, deutscher Swimrun-Pionier aus Berlin

.....
Metern auf die Läufer. Vor dem Panorama der schneebedeckten Gipfel taucht die Karawane am Hang auf. Wie orangefarbene Perlen an einer Kette aneinandergereiht, rennen die mehr als 320 Starter den schmalen Pfad hinab. Beim ersten See bekommen die Beine ihre wohlverdiente Pause. Beim Swimrun klemmen sich die Sportler einen Pull Buoy, eine Schwimmhilfe aus Schaumstoff, zwischen die Beine – dann müssen die Arme und Hände arbeiten, wobei die meisten Paddel benutzen. Es gilt die einfache Regel: Alle Hilfsmittel, die die Sportler am Start bei sich tragen, müssen sie das komplette Rennen über bis ins Ziel mitnehmen.

So kommt es bisweilen zu kuriosen Bildern. Wenn sich etwa im mondänen Kurort St. Moritz, zwischen Gucci-Boutiquen und der Residenz am See, die Schönen und Reichen zweimal umdrehen, weil ein Pulk von bunten Athleten, manche mit neonfarbenen Seilen verbunden, angestürmt kommt. Die Sportler joggen vorbei an teuren Autos, durch den Park, blicken nicht rechts, nicht links, und springen einer nach dem anderen in den See wie Lemminge. Mehr noch sind es aber die stillen Ecken der Strecke, an denen die Starter wie Andre Hook „die Natur genießen“ können, wo Swimrun „Herausforderung und Abenteuer gleichzeitig ist“, wie der Schwede Moberg es ausdrückt.

Andre Hook und Wolfgang Grohe sind jedenfalls davon überzeugt, dass Swimrun ein Trend mit Potenzial ist. „Das hat definitiv Zukunft, besonders, wenn man Familie und Job hat“, sagt Hook, der wie etliche Umsteiger vom Triathlon kommt und keine Zeit mehr hat für das aufwändige Training auf dem Rad. „Viele sagen: Das, was Triathlon vor zehn Jahren war, ist heute Swimrun“, ergänzt Grohe. Im kommenden Jahr könnte es zu einer Premiere kommen. Barbara Seidel und Andreas Weiser aus Ulm, beide auch im Engadin am Start, wollen den ersten deutschen Swimrun im Allgäu organisieren. Auch die Schweden haben den Markt im Blick und denken über eine WM-Qualifikation hierzulande nach. Dann werden wohl auch Hook und Grohe am Start sein. „Swimrun ist eine großartige aufstrebende Sportart“, sagt Hook, der jedoch weiß: „Es gibt in Deutschland so gute Sportler, wenn die darauf kommen, machen die uns platt.“ Bis dahin aber dürfen sie sich noch stolz als inoffizielle deutsche Meister bezeichnen.

„Swimrun explodiert im Moment“

Swimrun-Organisator **Michael Lemmel** (48) aus Schweden spricht über die Faszination und die Zukunft des jungen, aufstrebenden Sports, sowie die Chancen in Deutschland



Herr Lemmel, wie fällt Ihr Fazit nach dem 2. Engadin Swimrun aus?

Es war ein fantastisches Rennen mit einer großen Schlacht um den Sieg am Anfang des Feldes und einer am Ende im Kampf ums Ankommen. 180 Teams waren angemeldet, 136 sind an den Start gegangen und 102 sind angekommen. Das sind mehr als 70 Prozent, nachdem im vergangenen Jahr nur 58 Prozent der Teams angekommen waren. Jedes Rennen, das wir organisieren, ist ausgebucht. Der Engadin Swimrun in diesem Jahr war es nach 36 Stunden. Letztes Jahr waren hier mehr als die Hälfte aller Teams aus Schweden, jetzt nur noch 25 Prozent. Wir wollen Swimrun aus Skandinavien rausbringen – und sind dabei auf einem guten Weg.

Im Gegensatz zu Ihrer Heimat Schweden ist Swimrun in Deutschland nur den wenigsten ein Begriff. Was macht diesen Sport so besonders?

Es ist ein sehr attraktiver Sport, neu und ganz anders als alles andere, was es bisher gibt. Swimrun ist ein Abenteuer. Man ist mitten in der Natur unterwegs. Da man in Zweier-Teams startet, kann man seine Erfahrung mit anderen teilen. Das ist eine sehr emotionale Sache. Triathlon ist im Gegensatz zu Swimrun sehr individuell, Zeiten und Positionen sind da sehr wichtig. Bei uns geht es ums Abenteuer und die Emotionen. Die Top Ten der Starter sind natürlich hier, um zu gewinnen, der Rest ist aber da, um einfach nur ins Ziel zu kommen.

Wie stehen die Chancen für Ihren Sport, auch außerhalb Schwedens eine große Nummer zu werden?

Die Chancen sind sehr groß. Swimrun explodiert im Moment, überall gibt es neue Rennen. Wir wollen auch in Deutschland einen Qualifikations-event für die Weltmeisterschaft Ötillö organisieren. Wann und wo, kann ich noch nicht sagen.

Swimrun ist ein sehr extremer und anstrengender Sport – bei solchen Anforderungen ist das Doping-Risiko in der Regel groß.

Nein, das wäre idiotisch. Wie gesagt, geht es uns um das Abenteuer und nicht um die Zeiten. Außerdem gibt es so gut wie kein Preisgeld. Die Gewinner der drei Kategorien Männer, Frauen und Mixed bekommen umgerechnet je etwa 350 Euro, dazu kommen 350 Euro für den Gesamtsieger (bei einer Startgebühr von ca. 350 Euro, d. Red.). Unsere Starterfelder sind noch sehr überschaubar. Wir wollen nachhaltige Events bieten, für die Natur und den Menschen. Wir tun alles, um großartige Rennen an großartigen Orten zu schaffen.

FRAGEN: INGO FEIERTAG

Swimrun – der neue Trend in Skandinavien

➤ **Die Sportart:** 2002 machen vier Schweden nach einer langen Nacht an der Bar eine Wette: Das Team, das es zuerst von der Insel Utö zum 75 Kilometer entfernten Eiland Sandhamn schafft, gewinnt. Die Verlierer müssen Hotel, Essen und Getränke bezahlen. Zwei Zweier-Teams brechen am nächsten Tag auf, von Insel zu Insel. Mehr als 24 Stunden später kommen sie an. Michael Lemmel und Mats Skott, selbst früher aktive Abenteuer-sportler, sind von der Aktion begeistert und machen daraus den Sport Swimrun. Seit 2006 gibt es die inoffizielle Weltmeisterschaft Ötillö (schwedisch für „von Insel zu Insel“), die von CNN als „härtestes Ausdauer-

rennen der Welt“ bezeichnet wird. Dabei müssen die Teams auf 75 Kilometern (65 an Land, 10 im Wasser) jede Menge Inseln überqueren und Seen durchschwimmen. Swimrun breitet sich gerade in ganz Europa rasant aus. Für die Sportler, die auf Naturwegen laufen und im offenen Wasser schwimmen, heißt es, keine Zeit verlieren. Sie laufen im Neoprenanzug und schwimmen in Laufschuhen. Um die Beine im Wasser zu entlasten, wird nur mit den Armen und mit Paddeln geschwommen.

➤ **Der Wettkampf im Engadin:** Fast 300 Teilnehmer aus 19 Nationen stellten sich in den Schweizer Alpen der Herausforderung des 2. Engadin Swim-

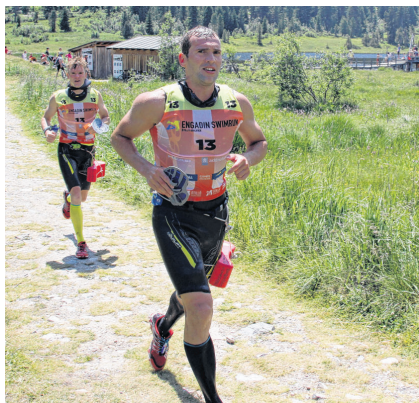
run. 47,5 Kilometer Trailrunning und 5,75 Kilometer Schwimmen im offenen Wasser der 12 bis 15 Grad kalten Bergseen waren zu absolvieren. Die schwedischen Swimrun-Champions Björn Englund und Lelle Moberg erwiesen sich einmal mehr als unschlagbar. Nach 6:28:23 Stunden überquerten sie als Erste die Ziellinie. Bei den Frauen gewannen die Schwedinnen Carolin Holmquist und Kristin Larsson, im Mixed Jasmina Glad-Schreven (Niederlande) und Thomas Schreven (Finnland). Das beste deutsche Duo, Andre Hook und Wolfgang Grohe, belegte Platz sechs. Der Engadin Swimrun ist das erste Swimrun-Rennen außerhalb Skandinaviens und

diente als Qualifikation zur Swimrun-Weltmeisterschaft in Schweden, dem Ötillö am 7. September.

➤ **Swimrun in Deutschland:** Die Organisatoren des Engadin Swimrun und der Weltmeisterschaft Ötillö haben für das kommende Jahr einen Event in Deutschland geplant, wollen aber noch keine Details verraten. Am 8. Oktober 2016 soll ein Wettkampf in Oy-Mittelberg im Allgäu stattfinden. Mehr Infos dazu gibt es im Internet unter: www.allgaeu-swimrun.com



Ein Video und Bilder vom Engadin Swimrun 2015 finden Sie im Internet unter: www.suedkurier.de/plus



Das beste deutsche Team mit Wolfgang Grohe (links) und Andre Hook belegt im Engadin Rang sechs. BILD: SUSANNE FOLZ