

## Swimrun

Die Geschichte des Swimruns begann 2003 mit einem Männerabend in der Bar des Hotels „Utö Vårdhus“ auf der Schäreninsel Utö. Es floss viel Bier und die Gespräche und die Ideen wurden mit steigendem Alkoholpegel entsprechend kurioser. Als der Blick auf eine Karte der Stockholmer Schären fiel, stand plötzlich die Frage im Raum, wie man nach Sandham kommt. 75km, viel Meer und viele kleine Inseln, die sie vorher vermutlich noch nie betreten hatten.

Ein Wettkampf war entstanden: einige Tage später starteten sie in zwei Zweierteams. In fünf Restaurants und Bars auf der Strecke mußten sie einkehren und jeweils das Team, das als zweites dort eintraf, mußte die Zeche zahlen. Mats Andersson, einer der vier angeheiterten Schweden von damals, erinnert sich, daß damals mit Stil getrunken wurde: "Calvados, dazu eine Zigarre, ein anderes Mal einen kleinen Whiskey". Aus den 10 cm , die die Strecke auf der Karte betrug, wurden in Wirklichkeit 75 km und über 24 Stunden ein Kampf aus Laufen durch Wälder und Schwimmen durch eiskaltes Wasser. Beim Rückkampf im folgenden Jahr wurden immerhin die Kneipenbesuche weggelassen. Die Regeln eines Swimrun sind minimalistisch gehalten. Die Ausrüstung müssen die Athleten selbstständig vom Start ins Ziel bringen. Das heißt, daß sie komplett mit ihr laufen und schwimmen. Man trägt Turnschuhe( es gibt spezielle Swimrun-Schuhe), Neoprenanzug( war jetzt in Rheinsberg nicht nötig), Badekappe, Schwimmbrille und bei Bedarf noch Schwimmhilfen, wie z.B. Paddels.

Am 9. Juli gab es in Rheinsberg die Möglichkeit, diese noch junge und relativ unbekannt Sportart auszuprobieren. Bolle wurde durch den Link auf unserer Homepage neugierig und meldete sich kurzfristig für die lange Strecke(18km). Ich habe mich für die Sprintdistanz( 8km) angemeldet, einfach mal, um diese Sportart auszuprobieren. Eine „Trainingseinheit“ am Sundufer und im Freibad sollte reichen. Ein wenig komisch wurde ich dabei schon angesehen, wie ich mit Schwimmbrille um den Hals gelaufen bin und mit Schuhen schwimmen war. Das Wetter war , im Gegensatz zum Sundschwimmen, bestens. Die Startunterlagen erhielten wir im „Hafendorf“ Rheinsberg. Von dort wurden wir mit Bus( Bolle) und per Schiff (ich) zu den jeweiligen Startpunkten gebracht. Mein Start war um 10 Uhr und Bolle war ab 11 Uhr gefordert. Wir Kurzstreckler hatten einen Wasserstart und mußten zuerst 300m schwimmen. Die Strecke war in 300m schwimmen-1km laufen-300m schwimmen-2,4km laufen-400m schwimmen-2,5km laufen-200m schwimmen aufgeteilt. Die Langstreckler mußten: 200m laufen-300m schwimmen-300m laufen-200m schwimmen-1,4km laufen-400m schwimmen-1,9km laufen-500m schwimmen-5,5km laufen-300m schwimmen-1km laufen-300m schwimmen-2,4km laufen-400m schwimmen-2,5km laufen-200m schwimmen.

Das Ziel für beide Strecken war im „Hafendorf“. Nachdem die Teilnehmer die letzten 200 m geschwommen sind, kletterten sie über eine Treppe aus dem Wasser und liefen die letzten Meter ins Ziel. Dort gab es neben den Medaillen auch ausreichend Verpflegung. Mit unseren Platzierungen waren wir beide zufrieden: Bolle belegte Platz 86 von 176 Teilnehmern in einer Zeit von 2:23:16 und ich kam bei 111 Teilnehmern auf Platz 55 in 1:08:39. Wir waren uns beide einig, daß es eine sehr gelungene Veranstaltung war und das eine Wiederholung angeraten ist. Ich würde dann auch auf die längere Strecke wechseln. Wer neugierig auf diese Sportart geworden ist, hat die Möglichkeit am 17.9.2017 in Ratzeburg an einem Swimrun teilzunehmen. Auf der Homepage der Stralsund Runners ist ein Bericht von Bolle über den Swimrun- Rheinsberg zu lesen.

C. Z.