



EMDM

Bundesweite Umfrage  
70 Jahre Frieden in Deutschland

Jetzt an der  
Umfrage  
teilnehmen und  
**Dankeschön  
sichern!**

Mitmachen ▶



+




## androgon - das Männermagazin

das männermagazin

keine Konto-  
führung  
COMMERZBANK  
Die Bank in Ihrer Seite

inkl. 100€ Startguthaben

kostenlos Bargeld an  
rund 2000 Automaten

ohne Aufwand wechseln  
Großkunden und Privatkunden  
sicher

- [home](#)
- [kultur](#)
  - [kunst](#)
  - [leben](#)
- [sport](#)
  - [Männergesundheit](#)
- [persönlichkeiten](#)
- [produkte/services](#)
- [über uns](#)
- [gewinnspiele](#)

Durchsuchen... 

[Home](#) » [Extremsport](#), [extremsport](#), [Spaß](#), [Sport-Veranstaltungen](#), [Vorschau](#), [Wettkampf](#)

### Engadiner SwimRun 2015

20 Juli 2015 Keine Kommentare [PDF](#) [Drucken](#)



Engadiner SwimRun 2015

*Team-androgon war dabei!*

“Urrrhg.” “Ahhhh.” “Puh.” “Huijuju.” So hörte es sich an vor dem Einstieg in das erste Schwimmen. Gerade mal 12 Grad Celsius Wassertemperatur erwarteten die Schwimmer beim Engadiner SwimRun im Juli diesen Jahres.

Der Engadiner SwimRun wurde das zweite Mal außerhalb Schwedens ausgetragen. Es gibt wohl kein vergleichbares Rennen außerhalb Schwedens auf der Welt. Der Engadiner SwimRun ging dieses Jahr über eine Distanz von insgesamt **53 km. 47,5 km Trailrunning mit 1.500 Höhenmetern und 5,75 km Schwimmen**. Der Wettkampf wird in Zweiertteams absolviert, wobei die Teamkollegen während des gesamten Rennens nicht weiter als 10m von einander getrennt sein dürfen. Die Gesamtdistanz wird wechselnd laufend und schwimmend bewältigt.

Ich war mit Stefan Schlett unterwegs, einem der erfahrensten deutschen Extremsportler. Ein Ironman dient für ihn zum Aufwärmen bevor es zu der zehnfachen Distanz geht. Ich für meinen Teil habe auch schon an etlichen Extremsport-Veranstaltungen teilgenommen. Mehrere 100 km und Meilen Läufe. Badwater. Triple Ironman. 27 km Schwimmen durch den Zürichsee. Über 600 km über die Alpen mit dem Mountainbike bei der Transalp. Aber der SwimRun sollte doch eine besondere Herausforderung werden. Nicht zuletzt auch wegen den sehr knappen Zeitlimits.

### Start

Stefan und ich gingen pünktlich um 8 Uhr an den Start. Wir wollten das Feld von hinten aufräumen und starteten von ganz hinten. Schon nach wenigen Metern haben wir die ersten Teams überholt und es ging steil den Berg hinauf. Auf die nächsten sechs Kilometern sollten insgesamt 350 Höhenmeter überwunden werden. Das war schon knapp ein Viertel der gesamten Höhenmeter, die auf der ersten Teildistanz überwunden werden sollten. Auf schmalen Wegen führte es auf den Berg hinauf und wir standen sehr schnell im Stau. **300 Teilnehmer und somit 150 Teams aus insgesamt 19 Nationen** nahmen an diesem Spektakel teil. Wir haben uns zu diesem Zeitpunkt schon gefragt, ob es die richtige Taktik war, von ganz hinten zu starten. Wir haben schon recht viel Zeit dabei verloren. Aber wir beschlossen, nicht zu viel Zeit an solche Gedanken zu verschwenden sondern sich weiterhin auf die Strecke zu konzentrieren. Nach 6 km ging es denn zum ersten Schwimmen in den See. Wie anfangs schon angedeutet: Gerade mal 12 Grad hatte das Gewässer. Den Neoprenanzug schnell geschlossen, Badekappe aufgesetzt und die Schwimmbrille über den Kopf gezogen.





Stefan hatte sich für einen Neoprenanzug mit langen Beinen und langen Armen entschieden. Ich hatte einen Shorty an: Ein Neoprenanzug mit 4mm Neopren mit kurzen Armen und Beinen. Welches die richtige Wahl ist, muss jeder selbst für sich entscheiden. Für mich wären Gewässer bis 8 Grad mit einem Shorty gerade mal so möglich. Darüber hinaus wäre sicherlich einer mit langen Armen und Beinen gesünder. Die Beine sind nicht mal das Problem. Viel erfrischender wird es an den Armen. Die Arme werden sehr schnell steif wegen der geringen Durchblutung. Aber daran kann man sich schnell gewöhnen. Für den SwimRun wäre vielleicht ein langer Neoprenanzug bis 10 Grad Wassertemperatur günstiger. Bis 14 Grad einen mit kurzen Beinen und langen Armen und darüber hinaus einen mit kurzen Armen und Beinen. Sicherlich spielt auch die Stärke des Neoprenanzugs eine Rolle. Aber man sollte bedenken, je dicker der Neoprenanzug ist, desto schwieriger wird es mit dem Laufen. Und da kommt man nicht drum herum. Während des gesamten Wettkampfes behalten wir den Anzug an. Auch die Schuhe werden nicht gewechselt. Leichte Trailshuhe sind von Vorteil und kleine Socken, damit diese nicht so viel Wasser aufsaugen können. Neoprensocken hielten wir für übertrieben. Die Füße sind sehr gut durchblutet und sind eigentlich während der "kurzen" Schwimmdistanzen immer irgendwie warm. Aber vielleicht lag es auch daran, dass ich mich den gesamten letzten Winter immer fleißig in der Elbe auf das Neujahrsschwimmen 2016 vorbereitet habe. Sicherlich ein nicht ganz zu vernachlässigender Vorteil, sich rechtzeitig an die Wassertemperaturen zu gewöhnen. Von Kalduschen halte ich persönlich nichts. Aber wer es mag.

### **Pflichtausrüstung**

Neben der Pflichtausrüstung hatte ich in meinem kleinen Rucksack auch noch ein bisschen Vaseline dabei, eine wasserdichte Kamera für Fotos und Videos und Salztabletten. Diese gab es leider nicht während des Wettkampfes. Diese haben uns sehr bei den hohen Temperaturen geholfen. Bis zum Wettkampf bin ich immer mit meinem kleinen Rucksack geschwommen. Aber leider ist dieser kaputt gegangen. Somit musste ich auf einen Ersatzrucksack ausweichen, mit dem ich bisher noch nicht im Wasser war. Aber es war keine Zeit mehr, sich Gedanken zu machen, ob es klappt oder nicht. Wir mussten ins Wasser. Und siehe da, es ging wunderbar. Der Rucksack erfüllte voll seinen Zweck und ich konnte die ersten Meter über den See dahingleiten. Stefan hatte sich für einen Hüftgurt entschieden, in dem er dann auch seine Handschuhe, Schwimmbrille und Badekappe verstaute. Diese wäre mir allerdings zu sperrig gewesen.

Mich hatte eher noch das Funktionsshirt, welches ich unter dem Neoprenanzug trug, unter Wasser gezogen. Das war am Ende viel zu schwer und ich musste es schnellstmöglich loswerden. Schon nach dem nächsten Schwimmen habe ich es mir vom Leib gerissen. Das darauffolgende Schwimmen ging dann schon wesentlich leichter. Das Funktionsshirt wollte ich tragen, damit der Rucksack nicht so sehr am Rücken und an den Schultern scheuert. Aber dafür hatten wir das Leibchen mit der Startnummer, welches wir immer gut sichtbar während des Schwimmens und Laufens tragen mussten.

Wir lagen in Bezug auf den ersten Cut Off sehr gut in der Zeit. Wir haben ein Team nach dem anderen überholt und hatten unser Tempo gefunden. Vor jedem Schwimmen schauderte es uns ein bisschen. Aber was soll's. Wir mussten da durch. Die ersten Meter empfanden wir auch als kleine Erfrischung. Bei Temperaturen bis zu 24 Grad beim Laufen freuten wir uns schon auf die Abkühlung. Aber das hielt nicht lange an. Wir schwammen und schwammen, damit uns warm blieb und wir auch möglichst schnell die Schwimmstrecken absolvieren können. Wir waren froh, wenn wir dann aus dem Wasser konnten. Anfangs waren die Beine dann recht schwer und steif. Wir taumelten ja fast halb benommen aus dem Wasser und fingen dann wieder recht rasch an zu laufen. Es dauerte bei uns, bis wir langsam wieder Betriebstemperatur erreicht hatten und wir den Neoprenanzug wieder vom Oberkörper streifen konnten. Teilweise hatten wir zwischen den Schwimmdistanzen den Neoprenanzug komplett geschlossen gehalten, damit uns schön warm bleibt.

Als zusätzliche Hilfsmittel haben wir Vaseline genutzt. Wir haben damit die empfindlichen Stellen, an den es scheuern könnte, gut eingeschmiert. Außerdem hatten wir die Füße und die Hautstellen, die mit Wasser in Berührung gekommen sind, ebenfalls gut eingeschmiert. Das hat schon ein wenig vor der Kälte geschützt. Andere Teilnehmer sind mit Pullboy und Paddles geschwommen. Wir haben bewusst darauf verzichtet, weil wir ohne weitere Hilfsmittel den Wettkampf bestreiten wollten. Paddles und Pullboy waren aber vom Reglement erlaubt. Ein Team hatte sogar kleine Flossen dabei.

### **Cut Off**

Den ersten Cut Off haben wir mit 15 min Zeitvorsprung geschafft. Es ging dann auf die längste Schwimmdistanz mit 1.400m, die wir sehr gut in 35 min gemeistert haben. Nach 3.650m Trailrunning ging es dann auf die zweitlängste Schwimmdistanz über 1.250m, auf der wir allerdings sehr viel Zeit verloren haben. Auf der darauf folgenden Laufstrecke über 1.450m und Schwimmstrecke über 550m konnten wir die verlorengegangene Zeit leider nicht wieder aufholen und

haben somit den zweiten Cut Off mit knapp drei Minuten verfehlt. Wir waren schweren Herzens um 15:43 Uhr aus dem Rennen. Trotz der großen Erfahrung in vielen unterschiedlichen Wettkämpfen haben wir es leider nicht geschafft.

Zwischen dem ersten und zweiten Cut Off sind ca. 10 Teams ausgeschieden. In der Summe sind 72 Teams ausgeschieden bzw. erst gar nicht an den Start gegangen.

Wir haben prinzipiell alles richtig gemacht. Mussten aber feststellen, dass wir das Zeitmanagement völlig aus den Augen verloren hatten. Stefan und ich sind konditionell auf einem sehr hohen Niveau. Unsere Ausrüstung war auch sehr gut.

*Wir sind jetzt schlauer und werden nächstes Jahr die Ziellinie überschreiten!*

Auch wenn wir aus dem Rennen ausgeschieden sind, bedauern wir es keinesfalls, daran teilgenommen zu haben. Trotz der sehr strengen Organisation, die aber auch bei einem solch komplexen Rennen notwendig ist, hat der Wettkampf uns riesigen Spaß gemacht. Sehr viele nette Leute in der Organisation und tolle Teams waren am Start. Das gesamte Rennen war sehr professionell aufgezogen und man hatte jederzeit das Gefühl, gut aufgehoben zu sein. Auch die Verpflegung an der Strecke war ausreichend. Sicherlich hätten viele Teilnehmer sich mehr Getränkestationen gewünscht. Aber jeder Teilnehmer hatte die Möglichkeit, aus vorhandenen Bächen und sogar aus den Seen selbst zu trinken. Diese sind sehr sauber und haben sozusagen Trinkwasserqualität.

DANKE an die Organisation für den tollen Wettkampf und für diese Erfahrung. Sie hätten keinen besseren Ort für diese Veranstaltung finden können.

Ein Erlebnisbericht von (JH) Jörg Hafner "Team-androgon"

### Engadin Swimrun 2014 - Official film



Weitere Informationen: <http://www.engadinswimrun.ch/>

Quelle/Bildquelle: Jörg Hafner, androgon.com

Gefällt mir { 0 }    Twittern { 4 }

☆☆☆☆☆ (No Ratings Yet)

### Red Bull X-Fighters South Africa



Folgen Sie uns



Anzeige

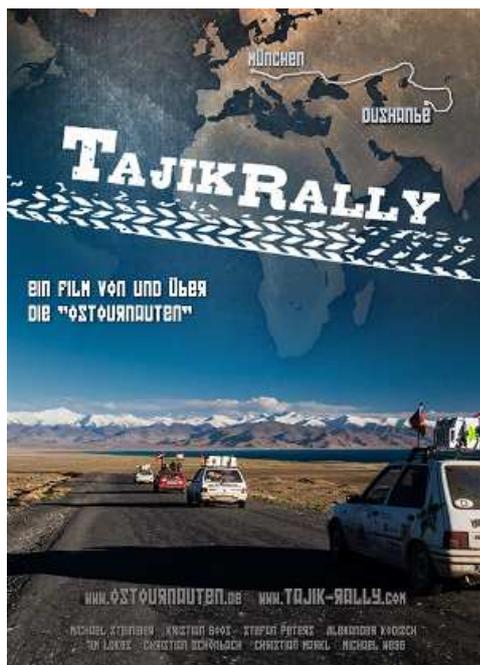
Bundesweite Umfrage  
70 Jahre Frieden in Deutschland

Jetzt an der Umfrage teilnehmen  
und Dankeschön sichern!

Mitmachen ▶

A promotional graphic for a survey. It features the logo of the German Democratic Republic (DDR) in the top left corner. The main text reads 'Bundesweite Umfrage 70 Jahre Frieden in Deutschland'. Below this, it says 'Jetzt an der Umfrage teilnehmen und Dankeschön sichern!'. A blue button with a white arrow and the text 'Mitmachen' is positioned to the left of a collection of commemorative items: two silver coins and a wristwatch. One coin shows a white dove with a blue olive branch, and the other shows a map of Germany. The watch face also features a map of Germany. A red plus sign is placed between the coins and the watch.

## Tajik Rally Dokumentarfilm auf DVD



## Fulda Challenge 2014

[www.flickr.com](http://www.flickr.com)



androgonmagazin [Fulda Challenge 2014](#)  
photoset

## Tajik Rally 2013

[www.flickr.com](http://www.flickr.com)



androgonmagazin [Tajik Rally 2013](#)  
photoset

## Schlagwörter

[Ausstellung](#) [Berlin](#) [Buch](#) [Bundeswehr](#) [Bücher](#) [DVD](#) [Extremberglauf](#) [Extremhindernislauf](#) [Extremlauf](#) [Extremsport-Event](#) [Film](#) [Fotografie](#) [Frankfurt](#)  
[Frauen](#) [gesundheit](#) [Gewinnspiel](#) [Hamburg](#) [Kino](#) [Krafttraining](#) [kunst](#) [Laufen](#) [Marathon](#) [Militär](#) [Männer](#) [München](#) [PLAN B event company](#) [sport](#) [Training](#) [Ziegler](#)

## androgon-Newsletter Anmeldung

E-Mail\*



## Empfehlungen



**Androgon**  
 Seite gefällt mir 1705 „Gefällt mir“

## blogroll

- [1. Extremsport-Tag 2013](#)
- [Athletes for Charity](#)
- [CEP](#)
- [Der Wille zur Kraft](#)
- [Deutsche Gesellschaft für Mann und Gesundheit](#)
- [Fitness@Business](#)
- [Getting Tough – The Race](#)
- [Getting Tough e.V.](#)
- [inov-8](#)
- [JensHealth](#)
- [Lupine](#)
- [Montane](#)
- [Namib Desert Challenge](#)
- [racelite](#)
- [rehbeck photographie](#)
- [Sinn – Spezialuhren](#)
- [Strenesse Men](#)
- [T-Shirtstar](#)
- [Ucount – Maximilian Pütz](#)

## Seiten

- [datenschutz](#)
  - [AGB](#)
- [impressum](#)
- [kontakt](#)
  - [abo/newsletter/RSS](#)
- [mediadaten](#)
- [über uns](#)

## Kategorien

Kategorie auswählen

Powered by [WordPress](#) | [Anmelden](#) | [Entries \(RSS\)](#) | [Arthemias](#) Theme von [Michael Hutagalung](#)

ladend