

[Startseite](#)

Von der Badebucht in den Zürichsee

Extrem-Sportler Jörg Hafner bereitet sich in Wedel auf Marathon-Schwimmen vor

Dass Wettkampfschwimmer die Wedeler Badebucht als Trainingsort nutzen, ist an und für sich nichts Besonderes. Was Jörg Hafner aber dort tut, sprengt schon den Rahmen des „Normalen“. Der 39 Jahre alte Wedeler will im August am Zürichsee-Schwimmen teilnehmen. Das sind 26 Kilometer Rapperswil nach Zürich. Um diesen Marathon zu bestehen, bedarf es umfangreicher Trainingseinheiten. Und diese absolviert Hafner eben in der Badebucht.

„Ich zahle den Eintritt, darf aber länger bleiben als normal“, sagt der Extremsportler. „Dafür bin ich Badleiter Karsten Niß und dem Team der Badebucht sehr dankbar.“ Und Hafner hat einiges vor: Drei Trainingseinheiten in der Woche hat er sich vorgenommen. Erst will er an der Grundkondition arbeiten, später die Ausdauer immer mehr verfeinern. Ein weiterer Bestandteil des Trainings soll ein 24-Stunden-Schwimmen in der Nähe von Hannover werden. Wissenschaftlich beraten lässt er sich nicht. Der 39-Jährige setzt auf seine Erfahrung.

Schon immer hat Hafner, der in Itzehoe groß geworden ist, Sport getrieben. Schwimmen war sein Metier. Dann aber machte der Projektmanager der Software-Firma HSO eine Pause. „1999 habe ich dann wieder angefangen.“ Mit zwei Kilometern am Tag ging es los, zwei Jahre später folgte der erste Marathon. Hafner war infiziert und richtete seinen Fokus auf Extreme wie den „Marathon des Sables“ in der Sahara und auf eher Abseitiges wie die Deutschen Meisterschaften im Frauentragen, bei der einst den dritten Platz belegte.

„Das Schwimmen im Zürichsee wird aber eine völlig neue Erfahrung“, sagt Hafner. So könne die Wasser-Temperatur zwischen 18 und 23 Grad Celsius schwanken: „22, 23 Grad sind völlig in Ordnung. 18 wären reichlich kalt.“ Respekt hat der Wedeler auch vor der Strömung in dem etwa 88 Quadratkilometer großen Gewässer.

In den vergangenen Jahren hat Jörg Hafner immer zwei große Events absolviert. Das soll auch 2013 so werden. Auch wenn der Extrem- und Funfsportler beruflich immer stärker eingespannt ist und „auch nicht jünger wird“. Und so will Hafner bereits im Juni in der Schweiz am Niesenlauf teilnehmen. Auf einer der längsten Treppen der Welt, die parallel zur Zahnrad-Bahn auf den 2362 Meter hohen Berg Niesen im Berner Oberland führt, werden auf einer 3,4 Kilometer langen Strecke über 11.674 Stufen 1600 Höhenmeter zurückgelegt. Hafner: „Zu solchen Events kommt man über Gespräche mit den Sportkollegen.“ Kennst Du das? Warst Du dort?, sind dann häufig gestellte Fragen.

Eher nebenbei wird der Wedeler zwei weitere Ziele absolvieren: Mit den Läufen in Pristina (Kosovo), Astana (Kasachstan) und London will er die Liste seiner Marathons in allen Hauptstädten auf dem europäischen Kontinent abarbeiten. Und im Mai wird er seine Verlobte Silke („Die ist genauso sportverrückt wie ich.“) zum Traualtar führen: „Die Gäste hatten schon Angst, dass sie Tauchen oder mit dem Fallschirm springen müssen“, sagt Hafner mit einem breiten Lächeln: „Es wird aber eine ganz normale Hochzeit.“ Und nach



Vor der Trainingseinheit: Im Sportbecken der Wedeler Badebucht bereitet sich Jörg Hafner auf das Zürichsee-Schwimmen im August vor. Foto: Stefan Flomm /kommunikateam



Selbst Marathon-Läufe durch die Wüste können den Extremsportler nicht schrecken. Foto: privat

einer Trainingseinheit in der Badebucht wird auch nicht geheiratet. (Stefan Flomm, 16.2.2013)

[Jörg Hafner im Internet](#)