



Jetzt bloß keine Schnappatmung! Insel-Schwimmerin
Stéphanie Souron im kroatischen Mittelmeer

FOTOS__FREDERIK RÖH

DER ETWAS andere BADEURLAUB

Inselhüpfen geht auch ohne Boot:

Beim Swimtrek in Kroatien kralte

BRIGITTE BALANCE-Autorin Stéphanie Souron von

einem Ufer zum anderen – und fühlte sich dabei

manchmal wie ein Delfin auf Droge

Vor mir ist es blau, neben mir ist es blau, und unter meinem Bauch schwimmt ein Fischschwarm. Vor einer Viertelstunde bin ich von einem sonnigen Felsen ins Wasser gesprungen, seitdem kraule ich durchs Mittelmeer. Links ziehen, rechts ziehen, atmen. Links ziehen, rechts ziehen, atmen.

Der Felsen gehörte zu der Insel Zlarin, einem Berggrücken im kroatischen Teil der Adria. Mein Ziel ist die Insel Lupac schräg gegenüber. Etwa zwei Kilometer liegen die beiden auseinander. Und dazwischen: Wasser, stellenweise bis zu 40 Meter tief. Links ziehen, rechts ziehen, atmen. Wer von Zlarin nach Lupac will, kann eines der kleinen Taxi-Boote benutzen, die zwischen den Inseln hin- und herschaukeln. Doch ich will die Adria ohne Hilfsmotor erobern. Eine Woche lang kraule ich vor der kroatischen Küste – »Swimtrek« heißt die Expedition durchs Wasser. Unsere Allwetter-Ausrüstung besteht aus Badeanzügen, Bikinis und, gegen Frostbeulen, einer zweiten Haut aus Neopren. Auf dem Kopf tragen wir bunte Badekappen mit unserem Motto für diese Reise: »Ferries are for wimps«, Fähren sind für Weicheier. Die kleine Insel Prvic, auf der

wir übernachteten, ist eine von über tausend in Kroatien. Die Adria ist hier kristallklar, die Ufer sind wild zerklüftet, aber buntes Sommerleben wie etwa in Split, hundert Kilometer weiter südlich, darf man nicht erwarten. Außer ambitioniert schwimmen kann man in Prvic noch baden, spazieren gehen oder in kleinen Restaurants Fisch essen. Uns gefällt's! Die Insel ist ein spärlich bewachsener Felsen, wunderbar ruhig. Weil es außer ein paar Feigen- und Olivenbäume nichts zu sehen gibt, faulenzten wir nach unseren Touren. Und die meisten, die bei Swimtrek anheuern, suchen auf dieser »

Foto: Getty Images



Man könnte auch die Beine hochlegen und die Schwimmstunde schwänzen. Aber dann sind doch alle wieder ruck, zuck im Wasser. Coach Dewi kreiselt im Boot um die Badekappen. BRIGITTE BALANCE-Autorin Stéphanie Souron trägt auch eine (unten)



Reise ja eher die Stille der Natur als Strand-Remmidemmi. Am Nachmittag mit einem Buch in der Hand am kleinen Hafen sitzen, die Beine ins Wasser baumeln lassen – das ist herrlich entspannend. In Šibenik, dem kleinen Städtchen auf dem Festland, das wir an einem der Tage besichtigen, schlendern wir über den Wochenmarkt, probieren dunkelrote Kirschen und trinken im Café tief-schwarzen Mokka. Nach so viel süßem Nichtstun ist sich die Gruppe einig: »Wir wollen endlich weiterschwimmen.« Ich kraule jetzt an einer dicken, braunen Seegurke vorbei. Muscheln, Seeigel und Seesterne kleben unter mir auf dem Grund. Das Meer ist so klar, dass ich mich wie in einem riesigen Aquarium fühle. Auch über Wasser gibt es genug zu sehen: Einige Meter weiter stoßen die Bademützen meiner vier Mitschwimmer rhythmisch aus dem Wasser, rechts zieht ein Segelschiff vorbei. In der Ferne kreiselt Dewi in seinem roten Schlauchboot über die Wellen. Dewi, 43, ist unser Coach. Er trägt Badeschlappen, Shorts und eine Trillerpfeife um den Hals. Normalerweise verständigen wir uns mit Handzeichen. Fünf Fingerspitzen auf dem Kopf bedeuten: »Alles

okay«, gekreuzte Arme: »Stopp«. Und Winken heißt: »Ich brauche Hilfe«. »Dann komme ich ganz schnell«, sagt Dewi und lacht.

Er hat den Charme eines Surflehrers und ein Kreuz wie Neptun. Bevor er bei Swimtrek anheuerte, hat er britische Soldaten fit gemacht und Triathleten auf Rekorde vorbereitet. »Ich liebe es, den Menschen das Schwimmen beizubringen«, hat Dewi zur Begrüßung gesagt. Da habe ich noch freundlich gelächelt und gedacht: »Pffft, Schwimmen kann ich, seit ich sechs bin.« Aber nach einem Vormittag im Wasser war mir klar: Ich würde Dewis Hilfe durchaus nötig haben.

Denn zum Langstreckenschwimmen im Meer braucht man mehr Technik als zum Bahnziehen im Hallenbad. Anders als im Becken sind auf dem Meeresboden keine Orientierungslinien eingezeichnet. Also zickzackt man sich als Neuling im Meer einen Kurs zurecht, der dem Weg eines Delfins auf Drogen gleicht. Wer nicht regelmäßig den Kopf aus dem Wasser hebt, landet womöglich Wochen später auf Sizilien statt auf Lupac. Das Kopfanheben aber kostet Kraft und ist Gift für den Rhythmus. »Probier mal, wie ein Krokodil aus dem Wasser zu schauen«, hatte Dewi mir geraten. Ich versuche, seine

Vorschläge zu beherzigen: Kopf nur ganz leicht heben, keine hektischen Bewegungen machen.

Ruhe bewahren gehört sowieso zu den wichtigsten Eigenschaften eines Open-Water-Schwimmers, wie wir offiziell heißen. Denn die Insel Lupac scheint sich zu bewegen – und zwar in dieselbe Richtung »



VORBEREITUNG

Man braucht kein Profi-Schwimmer zu sein, um die Reise zu genießen. Etwas Training ist allerdings ratsam. Auf der Swimtrek-Website gibt es ein Trainingsprogramm zum Herunterladen. Als Anhaltspunkt: Wer eine Stunde langsam durch den Pool kraulen kann, ist für die Herausforderung gewappnet. Im Sommer ist das Wasser im Mittelmeer so warm, dass man keinen Neoprenanzug benötigt – und falls doch: Swimtrek hat diverse Anzüge an Bord

Lagebesprechung vor der täglichen Reise-Etappe:
Überraschung – heute wird mal ... geschwommen!



Man muss etwas genauer hingucken, aber dann sieht man sie im Inselhafen, die Miniaturschwimmer. Die beste Freiluftdusche hat unsere Autorin unter den Wasserfällen von Krka entdeckt (ganz rechts)

wie ich: Obwohl ich nun schon eine gefühlte halbe Stunde durchs Meer kraule, bin ich dem Festland nicht wirklich näher gekommen. Dewi tuckert im Boot heran. »Everything okay?«, fragt er und reicht mir eine Plastikflasche mit einem lauwarmem isotonischen Getränk. An Land würde ich die Plörre nicht mal zum Geschirrspülen verwenden. Hier schmeckt sie wie ein Grand Cru. »Brauchst du mehr Vaseline?«, fragt er noch, bevor er mich wieder den Fluten überlässt. Vaseline ist die Bodylotion für Meereschwimmer. Jeden Morgen cremt Dewi uns zentimeterdick damit ein. »Am besten fettet man jedes Körperteil ein, das sich beim Schwimmen bewegt«, hat er uns geraten, »sonst scheuert es.« Laura, eine meiner Mitschwimmerinnen, hat sich am ersten Tag diese Zeremonie skeptisch angeschaut und dann ihre Mutter gefragt: »Was tun wir hier eigentlich?« Laura, 21, kommt aus Oxford und macht diese Reise mit ihrer Mum Sue, 50. Und die ist schwer auf Zack. Die Landschaftsarchitektin mit dem Faible für große Sonnenbrillen sieht aus wie 40 und schwimmt wie eine 30-Jährige. Die Reise ist ihr zehntes Mal Swimtrek, und beim Frühstück erzählt sie gern von ihren Trainingseinheiten in der Themse. »Aber das Meer ist noch schöner«, findet Sue. »Ich liebe es, in diesem endlosen Blau zu schwimmen. Nirgendwo sonst komme ich so in den Flow.« Auch Rob, 46, wenig Haare, viele Muskeln, hat sich gewissenhaft auf die Reise vorbereitet: Mindestens drei Mal pro Woche ist der Feuerwehrmann um sechs Uhr aufgestanden, um vor der Arbeit ins Schwimmbad zu gehen. Mit dabei ist auch noch Graham, 63, pensionierter Lehrer und selbst erklärter Schönwetter-Schwimmer. Zur Begrüßung hat er jedem die



Hand geschüttelt und gesagt: »Ihr müsst auf mich warten. Ich schwimme sehr langsam.« Die Geschwindigkeit jedes Teilnehmers lässt sich an der Bademütze ablesen. Sue, Laura und Rob tragen gelbe Mützen, weil sie am schnellsten sind und den schönsten Stil haben. Graham und ich schwimmen heute in Orange. Zusammen mit den Badekappen hat Dewi am ersten Tag auch Technik-Tipps verteilt. Ich zum Beispiel soll nicht durchs Wasser wühlen wie ein Maulwurf, sondern gleiten wie ein Rochen. Dank der Tipps habe ich nun schon zwei Drittel der Strecke zwischen Zlarin und Lupac geschafft. Ich fühle mich gut, obwohl ich bestimmt schon ein Glas Salzwasser intus habe. Immer wieder schwappt ein bisschen Meer in meinen Mund, aber wenigstens sitzt die Brille!

Meine Schwimmbrille war ein glatter Fehlkauf: Ständig lief sie voll. Schon am ersten Tag habe ich sie wütend in die Ecke gefeuert. Meine Ersatzbrille war so eng, dass sie meine Augen aus dem Kopf drückte. Erst mit einem von Sues Modellen war das Problem gelöst. Seitdem sehe ich unter Wasser klar und über Wasser aus wie ein Profi. Immerhin kann ich so auch beim Schwimmen schon von

Weitem das Boot von Damir erkennen. Damir ist unser kroatischer Kapitän, er spricht Englisch mit griechischem Akzent und ist immer sehr besorgt um seine Bordtoilette. Aber das verzeiht man ihm, denn sein schneeweißes Boot ist so etwas wie der



Rettungsanker unserer Expeditionen: Wenn es am Horizont auftaucht, wissen wir, dass das Ende der Schwimmstrecke naht. Wer keine Lust hat zu schwimmen, kann auch einfach ein paar Stunden an Bord verbringen. Und wenn alle anderen dann an Bord sind, gibt es Tee, Kekse und Nüsse. Das ist das Beste an dieser Reise: Wer ständig Sport macht, kann ohne schlechtes Gewissen essen. Besonders glücklich sind die Tintenfisch-Fetischisten in unserer Gruppe. Denn in den kleinen Restaurants auf unserer Insel bekommt man die Meerestiere gehackt, gefüllt, gegrillt und im Risotto. Ich futtere lieber Fisch, Fleisch und Fritten. Lupac rückt immer näher. Ich kann wieder Grund sehen. Links ziehen, rechts ziehen, atmen. Geschafft! Als ich aus dem Wasser steige und Dewi mir anerkennend auf die Schultern klopft, fühle ich mich großartig. »Das macht das Meer«, sagt Dewi. »Es gibt dir Kraft.« Vermutlich hat er recht. Wer zwei Kilometer durch die Adria gekraut ist, braucht sich vor gar nichts mehr zu fürchten. ■

ANREISE

Der englische Veranstalter Swimtrek (www.swimtrek.com) organisiert diese Schwimmreise nach Kroatien und in viele weitere Länder. Eine Woche im DZ inkl. Frühstück, Verpflegung an Bord und Betreuung während der Schwimmausflüge kosten rund 850 Euro. Am besten fliegt man nach Split, nimmt am Flughafen den Bus nach Trogir und steigt dort in einen zweiten Bus nach Šibenik um, wo die Fähre ablegt. Oder man bucht über Swimtrek für 80 Euro einen Privat-Transfer vom Flughafen zum Hotel.

„Hier schenkt mir das Wasser Schönheit und Kraft.“

Gesundheit und Schönheit aus dem Meer – das finden Sie in Tunesien. Mehr als fünfzig einladende Thalasso-Zentren entlang der Mittelmeerküste und die jahrzehntelange Erfahrung machen das Land zu einem der wichtigsten Thalasso-Ziele weltweit. Und das nur entspannte 2,5 Flugstunden entfernt. Worauf warten Sie noch?



www.facebook.com/tunesien-urlaub

www.tunesien.info

TUNESIEN

NEUERLEBEN