

Startsprung: Das Pärchen wird ohne Neopren im vier Grad kalten Wasser schwimmen. Die Leine verbindet die blinde Frau mit ihrem Mann

Pol-Position

Teriberka, nordöstlich von Murmansk und direkt am arktischen Meer gelegen, ist eigentlich kein Badeort – zu kalt das Wasser, zu unwirtlich die Gegend. Gerade das Richtige für ein paar wagemutige Freischwimmer

Plötzlich wird es im Inneren des Neopren warm. Nur im Gesicht spüre ich weiterhin den arktischen Biss. Nie war es wichtiger, den Kopf oben zu behalten

Freischwimmer: Je länger man schwimmt, desto leichter wird es – und auch die Angst vor Haien, Walen, der Gefahr aus der Tiefe schwindet





OBE Kaltstart: Ein Haufen Unverfrorener steigt in die bibberkalte Barentssee. Es gilt, das Inselchen (Mitte) zu umrunden. Geradeaus geht's zum Nordpol. Manche Teilnehmer verzichten auf den schützenden Neoprenanzug

UNTE Schwanengesang: Das alte Maskottchen scheint das einzig Intakte der zerfallenden Fischfabrik von Teriberka. Auch sonst ist die Vogelwelt um den Ort beeindruckend. Allen voran der Seeadler, dessen Beute die zahlreich auf den Klippen nistenden Möwen sind



Board control: Noch ist die polare Region Russlands kein Touristenspot. Doch im Sommer kommen immer mehr Wanderer und Wassersportfreunde. Sie schwören auf die frische Luft, das glasklare Wasser und die Freiheit, alles zu tun, was Spaß macht



Stillleben mit Wrack: Die frühere Fischfabrik von Teriberka gibt es nicht mehr. Zurück bleiben ein alter Kutter, leere Lagerhallen und Bürogebäude. Und ein paar Angler mit ihren Booten



OBEN Bärenndienst: Der Rentner Viktor Konzalew bewacht das verwaiste Gelände der Fabrik. Sein »Mitarbeiter Mischa«, das ausgestopfte Exemplar eines Polarbären, hat noch jeden Einbrecher abgeschreckt

UNTEN Räumungsangebot: Teriberkas Fischfabrik gehörte zu den größten in Russlands Norden. Die intakten Kutter und Verarbeitungsmaschinen wurden längst verkauft. Was sonst noch von Wert ist, geht an die Selbstabholer



Können Bären eigentlich schwimmen?

Es hat seine Vorteile, wenn man Wasser ins Ohr kriegt. Zum Beispiel hört man dann die aufgeregten Rufe der Männer im Begleitboot nicht. »Orcas, Orcas!«, haben sie geschrien. Das aber erfahre ich erst nach meiner glücklichen Landung am Ufer der Barentssee. Nach über einem Kilometer Schwimmen im eiskalten Nordpolarmeer, aus dem ich als Held steigen werde. »Orcas, Orcas!« Vorerst lässt mich das so kalt wie das Wasser um mich herum – vier Grad Celsius.

Vor ein paar Tagen waren wir in Teriberka angekommen. Es ist ein kleines Dorf mit einer ehemaligen Fischfabrik, rund 100 Kilometer nordöstlich von Murmansk. Im Hafen dümpeln Wracks, ehemalige Fischkutter der ehemaligen Fischfabrik. Einige Schiffsleichen liegen auf seichtem Grund, man sieht sie durch das glasklare Wasser. Kiele und Buge ragen heraus, andere stecken im Sand des Ufers, Gras und Pflanzen wuchern drüber. Die hölzernen Gerippe einstiger Lagerhallen, Verwaltungsgebäude und Wohnhäuser umrahmen das Ganze. Verfall an allen Enden. Selbst die noch intakten Häuser scheinen kurz vorm Zusammenbruch. Alte Frauen mit Einkaufstaschen laufen auf den Wegen. »Ach, ach«, sagt Maja Antonowna, »es ist alles vorbei.« 40 Jahre war sie im Kollektiv einer Malerbrigade, an den Wänden ihrer Wohnung hängen die Orden. Sie sind der einzige Glanz im Haus. »Ach, ach«, stöhnt Maja, »die Jungen sind weg. Die Alten müssen wir mit unserer Rente durchfüttern.« Doch was jammert sie – es geht ihr, es geht Teriberka wie so vielen Dörfern im vergessenen russischen Norden: Es scheint nur eine Frage der Zeit, bis sie zu Geisterorten werden.

Nur einmal im Jahr lebt die Gemeinde auf. Dann fällt ein Tross Unverfrorener in Teriberka ein. Sie gehören zu einem immer größeren Kreis von Freischwimmern. Deren Element ist das Meer, sie springen aber auch in Seen und Flüsse. Es geht nicht ums Planschen, es geht um Kilometer, Meilen, Platzierungen. Manchmal ist es nur ein Kilometer, wie jener, den ich zu bewältigen habe. Manchmal sind es Distanzen von bald 200 Kilometern. Immer mehr Veranstalter organisieren diese Art von Schwimmarrathons, ihre Beliebtheit ist noch nicht so groß wie bei den Laufevents, doch sie holen auf. Beim hiesigen Veranstalter X-Waters haben sich vorwiegend Russen eingefunden, sie kommen aus dem russischsprachigen Ausland oder den baltischen Staaten. Man kennt sich vom Meer vor Malta, vom Wörthersee in Österreich, von der Wolga.

Teriberka, weit hinterm Polarkreis, ist so etwas wie die Krönung. Wer schwimmt schon mal im Arktischen Ozean? Doch die Anfahrt ist mühselig, das Wasser natürlich, trotz Sommer, sehr kalt, und die Unterkünfte sind spartanisch. Darum sind gerade ein halbes Hundert Teilnehmer gekommen. Das ist weit unter dem Durchschnitt, manchmal verzeichnen die Wettkampforte an die tausend Schwimmer. Die meisten schlagen ihre Zelte am Strand der weiten Bucht auf oder nehmen Quartier im »Hotel Teriberka«, der einstigen Barackenbude für auswärtige Fischer. Die Gemeinschaftsküche ist fast neu, der Herd hat sogar eine Grillfunktion für Fische. Die ist auch nötig, ständig bringen Angler neue Beute rein, vom Hering bis zu Großkalibern á la Skrei und Seelachs. Wer will, bedient sich daran.

Dafür haben die Camper am Strand eindeutig den schöneren Sonnenaufgang: Ein Farbenspiel wie auf einem impressionistischen Gemälde, umrahmt von den steil aufragenden Felsen der Bucht von Teriberka. Selbst die Schatten, von den Kliffs und den Wolken aufs Wasser geworfen, haben ihren Reiz. Sie scheinen mit den Robben um die Wette zu schwimmen, die hier ihr Frühstück erjagen. Möwen und anderen Meeresvögeln leuchtet das Gefieder, an den Kliffs wurzeln

Farbleckse aus Moosen, Flechten und tausend Blüten. Manche von ihnen schwimmen auf Schaumkronen wie auf einem extra angerichteten Blumengesteck. Die Arktis mag eine eiskalte Schönheit sein, aber sie weiß, wie man ihr Reich in Szene setzt.

Von sicherer Entfernung aus beobachten die Robben, was am Strand vor sich geht. Vielleicht wundern sie sich über den Haufen Zweibeiner: Offenbar haben die meisten von ihnen eine Art Robbenhaut mitgebracht, die sie sich nun mühsam überstreifen. Man trägt Neopren in Teriberka. Falls man reinkommt. Für mich als Anfänger ist es eine Tortur, es ist, als ob ich in einen dicken Gartenschlauch schlüpfen will. Sergej aus Moskau lächelt erst, dann reicht er mir eine Salbe, die meine Haut geschmeidig macht. Und flutsch, ich bin drin. Sergej zupft an mir herum, er weiß, dass Falten später scheuern können.

Das allerdings war nur die Anprobe. Die Veranstalter legen Wert darauf, dass alles erst mal getestet wird – die Kleidung, das Wasser, die Gesundheit. Jeder Teilnehmer braucht ein ärztliches Attest des Heimatlandes, sonst bleibt er auf dem Trockenen. Unter einem Zelt misst ein »Fjeldscher«, eine russische Variante zwischen Krankenpfleger und Arzt, trotzdem noch meinen Blutdruck, meinen Puls und fragt, ob ich ein Schwimmabzeichen habe. »Ja«, lüge ich und zeige ihm zum Beweis das Seepferdchen meines Sohnes. Gut, dass ich es noch eingesteckt hatte.

Danach geht es zum ersten Mal ins Wasser. Eine 200 Meter lange Probestrecke wird geschwommen, parallel zum nahen Ufer und mit aufmerksamen Rettungsschwimmern in zentimeterdicken Wathosen als Wegmarken. Und zum ersten Mal in meinem Leben steige ich ins Polarmeer. Ich versuche, das Ganze als einen wehevollen Moment zu gestalten. Doch der Kälteschock nimmt diesem Augenblick viel von seiner Würde. Das Polarmeer flutet meinen Neopren, ich verfluche den Geiz der Redaktion, mir nur einen dünnen Nassanzug gewährt zu haben. Ich beschließe spontan, mein Vorhaben, eines Tages Eisbader zu werden, zu verschieben. Lieber Pool als Pol. Der Gedanke, dass es morgen wieder in diese flüssige Tiefkühlkammer gehen soll, und dann sogar für länger, treibt mir den Schweiß aus den Poren. Wahrscheinlich rettet mir dies das Leben: Plötzlich wird es im Inneren des Neopren warm, richtig gemütlich sogar. Nur im Gesicht fühle ich weiterhin den arktischen Biss. Nie war es wichtiger, den Kopf oben zu behalten.

Außer mir kommt nur noch Kirsten aus Deutschland. Die Leipzigerin ist mit dem Auto von Moskau angereist, mehrere Tage über Stock und Stein. Immerhin verlief diese Tour weniger aufregend als bei ihrem ersten Russlandabenteuer. Damals wollte die 31-Jährige zu ihrem ersten Freischwimmerwettkampf an einen See im Uralgebirge. Doch ihr Gepäck war nicht im Flieger, der Mietwagen machte Zicken, übermüdet, aber gerade noch rechtzeitig schaffte sie es zur Registrierung. Die Atmosphäre jener Tage, der Teamgeist, die Herausforderung des Schwimmens im offenen Wasser und nicht zuletzt die russische Landschaft ließen sie alle Widrigkeiten vergessen. Sie beschloss, unbedingt wiederzukommen, und da war sie.

Die russische Landschaft ist aber auch wirklich jeden Weg wert. Zumal die polare, und erst recht die um Teriberka. Am Nachmittag machen wir eine Wanderung in die Umgebung. Wir gehen hart an den Klippen mit Blick auf die Bucht. In der Ferne liegen unser Strand und das Inselchen, das wir morgen umschwimmen werden. Zwischen den Steinen, groß wie Findlinge, bewegt sich erstaunlich viel und erstaunlich buntes Getier – Insekten, Käfer, Spinnen >



Die Sauna am Ende der Welt: Drinnen bullert ein Kanonenofen, beheizt mit Strandholz. Die Schwimmer im Badeanzug haben Vortritt



OBEn Volle Kontrolle: Jeder Teilnehmer darf nur mit einem ärztlichen Attest antreten. Trotzdem wird noch ein umfassender Gesundheitscheck am Strand durchgeführt

UNTEn Strandbuffet: Heißer Tee ist das Getränk der Wahl nach dem Polarschwimmen. In den Töpfen brodelt die wärmende Soljanka



ILLUSTRATION: Silke Werzinger

Es geht nicht ums freie Schwimmen, sondern ums Sich-Freischwimmen

schwirren, kriechen, krabbeln. Über mir steht ein Adler fast still im Azurblau – bis er plötzlich hinunterschießt, geradewegs auf mich zu! Kurz vor meinem Kopf dreht er geschickt ab und greift sich eine junge Möwe aus einem der zahlreichen Nester auf den Klippen. Ein paar Robben stecken tief unter uns die Nasen aus dem Wasser, kurz nur, damit sie dem Seiwal entwischen, der alle Sekunden seinen Buckel aus dem Meer sticht. Irgendwer lässt eine Drohne steigen, sie kommt zurück mit ungläublichen Bildern: Kaum ein paar Meter vor uns, hinterm Hügel, sind zwei Bären! Sie stehen im morastigen Grund und umkreisen einander.

Am nächsten Morgen bin ich noch immer ein wenig aufgeregter wegen der Bären. Die Entdeckungen am Strand machen meinen Puls nicht ruhiger: Zum einen ist da der kleine Friedhof mitten in den Dünen. Sind das alles Kältetote? Haben sie sich überfordert? Ich versuche den schwachen Witz, aber er kommt nicht an – im letzten Jahr hatte es tatsächlich einen tödlichen Unfall bei einem Marathonswimmen des Veranstalters gegeben.

Zum anderen ist da das tote Walross, kaum 500 Meter von unserem Start entfernt. Die Bären haben über Nacht dran gefressen. Können Bären eigentlich schwimmen? Sitzen sie hinterm Inselchen und warten auf den nächsten Leckerbissen? Ich finde es darum sehr anständig von Lena und Valja, dass sie sich den Bären als Opfertiere vorwerfen wollen – die Moskauer sind in Walrosskostümen erschienen. Meine Hoffnung verfliegt, als sie diese kurz vor dem Start ausziehen. Die beiden wollen tatsächlich nur in Badeanzug und Badehose schwimmen. Sie sind nicht die Einzigen, auch Dmitrij aus Sankt Petersburg steht halb nackt da. Und ein Pärchen, das sich mit Seilen verbunden hat: Die Frau ist blind, ihr Mann wird sie durchs Wasser führen. Später werden alle bibbernd, aber lächelnd aus den Fluten steigen. Sie lächeln noch unter der Wärmedecke, sie lächeln, als sie aus der in einem Lkw eingebauten Sauna kommen.

Eine knappe Einweisung, beim kleinsten Anzeichen von Schwäche sollen wir die Hand auf den Kopf legen, die Begleiter in den Booten ziehen uns raus. Dann der Startschuss. Johlend läuft die Meute ins Meer. Ich laufe nicht ganz so enthusiastisch hinterher. Man soll ja nie erhitzt ins Wasser. Zeh, Fuß, Beine, ein wenig warten, dann die Hüfte, der Oberkörper. Und wieder der kurze Kälteschock. Als ich endlich zu schwimmen beginne, sind die anderen weit weg. Ich muss wohl das Feld von hinten aufrollen.

Ich lasse es trotzdem langsam angehen. Rund 500 Meter ist das Inselchen entfernt, die Ersten sind schon drum herum. Meine Chance auf einen Sieg ist dahin. Bleibt nur der Sieg über mich selbst. Ich denke nicht an die Bären, sondern nur an den nächsten Schwimmzug. Das Wasser ist glasklar, die Sicht geht bis zum Horizont, die Sonne glitzert auf den Wellen. Ihre Strahlen reichen bis auf den seichten Grund. Dort herrscht ein Leben wie sonst nur in der Karibik: Fischchen in allen Regenbogenfarben umschwirren grellbunte Pflanzen, funkelnde Garnelen kriechen über orangefarbene Korallen, schillernde Perlmuttermuscheln liegen neben gelben Schwämmen, rosige Krabben kriechen über den changierenden Boden. Ich wäre nicht verwundert, ein Seepferdchen zu sehen. Auf einen Schlag fällt alles ab: die Angst vor Bären, Haien, Walen, der Gefahr aus der Tiefe. Nicht mal die Orcas hätten mich, hätte ich die Warnrufe gehört, wohl gestresst (sie sind rechtzeitig abgedreht). Je weiter ich schwimme, desto leichter wird es. Auch die Angst vor dem Versagen ist auf einmal verschwunden. Und ich begreife den Sinn meines Abenteurers im Meer: Es geht um Freiheit. Es geht nicht nur ums freie Schwimmen, sondern um das Sich-Freischwimmen.

Darum ist mir meine Platzierung am Ende auch egal. So wie den meisten. »Es fühlte sich eher wie eine gemeinsame Unternehmung als ein Gegeneinander-Wetteifern an«, hatte Kirsten über ihr Schwimmen im Ural gesagt. Genau so ist es: Auch wenn Punkte in irgendeine Liste eingetragen werden, die Stimmung im Wasser und am Strand ist das, was zählt. Als die arktische Sonne hinter den Felsen versinkt, sitzen wir am Ufer. Königskrabben und Fische stecken über einem Feuer, eine Shisha geht herum, eine Flasche Wodka. Vor uns gluckst träge das Polarmeer. Das schönste der Welt.



RAUS AUS DEM BECKEN

Schwimmwettbewerbe in offenen Gewässern wie im Polarmeer entwickeln sich zum Trend – von einem Kilometer bis zu mehrtägigen Distanzen

Laufen war gestern, jetzt geht's ins Wasser: Immer mehr Veranstalter wie X-Waters (x-waters.com) locken Schwimmaffine in die Fluten. Die Strecken reichen von einem Kilometer bis zu 25 Kilometern oder mehrtägigen Distanzen. Dabei geht es quer durch Europa. X-Waters bietet für August ein Event im größten See von Armenien und plant sogar die ultimative Herausforderung: das Schwimmen vor der Küste von Grönland. Die Teilnehmer regeln ihre Anreise und Unterkunft selbst (etwa mit den Russlandexperten von paneurasia.de). Benötigt wird ein ärztliches Attest und entsprechende Ausrüstung (Neoprenanzug bei kühlen Graden). Die Nudelparty am Vorabend des Schwimmwettbewerbs ist inklusive, für kalte Tage auch die Sauna und das Lagerfeuer am Strand.