

Dreiländerschwimmen

Am Samstag, den 06.08.2016 fahren wir nach Lindau am Bodensee. Mein Ziel ist es, die ca. 33 Kilometer lange Dreiländerquerung von Lindau (D) über Rorschach (CH) nach Bregenz (AU) zu schaffen. Ich habe dazu im Vorfeld ein Zeitfenster vom Mittwoch den 10.08. bis Dienstag den 19.08. mit dem Veranstalter Oliver Halder vereinbart und ein Boot für diesen Zeitraum gemietet.

Es beginnt eine Woche des Wartens und der Nervosität. Immer wieder telefoniere ich mit Oliver, mit Daniel Sandau, dem Bootsvermieter und mit Hubert, dem Kapitän. Es findet sich jedoch kein Tag mit gutem, schwimmbarem Wetter. Das Problem am Bodensee sind oft Gewitter, die ein Schwimmen zum Abbruch zwingen können.

Das Warten zieht sich bis zum Wochenende. Für den Samstag und den Sonntag sind dann eigentlich ideale Bedingungen angesagt, aber da kann der Kapitän Hubert nicht, da er bei einem Umzug helfen muss. Ich möchte aber genau Hubert



als Kapitän haben, also warten wir weiter. Schließlich fassen wir den Montag ins Auge. Die Vorhersagen sind zwar nicht eindeutig, einige sagen für den frühen Abend Gewitter voraus, ich will aber nicht länger warten, zumal der Dienstag mein letzter Tag ist und es dort ebenfalls Gewitterprognosen gibt. Also verabreden wir am Sonntag gegen 14 Uhr, dass ich am Montag um vier Uhr nachts mein Schwimmen starte.

Nachdem die letzten Sachen für das Schwimmen vorbereitet sind, lege ich mich früh ins Bett, aber natürlich schlafe ich kaum. Nur für kurze Momente dämmere ich ein, dann klingelt auch schon der Wecker.

Gegen 3 Uhr früh fahren wir zum Bootsverleih im Hafen in Lindau. Die anderen treffen kurz nach uns ein, auf Oliver und Thomas, den zweiten Observer müssen wir noch eine Weile warten. Sie kommen



aus Stuttgart und haben die längste Anreise. Wir starten so mit etwas Verspätung zum Pulverturm auf der Lindauer Insel. An Bord sind nun Hubert der Kapitän, Oliver der Veranstalter und Observer, Thomas der zweite Observer, Ina und Beate mein Team und zuletzt ich, der Schwimmer.

Auf dem Weg erklärt mir Oliver die Regeln des Schwimmens, und ich bereite mich auf das Schwimmen vor: eine zweite Schicht Sonnencreme, Vaseline-Lanolin Mischung auf die

Scheuerstellen, Ohrstöpsel, Batterielichter an Schwimmbrille und Badehose. Schließlich steige ich ins stockfinstere, ca. 21 Grad warme Wasser. Ich schwimme mit ruhigen Zügen zum Pulverturm, erreiche

die Treppe und steige wieder aus dem Wasser. Dabei rutschte ich auf den glitschigen Stufen beinahe aus. Ich halte mich am Geländer fest und denke, dass mit einem Ausrutscher auf der harten Steintreppe das Schwimmen unerwartet schnell vorüber wäre. So einfach ist es aber nicht und fast tut es mir leid.

Ich sammle mich noch kurz, hebe dann die Arme und betrete das Wasser. Das ist der Start des Schwimmens – um 4:50 Uhr, mit fast einer Stunde Verspätung. Ich schwimme mit ruhigen Zügen los. Zu langsam frage ich mich, sage mir aber selbst, finde erst mal dein Tempo, Zeit zum Gas geben hast du noch genug.



Es ist noch stockfinstern, das empfinde ich aber durchaus als angenehm. Das Boot ist gut erleuchtet, für mich gut sichtbar, ohne dabei zu blenden. Sterne sind zu sehen und ich genieße die absolute Ruhe auf dem Wasser. Nach einer Stunde kommt mein erstes Feeding: ein Kohlenhydratgetränk und etwas Banane, dann geht es weiter. Von nun an kommen die Feedings alle halbe Stunde. Mit der Zeit merke ich, wie sich mein Magen übersäuert –

meine größte Angst – stundenlang mit verdorbenem Magen zu schwimmen wie in New York oder im Catalina Channel.

Langsam wird es hell. Dann bemerke ich, wie meine Crew auf dem Boot konzentriert in eine Richtung blickt. Beim nächsten Feeding frage ich, ob alles in Ordnung ist. „Da hinten ist ein Gewitter, ist aber nicht schlimm, schwimm weiter.“



bekomme ich von Ina ruhig und bestimmt als Antwort. Das genügt mir und ich mache weiter. In der Ferne sehe ich die dunklen Wolken, die schräge Regenschleier hinter sich herziehen. Nur einmal sehe ich das Flackern eines Blitzes. Das beunruhigt mich aber nicht, es scheint mir weit entfernt. Viel später, nach dem Schwimmen, erfahre ich, dass wir uns sehr wohl in einer kritischen Phase des Schwimmens befanden. Es gab

mehrere Gewitter und das nächste war zeitweise bis auf eine Entfernung von knapp zehn Kilometern herangekommen. Das Schwimmen stand kurz vor dem Abbruch.

Einmal verlange ich bei einem Feeding einen Ingwertee mit Honig. Ich denke, dass er meinem Magen hilft, das ist aber nicht der Fall. Beim nächsten Feeding nehme ich wieder das Kohlenhydratgetränk, das meinem Magen nicht gut tut. Ich habe Angst die Energie zu verlieren. Noch eine Weile später frage ich nach einem der Gels gegen Sodbrennen, die Ina in weiser Voraussicht besorgt hatte. Ich habe das zwar nie zuvor getestet, aber was soll's, schlimmer kann mein Magen kaum werden. Ich schlucke es herunter und es hilft fast unmittelbar.

Ich erreiche schließlich den alten Rheinzuffluss. Nun schwimme ich über die sogenannte Blumenwiese. Das Wasser ist hier sehr flach und man sieht den sandigen Grund mit einigen struppigen Wasserpflanzen – Blumenwiese ist heillos übertrieben. Ich schwimme nun wohl gegen eine Strömung und bin langsamer, wird mir gesagt. Macht nichts denke ich, diesen Weg muss ich ja wieder zurück und



dann hilft mir die Strömung. Endlich erreiche ich Rorschach. Oliver zeigt mir den Weg zu einer kleinen Leiter, auf der ich dann aus dem Wasser klettere. Ich stelle mich hin, kontrolliere kurz meine Badekappe, rücke meine Schwimmbrille zurecht und gehe zurück ins Wasser. Ich habe mir nach 15 Kilometern den Wiedereinstieg ins Wasser und ins Schwimmen schwerer vorgestellt. Ich bin aber noch fit und es geht recht einfach. Einfach weiter machen, Armzug für Armzug, Meter für Meter, Feeding für

Feeding.

Nun schwimme ich tatsächlich mit der Strömung und bin deutlich schneller. Ich merke es auch selber daran, wie zügig die Landschaft vorbeizieht. Die gleiche lange Strecke bis zum alten Rhein zurück. Feeding für Feeding arbeite ich mich voran. Immer wieder nehme ich die Gels, die meinen Magen stabil halten. Endlich zeigt mir Oliver die Stelle, um die wir herum müssen, um auf den Weg zum neuen Rheinzuffluss einzubiegen. Es dauert trotzdem noch eine gefühlte Ewigkeit, bis wir tatsächlich abgebogen sind.

Nun beginnt mein schwerstes Stück. Die Strecke zwischen altem und neuem Rheinzuffluss ist ca.



sieben Kilometer lang und das Schwimmen wird langsam echt schwer. Ich habe immer noch ca. 14 Kilometer vor mir (einmal Wakenitzman), das Ende ist also auch sehr optimistisch betrachtet noch nicht in greifbarer Nähe. Auf diesem Teilstück wird das Schwimmen für mich endgültig zum Kampf. Ich denke jedoch auch hier nicht einmal ans Aufgeben. Es geht ja alles, die Schmerzen lassen sich aushalten, der Magen ist stabil, die Arme

arbeiten.

Meine alte Taktik kommt zum Einsatz: horch in dich hinein und überlege was dich aktuell zum Aufgeben zwingt. Denke nicht an die Zukunft, denke nur an das Jetzt. Muss ich wirklich jetzt aufgeben? Ist der Schmerz so groß ist, dass ich deshalb aufgeben muss? Nein, nicht jetzt! Natürlich fühle ich mich nicht wohl. Niemand fühlt sich nach so vielen geschwommenen Stunden wohl. Aber es ist doch nicht so schlimm, dass ich deshalb aufgeben muss. Also mach weiter. Verschiebe die Entscheidung aufzugeben auf einen späteren Zeitpunkt. Mach den nächsten Armzug, schwimm den nächsten Kilometer, schwimm bis zum nächsten Feeding.

Was ich aber nicht verhindern kann ist, dass ich unaufmerksam werde und dass mein Schwimmstil nachlässt. Einmal schwimme ich zu weit vom Boot weg. Ich will eigentlich nur ein wenig vor den Dieselabgasen fliehen. Als ich es endlich bemerke, ist mein Team auf dem Boot schon sehr aufgeregt, sie winken und gestikulieren wild. Ich erfahre, dass es eine seitliche Strömung gibt, die mich vom Boot weg in Richtung Ufer drückt. So ist das Abtreiben vorprogrammiert, trotzdem ärgere ich mich, dass ich nicht besser aufgepasst habe.



Einmal schwimmt Thomas ein Stück mit mir mit. Er schwimmt gut, viel besser als ich zu diesem Zeitpunkt. Er muss sich zurückhalten, nicht schneller zu sein als ich. Nach ca. 20 Minuten geht er wieder aufs Boot. Dann schwimmt Oliver ein Stück mit mir mit. Dann bin ich wieder allein.

Endlich ist der neue Rhein in Sichtweite und kommt unendlich langsam, Meter für Meter heran. Ina warnt mich, dass es gleich kalt wird, denn das Wasser aus dem Rheinzuf

fluss kommt aus den Bergen und ist deutlich kälter als das von der Sonne gewärmte Bodenseewasser. Zuerst sehe ich graue Wolken unter Wasser. Das Rheinwasser, das sich hier am Rand des Zuflusses wegen der größeren Dichte unter das Bodenseewasser legt. Dann greifen meine Arme in die kalten grauen Wolken. Das graue sind Sedimente, die der Rhein mit sich trägt. Ich schwimme durch geschichtetes Wasser, absolut scharf voneinander getrennt, sichtbar und durch die Kälte auch fühlbar. Allein das finde ich spektakulär. Doch dann kommt es. Ich schwimme in das Rheinwasser hinein. Ganz plötzlich, Übergangslos ist der Wechsel. Und das ist ein Schock. Der Bodensee ist mir mit seinen durchschnittlich 22 Grad eigentlich zu warm, ich habe mich aber in den vielen Stunden daran gewöhnt. Plötzlich, von einer Sekunde auf die andere, ist es zehn Grad kälter. Und gleichzeitig ist es schwarz – vollkommen schwarz. Ich sehe nichts mehr im Wasser – absolut nichts, nur noch Schwärze.



Draußen strahlt die Sonne und so sehe ich im Atemrhythmus einen ständigen Wechsel zwischen Hell und Dunkel. Einen kurzen Moment werde ich panisch, sprinte in die falsche Richtung, weg vom Boot, zu weit hinein in den Rhein. Ich beruhige mich aber sehr schnell, zwingt mich gleichmäßig zu atmen und schwimme zum Boot, weiter durch die kalte Schwärze. Nun genieße ich den Kick, den es mir gibt. Ich kann auf einmal wieder Schwimmen,

habe wieder Kraft und Körperspannung – großartig! Dann ist es vorbei, ebenso plötzlich. Oliver sieht mich besorgt an und fragt wie es war. Ich rufe: „Das war super! Gleich nochmal!“ Ich sehe an seinem verdutzten Blick, dass er diese Reaktion wohl nicht erwartet hat.

Nun kommt das nächste endlose Stück. Noch sieben Kilometer bis nach Bregenz. Ich habe mein schwerstes Tief aber überwunden und der Kick durch den Rhein hat ebenfalls geholfen. Mein

Schwimmstil lässt trotzdem schnell wieder nach, die Kraft im Rumpf fehlt einfach nach so vielen Stunden. Mental geht es mir aber wieder viel besser, ich bin schließlich auf der Zielgeraden. Ich habe nun 26 Kilometer hinter mir, einmal Zürichseeschwimmen denke ich.

Wieder vergeht eine gefühlte Ewigkeit. Endlos zäh liegt die Strecke vor mir, keine Abwechslung mehr, nur noch grünliches, viel zu warmes Wasser, Dieselabgase, Magenprobleme und Muskelschmerzen.



Dann auf einmal ruft mir Ina zu, dass sich ein Gewitter zusammenbraut. Ich soll schneller schwimmen, noch mal alles geben, damit wir es vor dem Gewitter schaffen. Das nach über zehn Stunden Schwimmen! Ich gebe mir Mühe und es geht. Ich hole alles heraus und schwimme tatsächlich deutlich schneller. Ich merke es an meinem Stil, meiner Schlagzahl und an den Daumenhoch Zeichen vom Boot. Das gibt mir wiederum Auftrieb.

Etwa eineinhalb Stunden geht es gut, dann lässt die Kraft nach und ich werde wieder langsamer. Das scheint aber nicht schlimm zu sein, das Gewitter scheint nicht zu kommen.

Jetzt schreibt mir Ina eine „4,4 km“ aufs Whiteboard. Ich rechne nach und komme auf etwas über anderthalb Stunden. Super! Etwas später steht eine 3,3 auf dem Whiteboard. Ich denke, dass ich das in guter Verfassung in einer Stunde schaffen würde. Jetzt dauert es aber deutlich länger. Noch später erfahre ich von Oliver, dass es noch ca. zwei Kilometer sind und ich rechne wieder nach. In der Ferne sehe ich große Häuser und denke, dass ich dort hin muss. Das sieht noch so weit aus und ich kann



nicht glauben, dass Olivers Angabe stimmt. Ich frage wieder wie weit es noch ist. Noch ca. ein Kilometer ist die Antwort. Das kann nicht sein. Ich sehe doch die Häuser. Das ist viel mehr als ein Kilometer! Also frage ich wo ich hin muss, Oliver zeigt vage seitlich nach vorn zu dem immer grünen Ufer und ich kapiere jetzt erst, dass nicht die Häuser das Ziel sind. Es muss stattdessen gleich rechts am Strand sein. Ich bin unglaublich erleichtert – gleich fertig!

Dann zieht es sich doch noch hin aber schließlich zeigt mir Oliver eine Steintreppe in einem Strandbad – das Ende des Schwimmens.

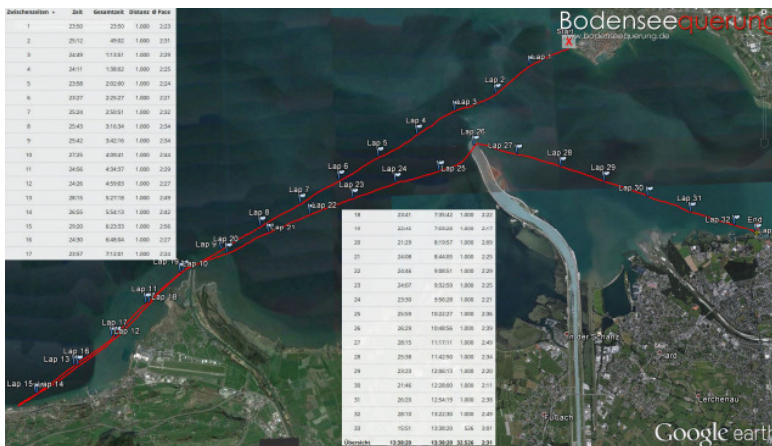
Ich schwimme allein auf das gut besuchte Strandbad zu. Dabei überlege ich, ob ich mich dort gleich übergeben muss oder erst später. Die Leute sehen mich verdutzt an, wie ich Vaseline- und Sonnencremeverschmiert, mit blinkenden Lichtern an Brille und Badehose erschöpft die Treppe hoch klettere, vorbei an spielenden Kindern und einem dicken Mann, der noch schwerer aus dem Wasser kommt als ich. Oben hebe ich die Arme als Zeichen zum Boot, dass das Schwimmen vorbei ist.

Ich gehe gleich wieder zurück ins Wasser, ich habe immer noch Angst, mich vor all den Menschen zu übergeben. Ich schwimme langsam



zurück zum Boot, dort mache ich den Witz, ob ich weiter nach Lindau schwimmen darf, ich wäre gerne der erste, der das macht (Weltrekord! ;-)). Zum Glück lachen alle und Oliver lehnt ab. Dann bin ich auf dem Boot. Ich muss mich nicht übergeben, stattdessen bin ich einfach nur froh, dass es vorbei ist. Die Luft ist warm, so lege ich mir nur ein Handtuch um die Schultern und wir fahren zurück nach Lindau.

Ich habe es geschafft. Von Lindau (D), über Rorschach (CH), nach Bregenz (AU). Drei Länder, 32,5 Kilometer in 13 Stunden und 38 Minuten.



Zum Schluss möchte ich noch ein paar persönliche Worte anbringen. Wer mich kennt weiß, dass ich schon einige erfolgreiche Marathonschwimmen hinter mich gebracht habe. Natürlich ist es eine große Leistung lange Strecken bei oft schweren Bedingungen im Freiwasser zu bewältigen, die mich ohne Frage mit Stolz erfüllt. Es steht jedoch hinter jedem derartigen Schwimmen immer auch ein Team. Ein Marathonschwimmen ist nie eine Einzelleistung, sondern immer eine Teamleistung. Die Anerkennung erhält am Ende aber fast ausschließlich der Schwimmer. Ich möchte deshalb an dieser Stelle mein Bodenseeteam erwähnen und ihm danken: meiner Frau Ina, die bisher alle meine langen Schwimmen mit voller Kraft unterstützt hat, Beate, die extra ihren Urlaub unterbrochen hat und vom Lago Maggiore nach Lindau kam, um Kohlenhydratgetränke zu reichen, Oliver Halder, der das Schwimmen hervorragend organisiert und begleitet hat, Thomas, dem zweiten Observer, der in einer sehr schweren Phase neben mir schwamm und Hubert, der Kapitän, der die zweitkürzeste Strecke in der Geschichte der Dreiländerquerung für mich navigierte. Vielen Dank, ihr wart fantastisch!



© Fotos: Oliver Halder, Ina Kaßner