



Sie gewannen am Wochenende das vierte 24-Stunden-Schwimmen in Mellrichstadt (von links): Alexander Mineif, Stefan Rauch, Christian Mineif, René Hergenröder, Steffen Tamaski, Jürgen Dugas, Sebastian Meyer, Dr. Ralf Luge, Andreas Moser, Stephan Vormwald.

»Manchmal ein Hauen und Stechen«

Schwimmen: Dugas & Co. gewinnen in Mellrichstadt

Das aus zehn Ausdauersportlern aus dem Landkreis Main-Spessart bestehende »Team Mainausdauer-shop.de« hat am Wochenende souverän das vierte 24-Stunden-Schwimmen in Mellrichstadt gewonnen. Am Ende hatten die Athleten um Jürgen Dugas (RV Viktoria Wombach) mit 107,5 Kilometern mehr als sechs Kilometer Vorsprung auf den Zweiten, die Wasserwacht Erfurt (102,8 Kilometer). Dritter wurde die Wasserwacht Wülfershausen mit 101,2 Kilometern.

Die Mellrichstädter Triathleten, die den Wettbewerb dreimal in Folge gewonnen hatten, kamen auf den vierten Platz (100,8 Kilometer). Insgesamt hatten fast 500 Menschen am Schwimm-Marathon teilgenommen.

»Manchmal war es ein Hauen und Stechen, man bekam ordentlich eine aufs Auge oder einen Fuß in die Seite«, kommentierte Dugas den Wettkampfverlauf, bei dem sich sechs Mannschaften eine Bahn teilen mussten. »Natürlich war das keine Absicht, aber es wurde von Anfang an ordentlich gekämpft, um keinen Meter zu verschenken.«

Die Außenseiter aus dem Spessart gingen bereits nach der ersten Stunde knapp in Führung. Die im Vorfeld festgelegte Wettkampfstrategie änderten sie mehrfach. Jeder Schwimmer ab-

solvierte kürzere Teilstrecken, um das hohe Tempo zu halten. Als der Vorsprung in der Nacht zum Sonntag immer größer wurde, steigerte sich die Motivation. »Aus den Außenseitern sind plötzlich Siegesanwärter geworden«, sagte Dugas.

Das Schwierigste beim Schwimm-Marathon war die Regeneration nach den Belastungen. Mit Energieriegeln und flüssiger Nahrung füllten die Aktiven die leeren Kohlehydratspeicher auf. Wichtig war es, in der Nacht warm zu bleiben: »Die Wärmflasche war unser ständiger Begleiter. Wenn möglich, ging es kurz in den Schlafsack, um die Augen zu schließen«, berichtete Dugas. Als der Sonntagmorgen anbrach, hatten die Spessarter einen so großen Vorsprung herausgeschwommen, dass ihnen der Sieg bis 12 Uhr Mittag nicht mehr zu nehmen war. Lohn für die Mühe war ein Wanderpokal, den Dugas und Co. im nächsten Jahr verteidigen wollen.

Neben Dugas gehörten folgende Athleten zum »Team Mainausdauer-shop.de«: Stefan Rauch, René Hergenröder, Stephan Vormwald, Sebastian Meyer (alle Wombach), Alexander Mineif, Christian Mineif (beide Wiesenthal), Dr. Ralf Luge (Lohr), Steffen Tamaski (Frammersbach) und Andreas Moser (Schweinfurt) kw