



# ÖTILLÖ 2015

## SCHWIMMST DU NOCH ODER LÄUFST DU SCHON?

Seit ein paar Jahren schon verfolge ich den Ötillö (schwedisch: von Insel zu Insel), bei dem zwei Sportler in Neoprenanzügen, mit Paddles an den Händen und mit Verbandsmaterial, Kompass und Karte im Gepäck zwischen 8,5 und vierzehn Stunden über eine Distanz von 74,39 Kilometer abwechselnd über 26 Inseln schwimmen (9,525 Kilometer) und laufen (64,865 Kilometer) und dabei nie mehr als zehn Meter voneinander entfernt sein dürfen.

Als vor einigen Jahren der amerikanische Nachrichtensender CNN das Ötillö in der Kategorie „härtestes Eintages-Ausdauerrennen“ auf eine Stufe mit dem Ironman Hawaii stellte, war mein Interesse geweckt. Das muss ich auch einmal machen! Und mit Thomas Förster stand auch gleich der geeignete Teampartner parat, der sich auf dieses außergewöhnliche Abenteuer einlassen wollte. Die Anmeldung war die erste Herausforderung, schließlich werden nur 120 Zweier-Teams zugelassen, bei 700 Bewerbungen kein leichtes Unterfangen. Ob letztendlich unser sportlicher Background, meine Schwedischkenntnisse bei der Kontaktaufnahme oder die Aussicht auf eine Berichterstattung in der tritme

den Ausschlag für eine Startzusage waren, kann ich nicht beurteilen, es spielt letztendlich aber auch keine Rolle.

### LEICHT VERSTÄNDLICHES REGELWERK

Im Gegensatz zu den uns bekannteren Multisportformaten existieren weder Wechselzonen noch ein kompliziertes Regelwerk. Letzteres beinhaltet beispielsweise, dass jeder Athlet die Ausrüstung, mit der er das Rennen aufnimmt, auch mit ins Ziel bringen muss. Die Auftriebshilfe beim Schwimmen darf jedoch nicht größer sein als 100 x 60 Zentimeter. Alles andere ist erlaubt. Wir ent-

schieden uns für einen Shorty-Neoprenanzug Marke Eigenbau, Pullbuoy, Paddels, Schwimmbrillen, Crossschuhe und eine elastische Schnur, die uns bei Wellengang und Strömung zusammenhalten beziehungsweise beim Ziehen helfen sollte.

### VORBEREITUNG: AUF DIE HARTE TOUR

Allen Empfehlungen der Organisatoren zum Trotz wählten wir die besonders harte Ochsentour: Ohne einen einzigen Swimrun-Wettkampf im Vorfeld zu absolvieren, wollten wir sprichwörtlich ins kalte Wasser springen! Unser Training richteten wir →





insbesondere in den letzten drei Monaten vor dem Rennen auf kurze und schnelle Swimrun-Einheiten mit mehreren Wechseln aus, ergänzt um mindestens eine längere wöchentliche Koppeleinheit sowie regenerative Dauerläufe, kombiniert mit Stabiübungen und Krafttraining. Hoch motiviert und zuversichtlich, der Herausforderung gewachsen zu sein, begaben wir uns mit einer gehörigen Portion Respekt – die einzelnen Schwimmsektionen waren zwischen 50 und 1.790 Meter, die Laufstrecken zwischen 85 und 19.700 Meter lang – auf die Reise nach Stockholm.

Bei der Wettkampfbesprechung in Sandhamn erfuhren wir, dass das Wasser mit knapp 15 Grad Celsius noch nie so warm war, die Teilnehmer allerdings mit viel Wind teilweise auch mit einer starken Strömung rechnen mussten. Die Warnung vor den rutschigen Klippen nahmen wir mit einem „halb so schlimm“ sportlich. Nach ein paar Stunden Schlaf verlief der Wettkampfmorgen entspannt. Um kurz vor 6.00 Uhr standen wir dann – gemeinsam mit Pippa Middleton – hinter der Startlinie. Der Himmel war bewölkt, der Wind stark, die Temperatur kühl. Trotz Neoprenanzug mussten wir uns ständig bewegen, um nicht zu frieren. In der Luft hing dieses Gefühl von etwas ganz Großem: Anspannung, Adrenalin, Freude, Angst, Zuversicht, Unsicherheit und pure Lebenslust. Einige lachten und plauderten entspannt, andere waren „ein Schatten ihrer selbst“, befanden sich im Tunnel und starrten mit einem gläsernen Blick ins Nichts.

## ENDLICH, ES GEHT LOS!

Mit dem Startschuss verwandelte sich die Anspannung von einer zur nächsten Sekunde in kontrolliert hektische Bewegungen. Das Starterfeld zog sich sofort auseinander. Das erste Schwimmen begann für uns gemächlich, bei 240 Startern herrschte kaum Gedränge, und die Dünung war aufgrund der geschützten Lage der 1.750 Meter langen Strecke ziemlich niedrig. Schnell fanden wir einen guten Rhythmus, glitten ohne große Anstrengung durch das Wasser, überholten locker mehrere Teams und näherten uns der ersten Insel. Die beiden alten Herren sind aber noch ganz gut in Schuss! Das ist ja voll easy. Als wir dann jedoch versuchten, auf die Insel zu klettern, wurde ich mit der Realität konfrontiert: Ich rutschte weg und lag erneut im Wasser. Verdammt noch mal, zwei-

ter Versuch! Das gleiche Spiel. Irgendwie schafften wir es per Allradantrieb auf Knien und Händen und versuchten die ersten Laufschritte auf den vom Morgentau glitschigen Felsen zu meistern. Mit Laufen hatte das aber nichts zu tun. Mit äußerster Mühe schleppten wir uns von Stein zu Stein. Endlich, nach einer gefühlten Ewigkeit durften wir wieder ins Wasser! Was für eine Befreiung, und wieder überholten wir viele Teams, die uns beim nächsten steinigen Landgang wieder stehen ließen.

Die Schwimmstrecke war mit großen Bannern und teilweise mit zusätzlichen Blinklichtern gut ausgeschildert. Der Wasserausstieg ist frei wählbar. Hier zahlt sich Erfahrung und die Begabung aus, die Felsen zu lesen. Thomas und mir fehlten diese Eigenschaften. Aber auch das Überqueren der Insel ist nicht ohne: Aus Angst zu stolpern,



WEITERE FOTOS UND ERGÄNZENDE INFORMATIONEN ZUM THEMA ÖTILLÖ FINDEN SIE IM INTERNET UNTER:  
[tritime-magazin.de/tag/oetilloe](http://tritime-magazin.de/tag/oetilloe)  
[otilloswimrun.se](http://otilloswimrun.se)

schaute man nur auf den Boden, von Stein zu Stein oder Wurzel zu Wurzel. Und wenn man sich verlaufen hat, dann muss man sich den Weg zu den nächsten Wegweisern aus Flatterband zurücksuchen. Das alles war für uns eine neue, sehr abenteuerliche, aber extrem geile Erfahrung! Nach zwei Stunden erreichten wir die erste Zeitstation und Verpflegungsstelle, rund eine halbe Stunde länger als geplant, aber immerhin noch 30 Minuten vor dem Cut-off.

## SCHRECKGESPENST CUT-OFF

Insgesamt gibt es drei Zeitstationen. Wenn man diese zu den Cut-off-Zeiten nicht passiert, ist es sehr unwahrscheinlich, das Ziel noch vor Sonnenuntergang zu erreichen. Wie die meisten unserer Mitstreiter hatten wir uns entschieden, kein Essen und Trinken mitzuführen. Deshalb wurden die neun Verpflegungsstationen für uns überlebenswichtig, an denen wir für gut 60–90 Minuten genügend Energie tanken konnten. Die nächsten sechseinhalb Stunden vergingen dann wie im Flug. Nach etwa 8,5 geschwommenen und rund 39 gelaufenen Kilometer ging

der Wettkampf in die entscheidende Phase, denn mit 20 Kilometern führte die längste Laufpassage über Örnö. Wer hier noch Kräfte übrig hatte, konnte auf der technisch einfachen Strecke einiges gut machen, so auch wir. Und als wir die letzte Cut-off-Station im Zeitlimit erreichten, wussten wir, dass auf den verbleibenden Kilometern nichts mehr passieren konnte. Und von da an bekam der Wettkampf wieder einen ganz anderen Charakter. Der Zeitdruck war weg, und das war auch gut so, denn wir waren schon sehr müde und extrem angeknockt. Am meisten kämpften wir jedoch gegen die Kälte. Mit klappernden Zähnen sprangen wir in das kalte Wasser und versuchten, an Land wieder auf Temperatur zu kommen, was uns während der kurzen und technischen Laufpassagen aber nur bedingt gelang. Wir verloren richtig viel Zeit, und fast alle Teams, die wir vorher überholt hatten, ließen uns praktisch stehen. Uns war das aber egal, denn wir konnten die Finish-Line förmlich spüren, riechen und schmecken und konzentrierten uns darauf, einen Fuß sauber vor den anderen zu setzen. Nur nicht umfallen! Nach 12:37:01 Stunden war es endlich soweit, erschöpft und überglücklich erreichten wir als 71. Team das Ziel.

## QUOD ERAT DEMONSTRANDUM!

Wir wollten es hart haben. Wir wollten ohne Erfahrungen an einem der härtesten Eintages-Ausdauerwettkämpfe der Welt starten. War es hart? Definitiv! Ist er härter als der Ironman auf Hawaii? Es ist immer schwierig, Äpfel mit Birnen zu vergleichen, aber beide Rennen bewegen sich auf gleich hohem, anspruchsvollem Niveau, denn in Schweden sind die Bedingungen genauso herausfordernd wie in der Südsee, halt anders! War es schön? Was für eine Frage, wir durchliefen schwedische Bilderbuchlandschaften, querten kleine Inseln, wateten knietief durch Matsch und meisterten im „pig swimming“ sehr hohe Wellen. Auch wenn wir uns die Beine blutig gelaufen haben und ein Zahn ausgeschlagen wurde, so haben wir doch jede Sekunde genossen. Jede einzelne Sekunde war dieses Abenteuer wert!

Text: Bennie Lindberg

Fotos: Nadja Odenhage/ÖTILLÖ15 und Jakob Edholm/ÖTILLÖ15