

Swim around the Clock

Bei 24-Stunden-Schwimmen reizen Hobby- und Leistungsschwimmer ihre Grenzen aus. Wer besonders weit kommen will, muss einiges beachten.

VON PETER JACOB

Punkt 12 Uhr im Hallenbad. Mit einem lauten Pfiff des Vereinspräsidenten oder dem Startschuss durch den örtlichen Bürgermeister stürzen sich zahlreiche Schwimmer ins Becken. Es dauert keine Minute, dann kreiseln auf den Bahnen dutzende Menschen einträchtig hinter- und nebeneinander, darunter ambitionierte Langstreckenschwimmer, normale Vereins- und Freizeitschwimmer, Mamis und Papis mit Kindern und Brust schwimmende Omas mit Blümchenhauben. An den Rändern zücken Helfer Kugelschreiber und Notizblock, in der Halle duftet es nach Kaffee und Kuchen. So, oder so ähnlich beginnen viele 24-Stunden-Schwimmen. Bis zum Schlusspfiff, exakt einen Tag später, können die Sportler nun nach Herzenslust Bahnen ziehen – auch in der Nacht.

Ein ganzen Tag schwimmen. Wer davon zum ersten Mal hört, könnte glatt auf die Idee kommen, man müsse die komplette Zeit durchschwimmen. Das wäre nicht nur stressig und anstrengend, sondern nahezu unmöglich. Nein, beim 24-Stunden-Schwimmen entscheidet jeder Sportler selbst, wie ernst er die Sache nimmt. Es ist ein Wettkampf für Hobbysportler, jeder kann mitmachen, ohne Vereinsmitglied zu sein.

Manche schwimmen nur ein paar Bahnen, um das karitative Motto zu unterstützen, unter dem die Veranstaltung steht. Andere nehmen es sportlich und visieren ambitionierte Ziele an: 10, 20, 24 oder die Marathondistanz von 42,2 Kilometer sind beliebt, manche schwimmen noch viel mehr. Vera Niemeyer aus Aachen stellte im Juni mit 96,6 Kilometern einen Frauen-Weltrekord auf.

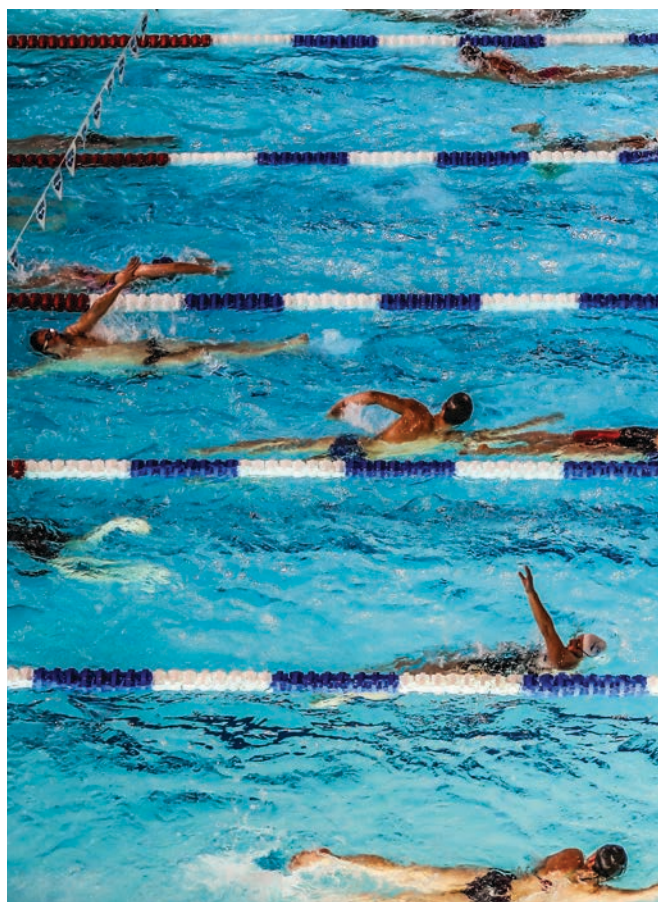
Einsteigertipps

1. Wer keinen Rekord schwimmen will, sollte die ersten Stunden meiden. Das Becken ist dann am vollsten.
2. Lieber langsam und stetig schwimmen, statt schnell und mit vielen Pausen.
3. Essen und trinken Sie regelmäßig.
4. Klären Sie rechtzeitig, ob ein Event zu Ihnen passt: 25- oder 50-Meter-Bahn? Halle oder Freibad? Gibt es Kraul- und Schnellschwimmerbahnen?
5. Nehmen Sie sich nicht zu viel vor. Die doppelte wöchentliche Trainingsleistung ist realistisch. Für erfahrene Schwimmer und Ausdauersportler die dreifache.

Infos: team-warmduscher.de

Knackpunkt Motivation

Um in 24 Stunden möglichst weit zu kommen, müssen viele Rädchen perfekt ineinandergreifen, sagt Sven Eckardt. Der 47 Jahre alte Energie- und Umweltingenieur schwimmt im



Jahr mehr als ein Dutzend Events und unterstützt andere Athleten dabei, ihre Leistung zu verbessern. „Für das Resultat entscheidend sind oft die letzten Stunden. Es geht darum, bis zum Ende Spaß am Schwimmen zu haben und im Wasser zu bleiben“. Tempo, Ernährung und Pausen-Rhythmus spielen dabei wichtige Rollen. Dazu kommen Schmerzvermeidung und ganz wichtig: Motivation. „Beim ersten Mal hatte ich furchtbare Schmerzen“, berichtet Eckardt. „Aber nicht in der Schulter, sondern im Magen und in Muskeln, von denen ich bis dahin nicht wusste, dass sie existieren. Langsam habe ich mich dann herangetestet, was ich besser machen kann.“

Um länger durchzuhalten, schloss sich Eckardt mit anderen Langstreckenschwimmern zusammen. Heute sind im „Team Warmduscher“ über 100 Athleten, die Erfahrungen austauschen und sich bei Wettkämpfen gegenseitig anfeuern. Zu erkennen sind sie an den gefüllten Tupperdosen am Beckenrand – gegessen wird natürlich im Wasser – und daran, dass sie fast immer die Mannschaftswertung gewinnen. Warm duschen gehört zum

Pausenprogramm. „Dadurch wärmen wir den ausgekühlten Körper wieder auf“, erklärt Eckardt. Allerdings bedeuten häufiges Runterkühlen und Aufheizen für den Körper auch Stress. „Alle zwei Kilometer eine Pause einlegen, ist kontraproduktiv.“

65 bis 80 Prozent des normalen Tempos empfiehlt Eckardt als Richtwert für die Schwimm-Geschwindigkeit. Wer 100 Meter locker in 1:30 bis 1:40 Minuten schwimmt, sollte im Durchschnitt etwa 2:00 Minuten anpeilen. „Was du am Anfang zu schnell schwimmst, schwimmst du am Ende zu wenig“, sagt der Experte.

Absolutes Highlight ist es, nach einigen Kilometern in den sogenannten Flow zu kommen. In diesem Zustand, so Eckardt, fühle man weder Schmerz, noch gingen einem irgendeine ablenkenden Gedanken durch den Kopf. „Dann regt dich nichts mehr auf. Keine Zeit, keine Wende, keine schlechte Hallenluft und keine Füße von anderen Schwimmern“. Allerdings ist Vorsicht geboten, denn „dieser Zustand macht süchtig.“

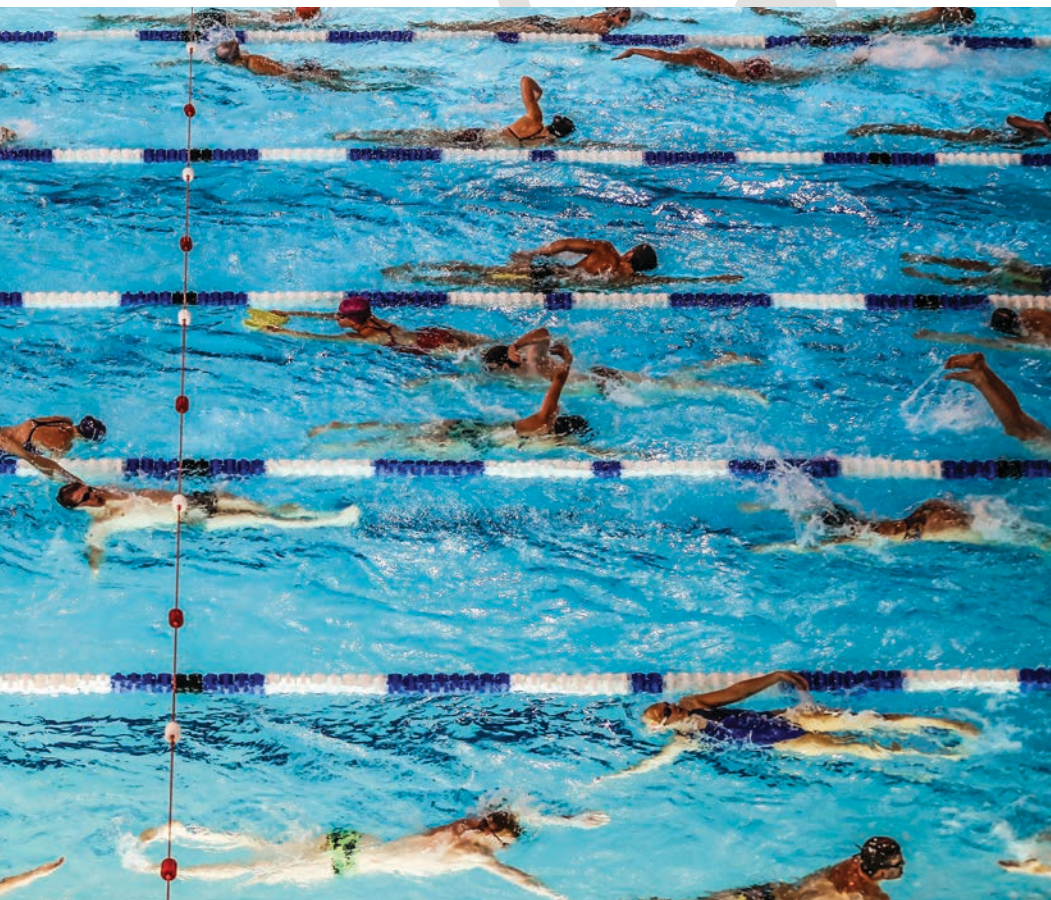


FOTO: FRANK WECHSEL

Ablauf

24-Stunden-Schwimmen sind Breitensportveranstaltungen für Jedermann. Sie beginnen zu einer bestimmten Uhrzeit (zum Beispiel 12 Uhr) und enden exakt 24 Stunden später. In diesem Zeitraum gehen die Sportler so oft ins Wasser wie sie mögen und schwimmen so viele Bahnen wie sie können – auch in der Nacht. Das Zählen übernehmen freiwillige Helfer mit Strichlisten. Die Veranstaltungen werden meist von Schwimmvereinen, DLRG, DRK, Wasserwacht oder den Bädern organisiert und oft mit Charity-Aktionen verbunden. Sponsoren zahlen dann pro Meter einen bestimmter Betrag für einen guten Zweck.