



Ehepaar schwimmt 65 Kilometer an einem Tag

Neuburger Jürgen und Maren Adler kommen auf die Ränge fünf und sieben beim 24-Stunden-Schwimmen in Mellrichstadt

Mellrichstadt/Neuburg (DK) Eine Strecke von 65 Kilometern ist binnen eines Tages zu Fuß schon nicht einfach zu bewältigen. Noch anstrengender ist es schwimmend. Die Neuburger Maren und Jürgen Adler haben aber genau das getan.



Beim 24-Stunden-Schwimmen weit vorne mit dabei: das Neuburger Ehepaar Jürgen und Maren Adler.

Foto:Adler

Am 29. und 30. Dezember sprang das Ehepaar zum elften Mellrichstädter 24-Stunden-Schwimmen ins Becken und schaffte am Ende kombiniert 65,2 Kilometer. Während Maren Adler, Schwimmtrainerin beim TSV Neuburg, auf exakt 23 Kilometer kam, schaffte ihr Ehemann Jürgen mit 42200 Metern sogar die Marathon-Distanz.

Das Schwimmen in Mellrichstadt (Kreis Rhön-Grabfeld, Unterfranken) findet alle zwei Jahre statt und sah kürzlich seine elfte Auflage. Wie die Veranstalter auf ihrer Internetseite betonen, richtet sich der Wettkampf nicht nur an Leistungsschwimmer. "Teilnahmeberechtigt ist jeder, der 100 Meter am Stück ohne fremde Hilfe schwimmen kann", heißt es unter anderem dort. Geschwommen wurde im Mellrichstädter Bad auf fünf Bahnen, drei davon waren für den

Breiten-, die zwei übrigen für den Leistungssport vorgesehen. Als Leistungssportler gilt laut Veranstaltungsstatuten, wer innerhalb von 24 Stunden mindestens 25 Kilometer im Wasser zurücklegt. Schwimmhilfen oder Neoprenanzüge waren für beide Kategorien streng verboten.

Jürgen Adler vom TSV Neuburg darf sich bereits als Serientäter beim 24-Stunden-Schwimmen bezeichnen. Erstmals nahm er im Jahr 2014 an dieser besonderen Veranstaltung teil - und schaffte gleich den Sprung aufs Siegereppchen. Mit 61,5 Kilometern landete der damals 40-Jährige auf Rang zwei, die Marathon-Distanz von 42,2 Kilometern war sein eigentliches Ziel gewesen. Zwei Jahre darauf musste der Neuburger, der bei Läufen verschiedenster Distanzen in der Region stets im vorderen Teil der Siegerlisten zu finden ist, den Wettkampf in Mellrichstadt vorzeitig abbrechen. Ein Fahrradunfall - nicht beim Sport, sondern beim Heimweg von der Arbeit - hatte zu große Spuren hinterlassen, die Schulter machte nicht so mit, wie er sich das vorgestellt hatte. Nach 28,5 Kilometern war Schluss. Bei der Ausgabe im Jahr 2016 war auch erstmals Ehefrau Maren Adler aktiv dabei, sie erreichte letztlich eine Gesamtdistanz von 13 Kilometern.

Vor dem elften 24-Stunden-Schwimmen standen die Vorzeichen für die Adlers nicht so gut. Aus beruflichen und privaten Gründen fanden die beiden TSV-Athleten nur wenig Zeit für fokussiertes Training. "Ich hab' insgesamt 20 Kilometer runtergeschwommen, bei Maren waren's um die acht", berichtet Jürgen Adler. Doch angemeldet waren die beiden Neuburger, die Teilnahme wollten sie nicht streichen. "Das war dann mehr nach dem Motto: Mal schauen, was geht!", umschreibt es Jürgen Adler.

Am 29. Dezember fiel der Startschuss um Punkt 12 Uhr. Von den vergangenen Veranstaltungen wussten die Adlers, dass es dabei "zugeht wie im Haifischbecken". Ähnlich dem Beginn bei einem Triathlon, drängten die Teilnehmer ins Wasser, ein Hauen und Stechen um die Führungspositionen begann. "Die beste Zeit zum Schwimmen war für mich nachts zwischen 12 und 2 und zwischen 4 und 6 Uhr", so Jürgen Adler. Zwischendrin, also von 2 bis 4 Uhr, sei nochmals ordentlich Betrieb gewesen, weil dann die eigens geschaffene Kategorie "Nachtschwimmen" ausgetragen wurde.

Die Adlers ließen sich von alledem nicht beeindrucken und hielten an ihrer Taktik fest. Während Jürgen immer fünf Kilometer am Stück schwamm und danach 20 bis 30 Minuten Pause machte, fielen die Unterbrechungen bei Maren etwas länger aus. "Sie hat dann ziemlich bald ihre Vorjahresmarke von 13 Kilometern geschafft und ich hab' sie noch dazu motiviert, die Halbmarathon-Strecke anzugreifen", berichtet der Ehemann - Motivation mit Erfolg, Maren Adler meisterte schließlich die 23-Kilometer-Distanz. Während der Pausen duschten die Neuburger warm, zogen sich an, aßen und tranken, um die Energiereserven wieder aufzufüllen. An Schlaf war nicht zu denken, auch nicht an ein "Powernap". "Dazu ist man viel zu aufgedreht."

Für Jürgen Adler selbst sei es lang nicht ersichtlich gewesen, ob er das eigene Ziel erreichen würde. "Nach zehn Kilometern war die Luft eigentlich raus, weil ich Schmerzen im Arm hatte." Aber der Neuburger hat sich durchgebissen und so standen am 30. Dezember um 12 Uhr exakt 42200 geschwommene Meter zu Buche. "Damit bin ich ganz zufrieden, weil ja die Bedingungen im Vorfeld nicht so optimal waren", sagt Jürgen Adler. Für den Triathleten war dies aber nicht der Jahresausklang. Nur 26 Stunden nach Ende des Schwimmens stand er nämlich im Englischen Garten im Starterfeld des Neuburger Silvesterlaufs. In seiner Altersklasse M40 holte er mit einer Zeit von 23:58 Minuten für die sechs Kilometer lange Strecke noch den dritten Platz. Und dann war's auch gut für das Jahr 2018.

Sebastian Hofmann