



FOTO: NADJA ODENHAGE

SWIMRUN

Die eintägige Abenteuerreise

von Anne Kirchberg

Läufer lieben die Herausforderung und suchen das Abenteuer. Dass einen diese Eigenschaft nicht nur an wunderschöne Orte, sondern auch zu vollkommen neuen Sportarten bringt, weiß André Hook aus Potsdam. Gemeinsam mit seinem Team-Partner Wolfgang Grohé ist er seit zwei Jahren äußerst erfolgreich in der Disziplin Swimrun.

Swimmen und Laufen – diese Verbindung kennen die meisten vom Triathlon. Doch damit hat „ihre“ Sportart wenig zu tun, wie André Hook betont. „Swimrun als Triathlon ohne Radfahren zu beschreiben, wäre falsch“, sagt der 37-Jährige. „Es ist eher eine eintägige Abenteuerreise, bei der man zusammen mit einem Teampartner kreuz und quer durch die Natur schwimmt und läuft.“ Er vergleicht seine Mitstreiter und sich mit kleinen Amphibienwesen, denn sie nehmen die Landschaft, wie sie kommt: Ob auf dem Trockenen oder in Flüssen und Seen – die Natur gibt vor, wann gelaufen und wann geschwommen wird. Bei offiziellen Wettbewerben variiert dabei die Streckenlänge zwischen 20 und 75 Kilometern, allerdings muss sie mindestens einen Wasseranteil von 10 bis 15 Prozent besitzen.

Der eingefleischte Läufer runzelt jetzt wahrscheinlich die Stirn: Mit klitschnasser Kleidung und durchnässten Schuhen laufen? Das geht nicht! Geht wohl, wie André Hook im Juni 2014 bei seinem ersten Wettbewerb dieser Art herausfand. „Ich dachte auch, man bekommt sicher Blasen an den Füßen, aber mit den richtigen Socken und Schuhen ist es überhaupt kein Problem und auch sonst ist die Nässe vollkom-

men unproblematisch!“ Störend seien einzig etwas Sand, kleine Steine oder Muscheln im Schuh, die sich jedoch einfach herausbefördern lassen.

Um auf die Idee zu solch verrückten Unternehmungen zu kommen, braucht es vor allem eine ansprechende Umgebung – und die richtige Stimmung. Vier Schweden saßen im Jahr 2003 auf der Schäreninsel Utö gemütlich bei ein paar Bieren zusammen und überlegten, ob sie sich wohl laufend und schwimmend

„Vier Schweden saßen im Jahr 2003 auf der Schäreninsel Utö gemütlich bei ein paar Bieren zusammen und überlegten, ob sie sich wohl laufend und schwimmend bis zum 75 Kilometer entfernten Eiland Sandhamn bewegen könnten.“

bis zum 75 Kilometer entfernten Eiland Sandhamn bewegen könnten. Sogleich wurde eine Wette ausgerufen: In Zweierteams sollte es auf die Reise gehen, das Verlierer-Duo hätte Hotel, Essen und Getränke zu zahlen. Nach 29 Stunden gelangten die Sieger ins Ziel – aber Gewinner waren alle vier, denn sie erfanden eine neue Sportart.

Das Rennen, welches daraufhin seit 2006 jährlich von Sandhamn nach Utö ausgeführt wird, gilt als der wichtigste Wettkampf in der Szene, ist als die Weltmeisterschaft anerkannt und heißt auf Schwedisch „Ö-Till-Ö“, zu Deutsch „von Insel zu Insel“. Auf dem Programm stehen 65 Kilometer Laufen und 10 Kilometer Schwimmen mit insgesamt 26 Inseln. Wer beim Ötillö einen der begehrten 120 Team-Startplätze ergattern möchte, muss sich zuvor durch Top-Ergebnisse bei einem anderen Swimrun oder sonstigen Extrem-Wettkämpfen, wie dem Ironman, qualifizieren oder großes Losglück haben.

„Wir starteten 2014 bei dem Borås-Swimrun in Schweden und dem schweizerischen Engadin Swimrun und konnten uns durch die Resultate für Ötillö 2014 sowie für 2015 qualifizieren“, berichtet Hook. Insgesamt ist die Startaufstellung mit Teilnehmern aus 24 Natio-

„Wir ziehen darüber oft die abgeschnittenen Bein-Teile unseres Neos, damit wir vor stacheligem Gebüsch geschützt sind.“

Unverzichtbar sind zudem bequeme Schuhe, die wenig Wasser aufsaugen, sondern es schnell wieder abgeben und der sogenannte Pullbuoy. Dieses Schaumstoffkissen wird zwischen die Beine geklemmt, sodass diese Auftrieb im Wasser erhalten. Ein Gürtel samt Seil wissen viele Anfänger nicht zu schätzen. Laut André Hook kann er allerdings enorm dabei helfen, den Partner an Land oder zu Wasser zu ziehen, wenn dieser ein Tief hat. Zur Pflichtausrüstung gehören weiterhin eine Trillerpfeife, ein Kompass, ein Erste-Hilfe-Set, ein GPS-Sender und Energie-Gels, die natürlich am Ziel nicht mehr vorhanden sein müssen. „Mir gefällt beim Swimrun, dass es nicht darauf ankommt, die

Zu groß ist seine Angst, jemand könne die Polizei verständigen. „Ein Typ, der im Neo durch Potsdams Wälder läuft – da könnte man ja auch meinen, es lebt jemand einen komischen Fetisch aus!“

teuerste Ausrüstung zu haben, sondern jeder hat dieselben Voraussetzungen und nur die Leistung zählt.“

André Hook erfährt beim Swimrun mehr Zufriedenheit als bei Ultraläufen. „Es ist die Abwechslung, die man sonst nirgendwo geboten bekommt: Hat man die Nase voll vom Laufen, wartet ein kristallblauer See auf einen, reicht einem das Schwimmen, führt der Weg durch ein schönes Tal oder die einzigartige Schären-Landschaft. So etwas hält kein Stadtlauf oder eine 72-Kilometer-Strecke parat!“ Empfehlen kann er Swimrun jedem Läufer, der nicht wasserscheu ist. „Dieser Sport ist etwas ganz anderes, man begrenzt sich nicht mehr nur auf das Land, sondern lernt neue Ecken kennen und erlebt eine herrliche Natur!“ Hook hat mit seinem Partner bereits das nächste Abenteuer im Visier. Beim Patagonia Expedition Race im Februar 2016 geht es für sie zu Fuß, mit dem Mountainbike und dem Kajak 800 Kilometer durch Südamerika!

FOTOS: MADJA ODEHNHAGE, JAKOB EDHÖLM



AMEO

OFFIZIELL ZUGELASSEN FÜR DIE ÖTTILÖ SWIMRUN WELTMEISTERSCHAFT 2016

STARTE JETZT DEIN TRAINING VON MORGEN

Du willst mehr erreichen, als du je erreicht hast. Dann musst du trainieren, wie du noch nie trainiert hast. Mit dem **AMEO POWERBREATHER** kannst du dich voll auf deine Technik konzentrieren und erstmals deine Kraftausdauer sowie Atemmuskulatur verbessern. Du optimierst deinen Stil und verschiebst die Grenzen deiner Leistungsfähigkeit.

Dank des AMEO FRESH AIR SYSTEM ist auch für Läufer erstmals ein spezifisches Schwimm-Ausdauertraining möglich, das sich gleichzeitig positiv auf die Leistungsfähigkeit in ihrer Spezialdisziplin auswirkt. Olympiasieger und Weltmeister setzen bereits auf den **AMEO POWERBREATHER**. Ebenso die Deutsche Schwimm- und Triathlon-Nationalmannschaft.

Warum? Das erfährst du unter www.powerbreather.com



JAN FRODENO
Triathlet, Olympiasieger,
Ironman Weltmeister 2015,
Ironman Europameister 2015,
Ironman 70.3 Weltmeister 2015

THOMAS LURZ
Freiwasserschwimmer,
zweifacher Weltmeister,
Olympia-Zweiter 2012

STEFFEN DEIBLER
Schwimmer, Weltrekordhalter
50m Schmetterling



Offizieller Partner von

