

SwimRun Rheinsberg 2016



ÖTILLÖ – was klingt wie der neueste Streich aus der Bettenabteilung eines schwedischen Möbelgiganten ist in Wirklichkeit eines der härtesten Ausdauerevents der Welt. Alljährlich schwimmen und rennen die Teilnehmer von Insel zu Insel, 26 an der Zahl. Dabei sind 65 km zu laufen und 10 km zu schwimmen. Immer abwechselnd. Dieser aus einer schwedischen Schnapslaune entstandene Sport ist nun auch nach Deutschland herübergeschwappt. Genauer gesagt: nach Rheinsberg nahe Berlin.

SwimRun-Training am Schlachtensee

Etwa einen halben Kilometer liefen wir am Ufer des Schlachtensees entlang als es zum ersten Mal hieß: ab ins Wasser! Und wir sprangen. Ohne Zetern, ohne Mimimi. Dafür war gar keine Zeit. Einmal über den See schwimmen.

Nach dem vierten Überqueren des Sees war nicht mehr ganz eindeutig, wo die Masse entlang gerannt war. Nasse Fußspuren im Sand weisen uns zumindest die Richtung. Irgendwann waren die Spuren aber weg. Waren alle wieder spontan ins Wasser gesprungen? Da schwamm aber keine wilde Horde. So weit weg konnten die doch nicht sein. Weiter getrabt. Und weiter. Plötzlich kam Pawel von links aus der Uferböschung gesprungen. „Weiter, weiter... Endspurt!“ „Aber ich hab doch den letzten Schwimmabzweig verpasst...“ „Egaaaa! Ab mit dir ins Ziel.“ Okay. Was der Pawel sagt, wird gemacht. Höllisch anstrengend war das Training gewesen, aber ein wahrer Gaudi.

Bericht zum SwimRun Rheinsberg über 9 km

Als ich das erste Mal vom „Swimrun“ las, war mein erster Gedanke: „Wie abgefahren. Das will ich unbedingt mitmachen.“ Als ich dann später mehr drüber nachdachte, wich der Gedanke schnell einem neuem: „Was soll der Scheiß?“

Da ich nichts weiter vorhatte und auch mal wieder aus meiner Alltagstrainingsroutine ausbrechen wollte, fand ich mich dann trotzdem am 10.07.2016 am Start in Rheinsberg wieder.



Hafen Rheinsberg



Es standen 9 km auf dem Plan, diese waren etwa auf 8 km Laufen und 1 km schwimmen aufgeteilt.

Vorher hatte ich meine neue Sportart ganze viermal erprobt und war mir inzwischen über mein Equipment sicher: Pullboy, Paddles, Swimsuit sowie meine alten Laufschuhe sollten es werden. Die Organisation vor Ort war echt geglückt: Startnummernausgabe im Hafenhofel Rheinsberg. Dann ging es mit dem Schiff zum Start. Es lief alles reibungslos. Bei etwa 136 Teilnehmern war das ganze auch recht gut überschaubar.

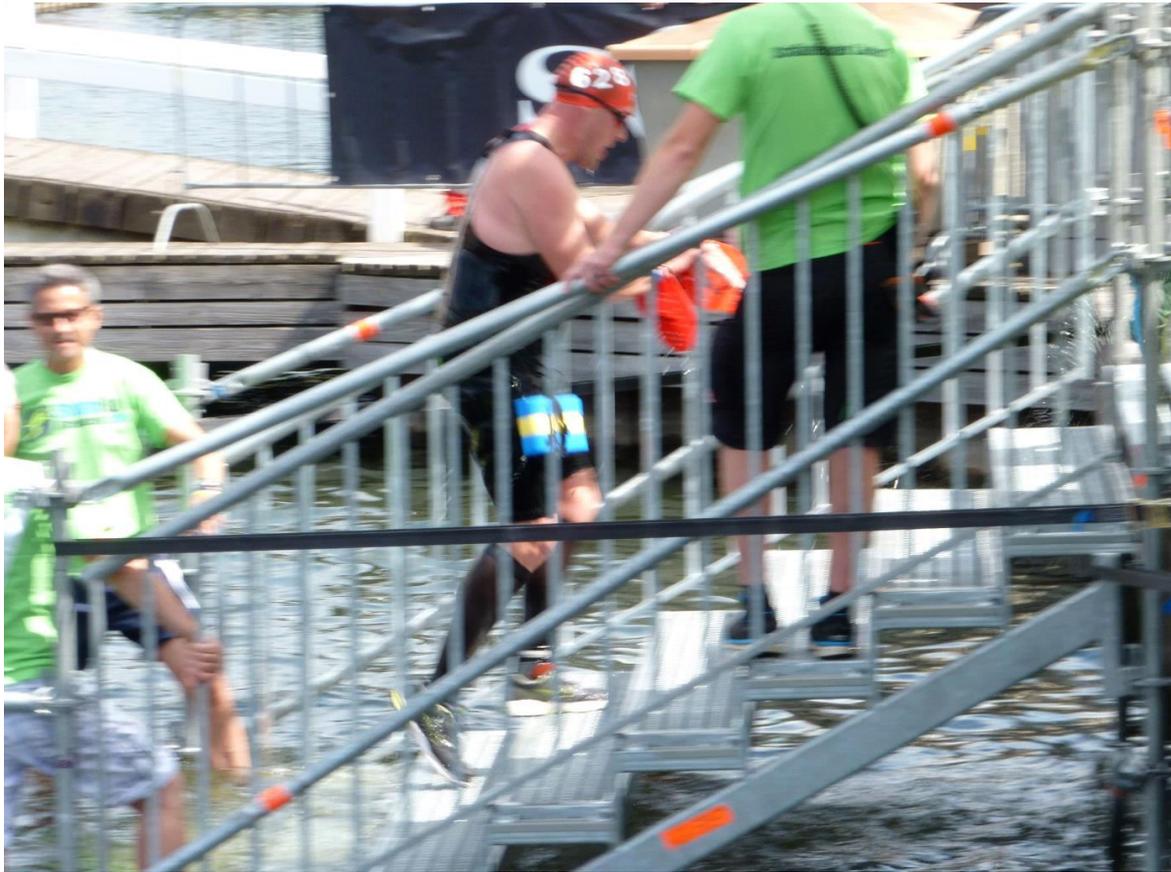
Der Start war um 10 Uhr. Heiss, Es hatte schon eine ordentliche Temperatur.

Dann ging es auch schon los. Die Schläufer starteten in Wellen mit 5 Minuten Abstand.

Zuerst hielt ich es für übertrieben und dachte, wie lange es dauern würde, wenn alle 5 Minuten etwa 100 Leute starten würden. Bei diesem Event war es aber sicherlich eine gute Idee, denn der Lauf ging komplett über kleine Wander- und Laufwege, meist direkt am Wasser und über Stock und über Stein.

Es kam der Wasserstar: und nach 200m schwimmen, Nach ca. 1km Lauf hieß es dann: Ab ins Wasser. Durch die hohen Außentemperaturen von um die 30 Grad war das eine herrliche Erfrischung. Kaum waren die Sachen einigermaßen trocken, durfte man schon wieder ins Wasser. Die längste Laufstrecke betrug 4,9 km, die längste Schwimmstrecke etwa 600 Meter. Die Wechsel waren auf Dauer anstrengender als erwartet. Ich hatte wirklich die komplette Strecke Spaß, richtig Spaß! Und werde das sicherlich noch mal machen.





Im Ziel gab es dann noch Pasta mit Blick auf den Hafen. Alles im allem: ein super organisiertes Event mit abwechslungsreichen Lauf- und Schwimmstrecken und einer hübschen Medaille.



49 Gesamt- 4 AK- Zeit 01:10:36 von 135 Starter



Und seit ihr nächstes Jahr auch dabei, wenn es heißt: Schläufer oder Läufer? Mich trifft man ganz sicher



da an. Natürlich als Schläufer