

# Sechs Stunden im Kreis durch den Wendebachsee

Göttinger Langstreckenschwimmerin Birte Kressdorf startet bei der Zürichsee-Längsquerung

Von Kathrin Lienig

**Göttingen.** 2015 ist Birte Kressdorf von der französischen Küste aus durch den Ärmelkanal nach England geschwommen, 2017 waren es 40 Weser-Kilometer, am 5. August steht für die Langstreckenschwimmerin des TWG der Zürichsee auf dem Programm. Die 26-Kilometer-Strecke möchte die 28-Jährige in „sieben bis acht Stunden, wenn es optimal läuft und das vorausfahrende Kajak geradeaus paddelt“ bewältigen.

Die Längsquerung von Rapperswil an der östlichen Seite des Zürichsee-Ufers bis nach Zürich ist als Rennen organisiert, für das nur 50 Startplätze vergeben werden. „Das ist eines der Einsteigerrennen mit schnellen Rekorden“, berichtet Kressdorf, die einen Startplatz beim „Sri Chinmoy Marathon“ bereits im zweiten Bewerbungsveruch ergattern konnte. „Ich muss als eine der Letzten reingerutscht sein. Drei, vier Bewerbungen sind eigentlich üblich.“

Den Rekord in der Frauen-Klasse hält eine Schweizerin: 2001 blieb Nadja Krüger vom SV Limmat Zürich als 33-Jährige bei ihrem Heimspiel mit 5:59,43 Stunden knapp unter sechs Stunden. In ihrer Start-



Jede Menge Trainingskilometer hat Birte Kressdorf in den Beinen – am 5. August schwimmt sie durch den Zürichsee.

FOTO: R



Da haben mich natürlich auch Leute angesprochen, ob alles in Ordnung ist.

**Birte Kressdorf,**

TWG-Schwimmerin über ihre Trainingsrunden im Wendebachsee

gruppe (16 bis 49 Jahre), in der mit einer orangenen Badekappe geschwommen wird, sind neun Schwimmerinnen gemeldet. Kressdorf gehört zu den jüngsten Startrinnen, muss sich gegen Konkurrenz aus Großbritannien, Neuseeland, Australien, Deutschland und Italien behaupten.

Mit Katja Sporar und Jan-Christian Klinge im begleitenden Kajak geht es am Sonntag, 5. August, morgens um 6 Uhr ins Wasser. Die derzeitige Temperatur von 22 Grad in der Mitte des Sees bezeichnet Kressdorf als „schon gut warm“.

Nach mehreren Stunden im Wasser fordert aber auch diese relativ hohe Temperatur – zusammen mit der Bewegung – dem Körper viel Energie und Kraft ab. Mit ihren beiden Göttinger Kajakfahrern aus dem Triathlonlager sind bestimmte Handzeichen abgesprochen, mit denen die Schwimmerin signalisiert, was sie benötigt. „Irgendwann bin ich dann nicht mehr so kommunikativ. Die beiden haben eine Liste mit allen Handzeichen und reichen mir dann an. Verpflegung ist wichtig, allerdings ist es schwierig, in Bewegung zu essen und zu trinken. Dafür muss

ich mich dann auf den Rücken legen“, beschreibt die erfahrene Langstreckenschwimmerin, die zunächst kohlenhydrathaltige Isogetränke zu sich nehmen, später dann auf Gels umsteigen wird.

Im November vergangenen Jahres kam die Zusage, seitdem bereitet sich Kressdorf auf das Rennen vor. „Ich habe mir einen Trainer organisiert und schwimme nach Plan, war im Trainingslager.“ Etwa 30 bis 40 Kilometer pro Woche hat sie mindestens im Becken verbracht, zu Hoch-Zeiten waren es auch 80. Sechs Stunden lang ist sie mal im

Wendebachsee im Kreis geschwommen. „Da haben mich natürlich auch Leute angesprochen, ob alles in Ordnung ist“, erzählt die Physik-Doktorandin. Auch in der Okertalsperre ist sie geschwommen, da war das Begleitboot dabei, hat das Trio unter Rennbedingungen trainiert.

Am Freitag, 3. August, reisen die drei Sportler von Göttingen aus in die Schweiz. Am Sonnabend folgt das Race-Briefing. Weil es ein komplett organisiertes Rennen ist, muss sich Kressdorf nicht um die Infrastruktur drumherum kümmern. Von der ärztlichen Betreuung, über die

Versorgung im Ziel bis hin zum Rücktransport nach Rapperswil ist alles organisiert. Am Sonntag geht es dann mit müden Beinen wieder zurück nach Südniedersachsen. „Dann werde ich mir wohl ein, zwei Wochen Pause gönnen. Aber beim 24-Stunden-Schwimmen am 18. August im Freibad am Brauweg bin ich wieder dabei“, verspricht Kressdorf. Sie gibt zu, dass die Aufregung immer weiter steigt. „Ich habe keine Möglichkeit, eine Pause zu machen. Dieses Rennen wird deutlich länger dauern als das, was ich bislang vorher gemacht habe.“