



Veranstaltungen wie die Zürcher Seeüberquerung sind für begeisterte Sommerschwimmer quasi die Kür. (Zürich, 1. Juli 2015) (KARIN HOFER / NZZ)

Dank diesen elf Tipps haben Wasserratten mehr Spass

Seeüberquerungen und geleitete Flussschwimmen ermöglichen überwältigende Gefühle. Aber es braucht eine gute Vorbereitung – und zwar nicht punkto Schwimmtechnik.

Von Regina Senften

Unvergessliche Höhepunkte einer Sommerbadesaison bilden jeweils die öffentlichen Seeüberquerungen und Flussschwimmen. Begeisterte Sommerschwimmer erachten sie als Kür ihrer Leidenschaft. Denn endlich darf man mitten hinaus auf den See schwimmen, kann sich in der Mitte des Flusses treiben lassen oder ohne Rücksicht auf Kursschiffe und Ruderboote kräftig loskraulen.

Zu den Annehmlichkeiten derartiger Breitensportanlässe gehören nicht nur komplett abgesicherte Strecken. Ebenso sorgen Rettungsschwimmer und -sanitäter in Begleitbooten für die Sicherheit der Teilnehmer. Und nicht selten warten am Ende der Schwimmstrecke kalte und warme Getränke, würzige Suppen oder Grillwürstchen auf die Sportler. Sind das nicht gute Gründe, sich selber an einem derartigen Anlass zu versuchen? Es ist ein überwältigendes Gefühl, wenn einen mitten im See nichts als funkelndes Wasser und bunte Badekappen umgeben. Und erst diese einzigartige Perspektive, wenn man das Ufer von weitem in Spielzeuggrösse sieht oder es langsam an einem vorbeizuziehen scheint.

Damit ein Freiwasser-Anlass diese Glücksgefühle auslöst, müssen einige grundlegende Punkte beachtet werden:

1. Ins offene Gewässer sollten sich nur Schwimmer wagen, die im trüben oder tiefen Wasser keine Panik befällt.

2. Breitensportler müssen in der Lage sein, die geforderte Strecke ohne nennenswerte Pausen durchzuschwimmen.

3. In welchem Stil man schwimmt, ist nicht relevant. Brust, Crawl, Hundeschwimm: Hauptsache, jeder fühlt sich wohl. Wettkampfschwimmer mit Ambitionen auf eine schnelle Zeit kraulen selbstverständlich die ganze Strecke in zügigem Tempo durch.

Die meisten See- und Flussschwimmen finden im Juli und August statt. Doch auch wenn die Luft meist schwülwarm und die Wassertemperatur zwischen 19 und 25 Grad ist, kühlt der Körper schnell aus. Schuld daran ist die hohe Wärmeleitfähigkeit von Wasser.

Gute Vorbereitung ist zwingend:

4. Rund zwei Stunden vor dem Start nichts mehr essen, was schwer im Magen liegt. Allenfalls vor dem Schwimmen einen leicht verdaulichen Riegel oder ein Sportgetränk einnehmen.

5. Bei kühleren Temperaturen zwei Badekappen übereinander ziehen, da man über den Kopf viel Wärme verliert.

6. Die Schwimmbrille am besten unter der Badekappe tragen, sie könnte im Gerangel leicht verrutschen.

7. Rund 15 Minuten vor dem Start den Kreislauf anregen: Arme schwingen, Schultern kreisen, locker hüpfen, leicht joggen.

8. So lange es geht, warm und trocken bleiben. Wer minutenlang vor dem Startschuss bereits mit den Füßen im Wasser ruht oder im nassen Badeanzug einsteht, kühlt aus, bevor der Spass richtig losgeht.

9. Sich den eigenen Fähigkeiten entsprechend in der Startzone einreihen. Je weiter vorne, desto horrender sind Anfangstempo und Gerangel nach dem Start.

10. Einmal im Wasser, geht es darum, seinen individuellen Rhythmus zu finden. Allzu oft lässt man sich von Leuten rundherum anstecken.

Ideal ist ein zügiges, gleichmässiges Tempo, das einen nicht an den Rand der Schnappatmung treibt. Im Fluss kann man es ruhiger angehen lassen, treibt einen doch die Strömung, abhängig von der Fliessgeschwindigkeit, am Ende immer ins Ziel.

11. Mit plötzlich auftretendem Unwohlsein, Schwindel oder Muskelkrämpfen ist im Wasser nicht zu spassen. In solch einem Fall heisst es: Sofort den nächsten Mitschwimmer ansprechen, um Hilfe rufen oder ein Begleitboot mit beiden Armen winkend auf sich aufmerksam machen. Die Rettungsschwimmer sind meist äusserst schnell zur Stelle. Wer sich im Wasser kurz ausruhen möchte, ohne den Wettkampf aufzugeben, streckt sich in Rückenlage aus, legt den Kopf ein wenig in den Nacken und paddelt sachte mit den Beinen auf und ab. So gelingt aktive Erholung auch im tiefen Wasser.