



Beste Laune nach getaner Arbeit: Beim 9. Mellrichstädter Schwimmen legte Jürgen Adler eine Gesamtstrecke von 61 500 Metern zurück. Um eine derartige Leistung zu vollbringen, muss freilich auch die Ernährung (Bild rechts) stimmen. Fotos (2): Schiele

61 500 Meter, 13 793 Kalorien in 24 Stunden

Schwimmen Der 40-jährige Jürgen Adler vom TSV Neuburg stellte sich in Mellrichstadt einer ganz besonderen Herausforderung

VON MANFRED SCHIELE

Mellrichstadt Einen Schwimmwettkampf der besonderen Art absolvierte der 40-jährige Jürgen Adler vom TSV Neuburg. Er meldete sich für das 24-Stunden-Schwimmen in Mellrichstadt an. Schon bei der Anmeldung musste er feststellen, dass die zwei Leistungsbahnen mit 34 Einzelschwimmern ausgeschöpft waren und er sich in eine Warteliste einschreiben musste.

Trotzdem ging er in der Vorbereitung konzentriert zu Werke und bereitete sich gezielt auf dieses Ausdauerschwimmen über 24 Stunden vor. Im November trainierte er anfänglich mehrmals in der Woche eine Stunde mit einem Trainingsumfang von 3400 Metern. Im Dezember steigerte er sich auf Trainingsinhalte von 12 000 Meter in knapp vier Stunden. Kurz vor Weihnachten kam auch die wichtige Nachricht, in der er die Zusage er-

hielt, in den beiden Leistungsbahnen starten zu können.

Für das 24-Stunden-Schwimmen holte er sich viele Tipps, teils aus dem Internet, teils in persönlichen Gesprächen mit anderen Aktiven und Trainern des TSV Neuburg. Sein persönliches Ziel war, insgesamt 42 000 Meter zu schwimmen. Um das Ganze relativ gut zu überstehen, musste er darauf achten, bei seinen kurzen Erholungspausen nicht zu sehr auszukühlen und regelmäßig mit flüssiger, hochkalorischer Trinknahrung („Astronautenkost“) für ausreichende Energiezufuhr zu sorgen.

Einführung ins Reglement kurz vor dem Start

Kurz vor dem Start wurden die leistungsorientierten Schwimmer in das Reglement eingewiesen. Um Punkt 12 Uhr fiel der Startschuss. Nun hieß es, 24 anstrengende Stunden mit Schwimmen und Pausen zu ver-

bringen, möglichst viele „Kacheln“ zu zählen und viele Meter zu schaffen. Das Gedränge am Start war riesengroß und erinnerte sehr an einen Triathlon. Allerdings ging es noch deutlich härter und brutaler zu. Blaue Flecken an den Handgelenken und Schürfwunden am linken Unterarm waren bei Adler die sichtbaren Verletzungen. Auf den beiden 25-Meter-Bahnen wurde es erst gegen Mitternacht ruhiger. Bereits nach 16 Stunden (morgens um 4 Uhr) hatte er sein persönliches Ziel erreicht. Alles andere war nun eine schöne Zugabe.

Nach dem Schlusspfiff hatte er seine Vorgabe klar übertroffen: Adler schwamm insgesamt 61 500 Meter und belegte damit den zweiten Platz in der Einzelwertung. Seine reine Schwimmzeit betrug 18,20 Stunden, der Kalorienverbrauch exakt 13 793 kcal. Insgesamt nahmen 273 Aktive an dieser Veranstaltung teil.