



Birte Kressdorf durchschwamm mit einer unglaublichen Energieleistung den Zürichsee.

FOTO: R

Acht Stunden und drei Minuten im Wasser

Langstreckenschwimmerin Birte Kressdorf aus Göttingen wird Zweite beim „Sri Chinmoy Marathon“

Von Andreas Fuhrmann

Göttingen/Zürich. Was für ein Kraftakt: Birte Kressdorf aus Göttingen hat den zweiten Platz beim „Sri Chinmoy Marathon“ belegt. Für die 26 Kilometer durch den Zürichsee benötigte die 28-jährige Langstreckenschwimmerin des TWG acht Stunden und drei Minuten – und hatte „sehr viel Spaß“, aber auch gehörigen Muskelkater.

Ein Jahr lang hatte Kressdorf auf den Start hingearbeitet, sich einen Trainer organisiert und Trainingslager absolviert. Eine entbehrungsreiche Zeit. Doch die Anstrengungen zahlten sich aus. „Ich habe mich das ganze Rennen über fit gefühlt. Aber die letzten 45 Minuten waren schon sehr, sehr anstrengend“, erzählt die 28-Jährige. Denn die Bedingungen waren alles andere als optimal. Durch die lang anhaltende Hitze war das Wasser des Sees fast zu warm. Außerdem wurde es zum Ende hin windig und dadurch sehr

wellig. „Aber ich hatte ja gut trainiert, das Rennen ist voll aufgegangen“, sagt Kressdorf.

Ihr kam zugute, dass sie vor allem Einheiten von vier bis sechs Stunden Dauer trainiert hatte. „Dadurch habe ich mir ein Tempo angewöhnt, das ich lange durchhalten kann“, erklärt die 28-Jährige. Ein ganz wichtiger Faktor, damit man die Langstrecke nicht zu schnell angeht und am Ende noch Körner hat. Und die hatte sie.

Im Kajak an ihrer Seite

Das lag allerdings auch an ihren Begleitern. Katja Sporar und Jan-Christian Klinge befanden sich das ganze Rennen über im Kajak an ihrer Seite, gaben Zeiten durch und sprachen ihr Mut zu. Vor allem aber sorgten ihre Freunde vom Triathlonverein für die passende Verpflegung. „Alle 20 Minuten muss man etwas zu sich nehmen“, sagt Kressdorf. Natürlich in flüssiger Form,

und so wurden ihr vor allem Gels und isotonische Getränke gereicht. „Verpflegung ist wichtig, allerdings ist es schwierig, in Bewegung zu essen und zu trinken. Dafür musste ich



Ich habe mich hingesetzt und vier Stunden lang nicht bewegt.

Birte Kressdorf,
Schwimmerin

mich dann auf den Rücken legen.“

Am Ende kam Kressdorf als Zweite in der Hauptklasse „Frauen ohne Neoprenanzug“ ins Ziel. Die Erstplatzierte hatte 20 Minuten Vor-

sprung, die Dritte 30 Minuten Rückstand. Insofern konnte die Göttingerin das Rennen, das von Rapperswil an der östlichen Seite des Zürichsee-Ufers bis nach Zürich führte, entspannt zu Ende schwimmen und musste nicht noch einen Endspurt hinlegen.

„Ich wäre natürlich gerne unter acht Stunden geblieben, aber ich bin trotzdem sehr, sehr zufrieden“, sagte Kressdorf. Zum Glück sei die Siegerehrung erst am Abend angesetzt gewesen. Denn im Zielbereich war die 28-Jährige erst einmal nur eins: total platt. „Ich habe mich hingeworfen und vier Stunden lang nicht bewegt“, erinnert sie sich. Massagen verschafften ihr erste Entspannungsgefühle. „Die Siegerehrung hatten die Organisatoren dann sehr liebevoll organisiert, es gab ein Buffet, weitere Verpflegung und viel Schatten.“ Wegen dieser positiven Erfahrungen ist sich die 28-Jährige sicher: „Ich würde das sofort nochmal machen. Es hat mir einfach un-

glaublich Spaß gemacht. Lange Strecken liegen mir einfach.“

Trotz der anhaltenden Hitze hat sich Kressdorf vor allem eines vorgenommen: „Zwei bis drei Tage gehe ich jetzt nicht ins Wasser, der Muskelkater ist einfach zu heftig. Stattdessen werde ich viel schlafen und einfach das tun, was ich gerne mache, und essen, was ich gerne mag. Außerdem freue ich mich auf die Uni und die Arbeit.“

Mehr Kilometer als im vergangenen Jahr?

Ansonsten will die Göttingerin noch das ein oder andere kleinere Rennen in dieser Saison bestreiten – und sich dann Gedanken darüber machen, welches große Rennen sie im nächsten Jahr angeht. „Im Kopf habe ich viele, aber es gibt noch nichts Konkretes.“ Vielleicht legt sie ja noch ein paar Kilometer auf ihren bisherigen Rekord drauf. 2017 schwamm sie nämlich 40 Kilometer durch die Weser.