



SWIM RUN

2016 WIRD DAS JAHR, IN DEM EIN NEUER SPORT GROSS WERDEN WIRD. BESSER GESAGT, EINE NEUE KOMBINATION AUS ZWEI SPORTARTEN. SCHWIMMEN UND RENNEN. ÜBER DIE LOGIK DER FORTBEWEGUNG – UND EINE SYMPATHISCHE BEWEGUNG



Orientierungshilfe: Notizen auf dem Handpaddel

TEXT & FOTOS: CLEMENS NIEDENTHAL

Ein Septembermontag im Stockholmer Schärengarten. Wäre ja auch zu einfach, eine solche Unternehmung in den wärmenden Wogen des Hochsommers zu starten. Immerhin, das Jahr meint es gut und man könnte locker noch im Singlet und in kurzen Hosen laufen. Wenn man denn in Hosen laufen würde. Und nicht in einem Swimsuit. Mit dem ersten Blinzeln der Sonne zieht sich diese lustige Girlande der Menschen mit den Badekappen und den um die Hüften gebundenen Styropor-Pumpfern über die Schäreninsel Sandham. Vom Wirtshaus am Gästehafen vorbei an der Kirche und den Obstgärten, hinein in den Birkenwald und dann ... hinein in die Ostsee. Die Teams, die an dieser Stelle innehalten, Schwimmbrille richten, Styropor-Pumper justieren, werden schon an der dritten oder vierten Verpflegungsstation aus dem Rennen genommen. Zeitlimit überschritten.

Ötillö. Also Ö till Ö, von Insel zu Insel. 2002 war das einmal eine Schnapsidee. Ausbaldowert von vier jungen Männern am Tresen des Utö Vårdshus. Und Anders Malm, der Wirt, darf seitdem für sich beanspruchen, den SwimRun erfunden zu haben. Warum also nicht mal bis nach Sandham, bis zum dortigen Wirtshaus, rennen, Luftlinie vielleicht 60 km. Und immer dort, wo die Inseltrails aufhören, fängt die Ostsee an. Inselhopping. Rund 20-mal ins und wieder aus dem Wasser. Was damals noch erschwerend hinzukommen sollte: An jeder Theke entlang der Strecke – zum Glück waren es nur drei – wurde eingekehrt. Und das jeweils zurückliegende Team musste das Essen, das Bier und den Schnaps bezahlen. Gut 24 Stunden brauchten die vier damals für die Sause.

Die Sache mit der Logik: Fisch schwimmt, Vogel fliegt, Mensch läuft, hat Emil Zátopek einmal gesagt. Und damit nur bedingt recht gehabt. Denn wo der Weg aufhört, muss auch der Mensch schwimmen. SwimRun, zumal so konsequent umgesetzt wie auf den gut 60 Land- und zehn Wasserkilometern des Ötillö, schafft, was auch nur die schönsten Trail-Ultras schaffen: eine absolut logische Strecke, just so, wie die Landschaft gewachsen ist. Ein Start, ein Ziel, ein traumhaftes Dazwischen.

An diesem Septembermontag braucht das Siegerteam von Sandham bis Utö rund zehneinhalb Stunden. Streckenrekord. Bei den Zweiertteams also ist es seit 2002 geblieben. Seit 2006 wird das Ötillö als offizielles Rennen etabliert und firmiert seitdem, vergleichbar etwa mit dem Status des Ironman auf Hawaii, als die SwimRun-Weltmeisterschaft. Und wie beim Iron-

man kann man sich die Teilnahme am Ötillö inzwischen über Platzierungen bei den Qualifikationsrennen sichern. In Schweden, im Schweizer Engadin. Auch für Deutschland wird ein solches Qualifikationsrennen geplant.

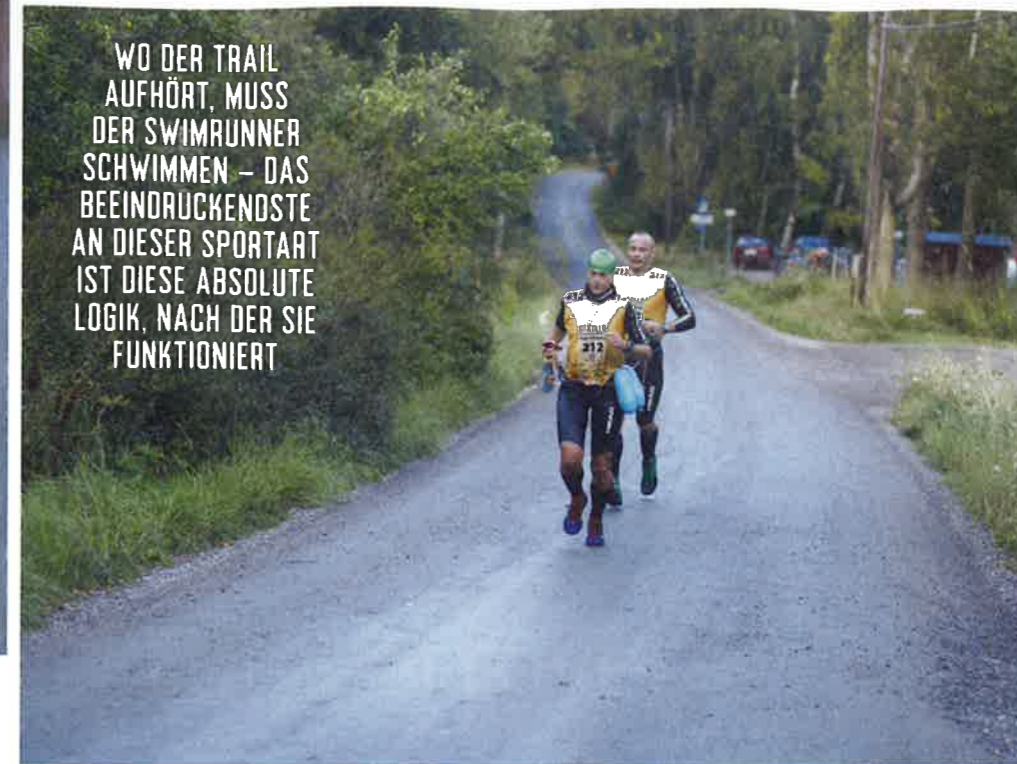
André Hooek und Wolfgang Grohte haben sich im Engadin für ihren nun schon zweiten Start fürs Ötillö qualifiziert. Und weil sie im vergangenen Jahr respektable zehnte geworden waren. Gehen der Potsdamer und der Hamburger, verschwägert sind sie noch zudem, in diesem Jahr quasi als das deutsche Nationalteam an den Start. Warum also SwimRun? Weil André Hooek die langen, wilden Sachen geliebt hat, mit dem Rucksack von München nach Venedig oder ein paar Tage nur Rennen und Zelten in den Bergen. „Dann kamen der Job und die Familie und die Erkenntnis, dass es doch praktisch wäre, möglichst viel Ereignis und Erschöpfung in einen einzigen Tag zu packen.“ Gut, Triath-



lon haben die beiden vorher auch schon gemacht, aber, „das darfst du den Triathleten nicht zu laut sagen, aber das ist schon ein sehr disziplinierter Sport, vom Training bis zum Equipment. SwimRun ist rauher, lässiger und vor allem drin in der Natur.“

Die Sache mit dem Triathlon: Vermutlich verhält sich der SwimRun zum Triathlon wie der Trail zum Straßenlauf. SwimRun sucht die Freiheiten, die dem Triathlon abhanden gekommen sind. SwimRun wählt die wilderen Wege, zu Lande und zu Wasser. Und anstatt die Disziplinen aneinanderzureihen finden sie einfach nebeneinander statt. Wobei der Ein- und Ausstieg an den glitschig-felsigen Ufern von Ostsee oder Bergsee quasi zur dritten Disziplin werden, die eigens trainiert werden müssen. Gut, das Fahrradfahren fehlt. Aber mit dem kann man ja am nächsten Tag wieder Brötchen holen.

André und Wolfgang werden Achte an diesem Mon-



WO DER TRAIL AUFHÖRT, MUSS DER SWIMRUNNER SCHWIMMEN – DAS BEEINDRUCKENDSTE AN DIESER SPORTART IST DIESE ABSOLUTE LOGIK, NACH DER SIE FUNKTIONIERT



Ohne Promibonus: Pippa Middleton



Darum geht es ja auch: schwimmen



DIE ZUNEHMENDE POPULARITÄT DES SWIMRUNS LÄSST SICH AUCH DAMIT BEGRÜNDEN, DASS SICH DIESER SPORT DER INSZENIERTEN KÜNSTLICHKEIT ALLER DIESER TOUGH-MUDDER- ODER STRONG-MAN-EVENTS SO KONSEQUENT ENTZIEHT

**INFOKASTEN
SWIM & RUN
EVENTS 2016**

SwimRun Rheinsberg
Landschaftlich reizvolles Ausproppierstück vor der Toren Berlins
10. Juli 2016
2,5 K & 16,5K
www.swimrun-rheinsberg.de

Engadin SwimRun
Alpen! Ultra! Und zudem Qualifikationsrennen für das Ötillö
10. Juli 2016
5,8K & 47,4 K
engadinswimrun.ch

SwimRun Bornholm
Zwei Distanzen, eine Insel. Von den Machern des wunderbaren Bornholm Hammer Trails
10. August 2016
6k & 25K bzw. 3 & 15 K
www.tejrnif-lob.dk

Allgäu Swimrun
Rottachsee, Gruntensee – und drumherum ein Halbmarathon auf echten Voralpentrails
8. Oktober 2016
3K & 21K
www.allgaeu-swimrun.com

Auch eine Kunst: so schnell wie möglich raus aus dem Wasser!



In Schweden ist SwimRun vielleicht noch kein Volkssport, so aber doch längst eine ernste Angelegenheit. Ein knappes Dutzend Rennen verteilt sich über das Land und die Saison, wobei die ebenfalls von den Machern des Ötillö organisierte Kurzdistanz auf der Insel Utö im Mai den traditionellen Auftakt bildet. Der Sport passt nach Schweden, weil er die Liebe der Skandinavier zur See und den Inseln in sich trägt. Sein Erfolg, der auch in Schweden noch jung ist, erzählt aber auch von einem Sinneswandel in der sogenannten Endurance-Szene: der inszenierten Künstlichkeit all der Strong-Man-, und Tough-Mudder-Läufe entgegnet der SwimRun mit einer geradezu zwangsläufigen Bedingungslosigkeit. Und, zumindest an diesem Septembermontag im Stockholmer Schärenpark, mit einem entschiedenen Nein zum Event. Familiär in der Atmosphäre, professionell in der Organisation.

Klar, dieser Sport wird wachsen, so schön wie er ist. Es wird Schnupper-Wettbewerbe geben oder Schnupperdistanzen. Und nicht immer können die Strecken so lässig und logisch in die Landschaft (und ins Meer) gelegt sein. Aber der Spirit dieses Sports – tatsächlich: sein Geist –, der ist eine starke Währung. Was André Hook, dezent tiefstapelnd, auf den Punkt bringt: „Jetzt gilt es noch ein, zwei Jahre was zu reißen, bis die Profis diesen Sport entdecken, Leute ohne 40-Stunden-Woche.“ Tatsächlich gab es ja auch im Trail mal diese Zeiten, wo alle nur so zum Hobby gelaufen sind. Auch einmal um den Mont Blanc herum. Die schlechtesten Zeiten waren das nicht. In diesem Sinne Trailläufer und -läuferinnen: Packt die Badehose, ähm, den Swimsuit ein.

sorgt. Dazu Schwimmbrille, Schwimmkappe und Plastikpaddel, auf dem sich viele Teilnehmer die Abfolge der einzelnen Lauf- und Schwimmstrecken notieren. Der Styropor-Pumper zur stabilen Wasserlage (wird zwischen die Beine geklemmt) und ein Seil, mit dem sich manche Teams aneinanderheften. Zum einen hilft dieser Strick, um den im Regelement vorgegebenen Höchstabstand nicht zu überschreiten. Aber der Stärkere kann den Schwächeren so auch ein wenig ziehen.

tag. Und machen gerade auf dem Trail immer wieder Plätze gut. Also noch mehr Schwimmtraining in diesem Winter. Aber André sieht eh schon aus wie einer, der sehr gut schwimmen kann. „Da gucken die langen Kerle schon ganz schön, wenn da ein kleiner kompakter kommt und richtig was wegrennt.“ Überhaupt scheint es die typische Physiognomie des SwimRunners (noch) nicht zu geben. Schlaksige Läufertypen, bullige Crossfitter, Radlerwaden. alles am Start. Und natürlich der Hintern. Also

der Hintern, der mal eine große Thema war. Pippa Middleton, die Pippa Middleton, Schwester von Erzherzogin Kate, Schwägerin von Prinz William, nahm die 60 Kilometer unter ihre (Inov-8-)Schuhe und zog die, wie alle anderen Teilnehmer, auch auf den insgesamt zehn Schwimmkilometern nicht aus. Darüber sollten dann auch Bunte und Gala berichten. Während des Rennens und am Abend danach und am Tag zuvor aber war die prominente Teilnehmerin eine unter vielen. Genauso wie Petter, so etwas

wie der Fantastische Vier von Schweden, der an der schwedischen Westküste, auf der Insel Koster, inzwischen sogar einen eigenen SwimRun veranstaltet. Pippa wie Petter kamen lässig vor Sonnenuntergang – dem natürlichen Zeitlimit des Ötillö – am Utö Vårdshus an. Klasse, krasse Leistungen. So oder so. Die Sache mit der Ausrüstung: Das Einfachste zuerst, die Ausrüstung wird nicht gewechselt, alles ist immer und überall dabei. Leichte, eher sehr leichte Trail-Schuhe, Inov-8 und Salomon, vor al-

lem Icebug oder Saucony hier und da. Schuhe also, die Grip vor allem auf den glitschigen Uferklippen versprechen und möglichst wenig Obermaterial auf die Waage bringen, wo wenig ist, kann sich wenig vollsaugen. Manche bohren zusätzliche Drainagelöcher in die Sohle, Salomon wird, als erster Hersteller, im Januar einen reinrassigen SwimRun-Schuh auf den Markt bringen. Dann der Swimsuit, ein Modell von Head, bei dem ein Reißverschluss im Brustbereich auf den Laufpassagen für mehr Bewegungsfreiheit



NEUE ADRESSE & NUMMER

TRAIL MAGAZIN
AIGNERSTR.43, 81541 MÜNCHEN,
TELEFON 089/ 96 99 04 17
TELEFAX 03 22 23 94 34 16
REDAKTION@TRAIL-MAGAZIN.DE
ABO@TRAIL-MAGAZIN.DE

CHEFREDAKTEUR & HERAUSGEBER
Denis Wischniewski

REDAKTIONSASSISTENZ
Alexandra Steiner

ART DIREKTION & LAYOUT
Denis Wischniewski

REDAKTION
Julia Böttger, Thomas Bohne, Clemens Niedenthal,
Stephan Repke, Dr. Thorsten Niecke

FREIE MITARBEIT
Ian Corless, Jens Meyer

FOTOGRAFIE
Stephan Repke, Thomas Bohne, Clemens Niedenthal, Lars Schneider, Jordi Saragossa,
Kelvin Trautman, Alexis Berg,
Harald Wisthaler

TITELBILD
Inger Diederich, Menorca

TRAIL MAGAZIN erscheint
im Trail-Magazin-Verlag

ABOSERVICE
abo@trail-magazin.de

VERTRIEB
MZV - Moderner Zeitschriften
Vertrieb GmbH & Co. KG
Ohmstraße 1, 85716 Unterschleißheim

DRUCK
Bechtle Druck&Service
Zeppelinstraße 116
73730 Esslingen

Alle Rechte der Inhalte liegen bei TRAIL Magazin, Denis Wischniewski.
Nachdruck nur auf Anfrage!

vorschau
NÄCHSTE AUSGABE
Am **5. Februar** erscheint die nächste Ausgabe des TRAIL Magazins
Dann heißt es wieder 110 % TRAIL-RUNNING:
- Trainingspläne für 2016
- Alle Events & Rennen 2016
- Praxistest: Elektronik für Läufer