

Samoens, 11.-15.01.2023, ein kleiner Wintersportort in den französischen Alpen, etwa eine Autostunde südlich von Genf, ist die Kulisse für die Weltmeisterschaft im Eisschwimmen. Wobei Winter relativ ist: zwar liegt bei Ankunft noch Schnee, aber in den folgenden Tagen dominiert regnerisches Wetter – der Klimawandel macht sich auch hier bemerkbar. Für das Eisschwimmen muss die Wassertemperatur unter 5 Grad Celsius liegen. Dafür ist es zum Glück ausreichend, die Wassertemperatur beträgt in diesen Tagen zwischen 3 und 4 Grad.

Die Regeln beim Eisschwimmen sind relativ simpel. Es darf ein einfacher knielanger Badeanzug bzw. -hose getragen werden, eine normale Silikonkappe, Schwimmbrille und Ohrstöpsel. Vor dem Start trifft man sich in einem meist noch warmen Raum oder Zelt, geht dann gemeinsam zum Start, dort heißt es „take off your clothes“, man hat dann 30 Sekunden um die letzten Sachen abzulegen, bis zum nächsten Kommando „go into the water“. An der Holzleiter gleitet man ins Wasser und kurz darauf ertönt das Startsignal. Der Wasserstart und Kippwenden (statt Rollwenden) dienen der Sicherheit. Die Strecken reichen von 50 Meter bis zur Königsdisziplin über 1000m. Über die langen Strecken ist immer ein sog. Second als Begleiter:in vorgeschrieben, um den/die Schwimmer:in zu überwachen und notfalls das Rennen zu beenden, wenn es Anzeichen gibt, dass etwas nicht stimmt, z.B. wenn die Geschwindigkeit rapide abnimmt.

Am Mittwoch, den 11.1. geht es mit dem obligatorischen Medizincheck los. Jeder Schwimmer muss ein formales Attest und ein aktuelles EKG vorlegen. Vor Ort kontrolliert ein Arzt noch einmal die Körpertemperatur und der Blutdruck – ein zu hoher Blutdruck verträgt sich nicht mit den extremen Belastungen des Eiswassers, bei dem das Blut nach einiger Zeit nur noch im Körperkern zirkuliert.

Die Wettkampfstätte ist ein kleiner See, in dem man mit Pontons ein 25m-Wettkampfbecken mit 10 Bahnen eingelassen hat. Die Sportler halten sich in einer nahegelegenen Turnhalle auf, bei dem man die Rennen auch über Bildschirme verfolgen kann. Daneben stehen mild geheizte, mobile Saunen und Hot Tubs sowie ein Wärmzelt bereit, in denen man sich nach dem Schwimmen erholen kann.

Am Donnerstag folgt für mich gleich der Höhepunkt. Am späten Nachmittag geht es bei Flutlicht über den Kilometer. Die Anspannung vor dem Start über diese Distanz ist immer besonders groß bei mir. Umso besser, dass es nun endlich losgeht. Nach ein paar hundert Metern merkt man schon die Hände und Füße nicht mehr; egal, der Kopf steuert die Schwimmbewegungen. Ich sehe im Augenwinkel, wie mein polnischer Konkurrent mich schon überrundet, aber das ignoriere ich, ich muss hier mein eigenes Rennen schwimmen. Nach 14:42 ist es dann vorbei. Meine Frau Kathrin, die mich als Second begleitet, nimmt mich in den Arm und hilft mir die Schuhe und den Wärmemantel. Ich bin glücklich, das geschafft zu haben, auch wenn ich meine selbst gesetzte Zielzeit nicht ganz erreicht habe. Nach einem kurzen Aufenthalt im Wärmzelt geht es in die Sauna. In der Regel setzt nach etwa 5 Minuten ein starkes Zittern ein, das für Personen, die diesen Sport nicht kennen, durchaus befremdlich wirken kann. Nach 25 Minuten bin ich schließlich weitgehend regeneriert. Mit dem Wissen, dass ich mir den zweiten Platz in der Altersklasse gesichert habe, schmeckt die Pizza am Abend doppelt gut.

Am Freitag steht wieder ein hartes Programm an. Nach den 500m habe ich nur etwa eine Viertelstunde Zeit bis zu 100m Schmetterling. Kathrin kann diesmal nicht als Second fungieren, da sie selbst über 100m Schmetterling antritt. Unser Freund William aus der holländischen Delegation, der wie wir östlich von Hamburg lebt und mit uns im Großensee trainiert, springt ein. Die 500m laufen gut, anschließend springe ich schnell in den Hot Tub, um mich kurz zu erholen. Dann laufe ich, noch immer etwas zitternd los, um im Vorstartbereich meine Startkarte abzuholen, bin aber schon zu spät. Also wieder zurück zum Startbereich, dort komme ich noch rechtzeitig an.

Das ist das erste Mal, dass ich 100m Schmetterling im Eiswasser schwimme, daher liegt der Fokus darauf anzukommen. Entsprechend ruhig schwimme ich und komme daher auch mit einer für mich zufriedenstellenden Zeit von 1:27 an. Da die Altersklasse 55+ dünn besetzt ist, bedeutet das, dass ich Altersklassenweltmeister geworden bin. Derweil holt meine Frau in ihrer Altersklasse und der gleichen Disziplin die Silbermedaille. Also ein voller Familienerfolg.

Ich durfte noch ein paar weitere Medaillen sammeln, insbesondere als Altersklassenweltmeister über 100m Freistil sowie zweite und dritte Plätze. Apropos Medaillen: Der Veranstalter hat sich dafür entschieden, aus Nachhaltigkeitsgründen „digitale Medaillen“ zu versenden – eine Idee, die bei den meisten Athleten ganz und gar nicht gut ankommt.

Besonders sehenswert waren noch die separat als Finalläufe ausgetragenen 1000m der schnellsten Schwimmer:innen. Alisa Fatum aus Leipzig holte sich in einem einsamen Rennen den Titel und einen neuen Weltrekord im Eiswasser. Bei den Männern holte der ehemalige Olympiateilnehmer Andreas Waschburger nach einer aufregenden Aufholjagd den zweiten Platz, auch hier wurde der Weltrekord geknackt. Zum Abschluss kam noch das 4 x 250m Freistilrennen, das im Eiswasser als mixed-Staffel ausgetragen wird. Das deutsche Quartett (Kilian Graef, Alisa Fatum, Christof Karow und Andreas Waschburger) konnte sich am Ende gegen die stärker eingeschätzten Polen durchsetzen. Ein echter Krimi!

Nun ist wieder „Eisschwimmer-Alltag“: wir treffen uns meist Sonntags um 9:30 Uhr am Großensee mit einem Grüppchen Gleichgesinnter und zittern uns bei einem Becher Tee wieder warm. Wer mitmachen möchte, ist herzlich willkommen.