

Ein Marathon in der Weser

Samstagmorgen. Halb neun. Nebelschwaden liegen über dem Wasser. Im Hintergrund nähern sich dunkle Gestalten. Immer mehr strömen zum Wasser. Was wollen die hier? Die Antwort ist ganz einfach: schwimmen – und zwar 42,195



Kilometer lang die Weser stromabwärts bis nach Minden. Es ist wieder Zeit für den mittlerweile traditionellen Wesermarathon.

51 schwimmverrückte Frauen und Männer gingen beim dritten Wesermarathon von Rinteln nach Minden an den Start. Mit dabei Markus Steinhüser vom WSV Bad Tölz. Eine echte Herausforderung, auch wenn die Strömung etwas hilft.

Das Wetter ist ideal, sonnig, der Nebel hat sich gelichtet, die Wassertemperatur liegt bei knapp 19 Grad, angenehme Bedingungen. Neoprenanzüge

sind zugelassen, aber kein Muss. Die Orientierung in dieser Nebelsuppe fällt zunächst nicht ganz leicht. In einer nebelig-mystischen Szenerie erfolgt der Start in einem kleinen See der in die Weser mündet. Aber das DLRG-Boot, das umschwommen werden muss, ist zumindest zu erahnen. Nach ein paar hundert Metern sind die Schwimmer auch schon in der Weser, die mit etwa drei Kilometern pro Stunde Richtung Nordsee fließt. Die Schwimmer haben also ordentlich Rückenwind, aber deutlich weniger als 2017. Später im Ziel werden die Wiederholungstäter erzählen, dass sie im Vorjahr etwa 50 Minuten schneller gewesen seien.

Ein paar Spitzenschwimmer sind bald auf und davon, für viele andere längst außer Sichtweite. Aber bei diesem irren Rennen schaut eh jede und jeder fast ausschließlich auf sich. 42 Kilometer weit kraulen - das ist reine Kopfsache.

Doch niemand muss befürchten, zurückgelassen zu werden, 15 Kanuten und auch die DLRG begleiten die Schwimmer und sorgen für Sicherheit. An sieben festgelegten Verpflegungspunkten können die Schwimmer Rast machen und ihre Energiereserven wieder auftanken.

Was mache ich hier eigentlich? Diese Frage geht vermutlich allen Schwimmer während der sechs, sieben oder achteinhalb Stunden im Wasser nicht nur einmal durch den Kopf. Schnell wegschieben, solche Gedanken. Ankommen - das ist das Ziel! Fünf der 51 Starter müssen unterwegs trotzdem aufgeben.

Die Strecke nach Minden ist landschaftlich traumhaft. Ob die Schwimmer dafür ein Auge haben oder nur das Ziel anvisieren, ist ungewiss.

Die 42 Kilometer sind in Gedanken in Etappen eingeteilt, man schwimmt immer nur von einem Verpflegungsstopp zum nächsten. Von den sieben möglichen Verpflegungspunkten wollte Steinhüser 2 oder 3 anschwimmen, je nach Verfassung und Taktik. Jeder Schwimmer musste eine Boje mit sich nehmen, in der auch eine Trinkflasche deponiert werden konnte.

Der Veranstalter hat kurz vor dem Start erklärt, dass auf geraden Streckenabschnitten möglichst in der Mitte der Weser geschwommen werden sollte und in den Kurven an der Außenseite - dann sei man immer in der schnellsten Strömung.

Das klappt mal besser und mal nicht so gut. Die GPS-Uhr am Handgelenk stoppt alle 1000 Meter automatisch die benötigte Zeit. Bei Steinhüser lagen die schnellsten 1000m bei 7:45min, die langsamsten bei 9:45min. Im Schnitt bei 8:43min. Also immer unter einer Minute pro 100 Meter, exakt bei 52,3sec/100m! Die Weser schiebt in der Tat ordentlich von hinten.



Vlotho, 23 Kilometer - etwa Halbzeit. Steinhüser liegt in einer erweiterten Verfolgergruppe von 6 Schwimmern hinter den beiden niederländischen Leistungsschwimmern klar vor seinem Plan. Jetzt jedoch beginnt quasi erst das Rennen. 3:10h sind bis hierhin absolviert.

Kilometer 32, der nächste Stopp. Also nur noch 10 Kilometer! Nur noch? Immer noch 10 Kilometer! Nicht weiter drüber nachdenken. Weiter kraulen, immer weiter. Mittlerweile hat sich das Feld weit auseinandergezogen. Auch die

Verfolgergruppe besteht nur noch aus 3 Schwimmern und auch Steinhüser muss langsam dem enorm hohen Anfangstempo Tribut zollen. Jetzt ist der Kopf gefragt und auch die aufmunternden Worte der Betreuer helfen an sich zu glauben. Spätestens als 5km vor dem Ziel die Porta Westfalica in den Blick kommt, kann Steinhüser sich so langsam sicher sein, in diesem europäischen Spitzenfeld im vorderen Feld zu finishen. Letzte aufmunternde Worte des begleitenden Kanuten motivieren nochmal alles auf den letzten Kilometern zu geben.

Der Niederländer Remco van Althuis (Jahrgang 1983) gewinnt mit großem Vorsprung das Rennen nach unglaublichen 5:30h. Zehn Minuten später schlägt die schnellste Frau an: Lisa Dreesens (1991), ebenfalls aus den Niederlanden. Die Zielmarke ist ein aufgepustetes Gummitier, das am Ufer befestigt ist und auf dem Wasser treibt. „Selten so gerne



einen pinkfarbenen Flamingo gesehen“ - mit solchen und ähnlichen Worten steigen viele Schwimmer aus der Weser - mit schweren Armen und mit einem Lächeln im Gesicht.

In dem internationalen Starterfeld mit Deutschen, Niederländern, Polen und Briten kommt Steinhüser (Jahrgang 1967) als 6. Mann nach 6:06h in Minden an.

Der langsamste Schwimmer erreicht nach 8:25 Stunden den Flamingo. Wer weiß, womöglich hat er aber mehr Körner gelassen als der Gewinner. Solche

Fragen spielen später bei der Ehrung aller Teilnehmer ohnehin nur eine Nebenrolle. Das außergewöhnliche Event wird bei einem Buffet in gemütlicher Runde und so einigen interessanten Erlebnisberichten abgeschlossen.

