

halten, um dann in offenen Gewässern die Orientierung nicht zu verlieren. Selbst um eine Boje herumzuschwimmen, lässt sich zunächst besser im Becken üben.

Wenn Sie für einen Wettkampf im Freigewässer trainieren, verändern Sie einige der zuvor beschriebenen Hauptteile dahingehend, dass Sie die ersten 200 bis 300 Meter sehr schnell schwimmen, um einen Wettkampfstart zu simulieren. Dazu ist es wichtig, zwei bis fünf Minuten sprinten zu können und das Tempo dann auf eine Geschwindigkeit im aeroben Bereich zu reduzieren.

Lassen Sie uns jetzt den Sprung in offene Wasser wagen.

# Kapitel 7

## *Schwimmen in offenen Gewässern*

### WO BIN ICH?

Was ist das Wichtigste beim Schwimmen in offenen Gewässern? Orientierung, Orientierung und nochmals Orientierung.

In einem Schwimmbecken gibt es Leinen, die die Bahnen abtrennen, und farbige Markierungen am Beckengrund, an denen man sich orientieren kann. Wer aber glaubt, er würde in einem Schwimmbecken immer perfekt geradeaus schwimmen, der irrt. Niemand schwimmt schnurgerade; wie ein Flugzeug müssen auch wir unseren ‚Kurs‘ immer wieder korrigieren. In einem Schwimmbecken merken wir das vielleicht nicht einmal. In offenen Gewässern ist aber aufgrund von Wind, Strömungen und trübem Wasser eine ständige optische Richtungskontrolle nötig.

Wer im Zickzack schwimmt, wird beim Langdistanz-Triathlon womöglich 4,5 Kilometer statt der vorgesehenen 3,8 Kilometer zurücklegen beziehungsweise 600 statt 500 Meter bei einem Sprintwettkampf. Denn tatsächlich prüfen mehr als die Hälfte aller Schwimmer nicht oft genug, ob sie noch auf dem richtigen Kurs sind. Die Lösung liegt nicht darin, zu lernen, wie man schnurgeradeaus schwimmt, denn das ist aufgrund der nie ganz identischen Armbewegungen und der Bedingungen in offenen Gewässern gar nicht möglich. Die Lösung liegt ganz einfach darin, sich möglichst oft umzusehen. Das machen die meisten Schwimmer jedoch deshalb nicht, weil sie in dem Moment, in dem sie sich umschauen, langsamer werden und ihre Armbewegungen unterbrechen.

Das ist zwar verständlich, muss aber nicht sein. Denn wir können lernen, eine effiziente visuelle Kontrolle mit der Atmung zu verbinden.

Das ist genau die Methode, die die weltbesten Schwimmathleten in offenen Gewässern anwenden. Wer die Spitzenschwimmer bei Freiwasserswimmwettkämpfen beobachtet, wird sehen, dass die meisten alle zwei oder vier Züge ihren Kurs prüfen. Warum? Weil sie wissen, dass sie umso weniger Schlenker schwimmen, je öfter sie sich umsehen. Und sie haben einen Weg gefunden, dies zu tun, ohne langsamer zu werden. Die meisten Schwimmer heben einfach Kopf und Schultern und schwimmen einige Züge im ‚Wasserballkraul‘ (mit dem Kopf über dem Wasser). Zwar ist dieser Stil sehr gut für eine visuelle Kurskontrolle, aber er bewirkt auch ein Absinken der Beine und des Unterkörpers, er verkürzt die Armbewegung und ist zudem anstrengend – kurz: Er bremst. Die besseren Freiwasserschwimmer verbinden die visuelle Kursüberprüfung daher mit ihrer regulären Atmung, um den Rhythmus der Armbewegungen möglichst nicht zu unterbrechen.

Nur wenige wissen, wie wichtig es ist, in offenen Gewässern zielgerichtet zu schwimmen – so wie Rettungsschwimmer. Für sie kann zielgerichtetes Schwimmen und die optische Erfassung des Hilferufenden über Leben und Tod entscheiden. Mein persönliches Testgelände für die optische Richtungskontrolle war der Ozean. Mir reichte es nicht aus, als Rettungsschwimmer mit erhobenem Kopf kraulen zu können; ich wollte superschnell sein. Der Gedanke, auch nur eine Armbewegung zu spät bei einem Ertrinkenden anzukommen, war für mich inakzeptabel, und das motivierte mich, eine Schwimmmethode zu entwickeln, mit der ich sowohl meine Geschwindigkeit als auch meine visuelle Orientierung optimieren konnte. Instinktiv integrierte ich dabei die visuelle Orientierung in meine normalen Armbewegungen.

### Effiziente Techniken zur visuellen Orientierung

Wer die visuelle Orientierung bei jeder Trainingseinheit im Becken übt, wird schon bald kaum noch Probleme haben, sich oft umzusehen. Das wird dazu führen, dass er im Freiwasser nicht mehr so oft vom Kurs abweicht und daher schnellere Schwimmzeiten erzielt. Hier die Methode, die ich mir während meiner Zeit als Rettungsschwimmer aneignete:

Während ich ganz normal schwimme, hebe ich den Kopf aus dem Nacken ein wenig an, und zwar gerade so weit, bis meine Schwimmbrille über die Wasseroberfläche ragt. Sobald ich sehen kann, was vor mir geschieht, lege ich den Kopf auf die Seite und rotiere, um zu atmen. Auf diese Weise behalte ich eine horizontale Schwimmlage und lange Armbewegungen bei. Die Herausforderung besteht darin, den Kopf genau in Bauchlage anzuheben, das heißt wenn der Bauch parallel zum Beckengrund oder Meeresboden ist. Als Richtlinie heben Sie den Kopf dann an, wenn zum Beispiel der rechte Arm vorschwingt und Sie anschließend links atmen werden (siehe Abbildung 7.1). Sobald der rechte Arm an Ihrem Kopf vorbei schwingt, drehen Sie den Kopf nach links und legen ihn auf die rechte Schulter. Machen Sie sich darauf gefasst, dass diese Technik nicht auf Anhieb gelingt; die meisten Schwimmer haben allerdings schon nach wenigen Übungen den Bogen raus.

**Empfehlung:** Am besten üben Sie die visuelle Orientierung zunächst im Schwimmbecken. Bis Ihnen diese Technik zur zweiten Natur geworden ist, bauen Sie in jeder Schwimmeinheit mindestens 50 Meter visuelle Orientierungsübungen in Ihr Techniktraining ein.

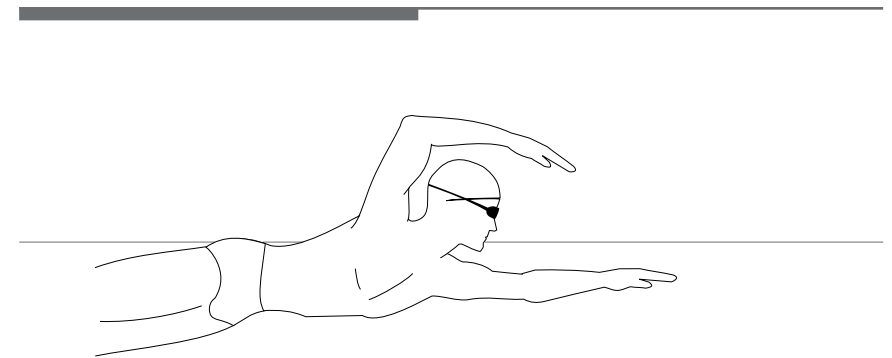


Abbildung 7.1: Visuelle Orientierung

## WASSERSCHATTEN AUSNUTZEN

Bei den meisten Sportarten, bei denen es auf die Geschwindigkeit ankommt – darunter Autorennen, Radrennen, Laufen, Eisschnelllauf, Skilanglauf und natürlich auch Schwimmen – ist es vorteilhaft, den Wind- bzw. Wasserschatten eines Kontrahenten zu nutzen. Dies verringert die Belastung enorm, allerdings je nach Sportart unterschiedlich stark. Daher ist die Nutzung des Windschattens häufig verboten, zum Beispiel beim Einzelzeitfahren im Radsport. Bei Schwimmwettkämpfen im Becken verhindern die Bahnleinen das Schwimmen im gegnerischen Wasserschatten.

Im Wasserschatten zu schwimmen, hat sowohl psychische als auch physische Vorteile. Psychisch bürden Sie einem anderen Schwimmer die Last der Führung auf, ohne dass er genau weiß, wo sich seine Kontrahenten befinden. Physisch ebnet Ihnen der führende Schwimmer den Weg, denn das Wasser, in dem Sie schwimmen, bewegt sich bereits vorwärts. Beim Radfahren beträgt der physische Vorteil des Windschattenfahrens rund 30 Prozent, beim Schwimmen sind es etwa 10 Prozent. Natürlich hängt dieser Vorteil von der Geschwindigkeit und einer optimalen Positionierung ab (so nah wie möglich am Gegner, ohne ihn jedoch zu behindern). Ganz eindeutig ist Wasserschattenschwimmen in offenen Gewässern ein Riesenvorteil – und es ist bei allen Formen der Massenschwimmwettkämpfe erlaubt.

### Die Technik des Wasserschattenschwimmens

Wie bei allen Technikübungen gilt auch hier, dass das Wasserschattenschwimmen am besten im Schwimmbecken trainiert wird, weil die Ablenkung hier geringer ist als in offenen Gewässern. Wenn Sie mit mehreren Schwimmkameraden in einer Bahn trainieren, schwimmen Sie so nahe wie möglich an sie heran, um sich in ihrem Wasserschatten zu halten. Die Wenden sind dabei eine Herausforderung, weil man bei jeder Wende den Anschluss an den vorderen Schwimmer verliert und sich erst wieder in seinem Wasserschatten positionieren muss.

Es kommt darauf an, so nah wie möglich an dem Schwimmer vor sich zu bleiben, ohne sich im buchstäblichen Sinne ‚an seine Fersen zu heften‘. Wer im Wasserschatten eines anderen Schwimmers schwimmen will, sollte unbedingt vermeiden, dass dieser ärgerlich wird, weil ständig

jemand an seine Füße stößt. Die optimale Wasserschattenposition ist direkt hinter dem Schwimmer. So kann man andere Schwimmer, die möglicherweise überholen wollen, frühzeitig wahrnehmen und entweder ebenfalls überholen oder aber sich bei Bedarf in eine langsamere Gruppe zurückfallen lassen.

Wenn Sie im Wasserschatten schwimmen, achten Sie auf folgende Punkte:

- dass der Schwimmer, in dessen Wasserschatten Sie schwimmen, auch in die richtige Richtung schwimmt,
- dass das Tempo weder zu schnell noch zu langsam für Sie ist,
- dass Sie den Schwimmer vor sich nicht behindern, indem Sie ständig an seine Füße stoßen.

## SCHWIMMEN IN OFFENEN GEWÄSSERN

Wie im Zusammenhang mit der Navigation und einer effizienten visuellen Orientierung bereits erwähnt, gibt es in offenen Gewässern keinerlei Markierungen, die uns dabei helfen können, geradeaus zu schwimmen. Aber es gibt natürlich noch andere wichtige Unterschiede zwischen dem Schwimmen in einem Becken und in offenen Gewässern.

### Strömungen, Gezeiten, Windböen und Wassertemperatur

Nur in einem Freibad, das starkem Wind ausgesetzt ist, gibt es nennenswerte Wellenbewegungen; in den meisten Becken ist das Wasser still. Offene Gewässer bieten dagegen die ganze Bandbreite an Oberflächenbeschaffenheit: von spiegelglatt bis aufgewühlt wie in einer Waschtrommel. Viel hängt von der Art des offenen Gewässers ab, und noch mehr von den Wetterbedingungen.

Da Wellen, Gezeiten, Wind und Strömungen Einfluss auf die Zeit haben, die ein Schwimmer für eine bestimmte Strecke braucht, hat das Schwimmen auf Zeit im Freiwasser nicht die gleiche Aussagekraft wie in einem Becken. Lassen Sie sich nicht dazu verleiten, die bei unterschiedlichen Triathlons erzielten Schwimmzeiten – oder auch nur die Zeiten, die Sie in unterschiedlichen Jahren bei der gleichen Veranstaltung erzielt haben – miteinander zu vergleichen. Sie werden nie exakt dieselbe

Distanz geschwommen sein. Wer seine Fitness, Schwimmleistung und Fortschritte messen will, tut das am besten im Schwimmbecken.

Das Meer ist gegenüber Seen oder Flüssen das schwierigste Freigewässer, da hier mit Hinblick auf Wellen, Strömungen, Wind, Gezeiten und Wassertemperatur die unterschiedlichsten Bedingungen herrschen. Um das Training beziehungsweise den Wettkampf in offenen Gewässern richtig genießen zu können, braucht man einen gesunden Respekt vor der Macht des Wassers. Die Bedingungen im Wasser können sich innerhalb von Sekunden verändern; es kann lebensrettend sein, einen kühlen Kopf zu bewahren und auf alles vorbereitet zu sein. Beachten Sie daher folgende wichtige Sicherheitsregeln:

- Schwimmen Sie nie allein.
- Schwimmen Sie immer in der Nähe eines Rettungsschwimmers.
- Tragen Sie immer eine Badekappe in einer leuchtenden Farbe.
- Prüfen Sie immer die Wassertemperatur; riskieren Sie keine Unterkühlung.

Zunächst ist es wichtig, das Gewässer zu analysieren, in dem das Training beziehungsweise der Wettkampf stattfindet. Einen örtlichen Schwimmsportler oder Rettungsschwimmer über die Wasserbedingungen zu befragen, liefert nützliche Informationen. Vieles lässt sich allerdings auch dadurch herausfinden, dass man das Wasser einige Minuten lang beobachtet. Wenn das Wasser zum Beispiel von links nach rechts strömt, dann gibt es dort eine Strömung oder einen Sog, den es zu beachten gilt. Wenn Sie parallel zum Ufer schwimmen, werden Sie nach rechts viel schneller schwimmen als nach links. Und wenn Sie vom Ufer weg beziehungsweise zum Ufer hin schwimmen und geradewegs auf Ihr angepeiltes Ziel losschwimmen, wird dies wegen der Strömung wesentlich anstrengender sein, als wenn Sie einen seitlich versetzten Start- oder Zielpunkt wählen.

Abbildung 7.2 veranschaulicht die Wirkung einer Strömung beziehungsweise eines Sogs, der von rechts nach links wirkt. Unter diesen Bedingungen sollten Sie Ihre Startposition weiter nach rechts verlegen, um nicht ständig gegen die Strömung anzukämpfen, die Sie nach links abtreibt.

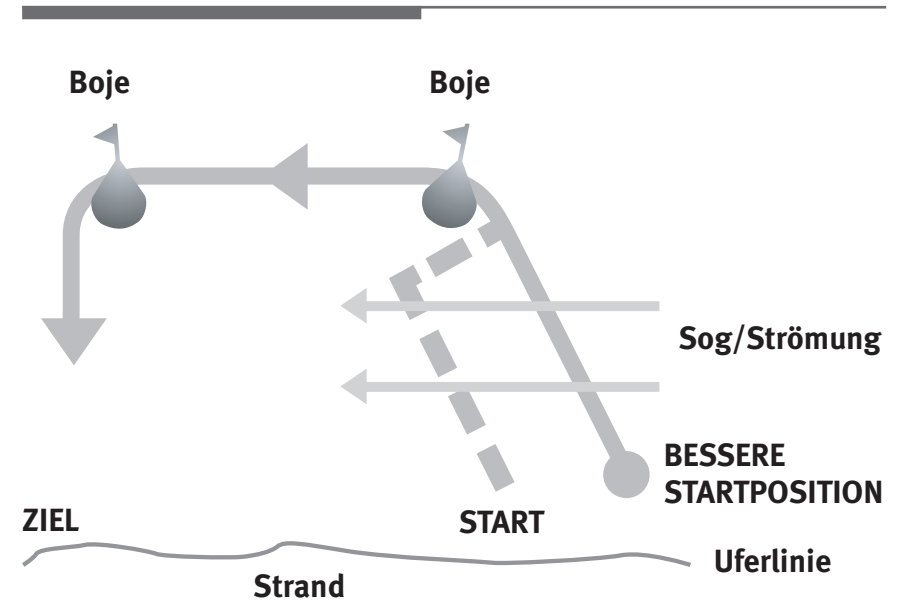


Abbildung 7.2: *Wie man eine Strömung einkalkuliert*

## Schiffe und Boote

Ebenso wenig wie Wellen gibt es hoffentlich auch keine Schiffe in Ihrem Schwimmbecken! In den meisten offenen Gewässern sind Schiffe und Boote dagegen ein integraler Bestandteil der Umgebung. Das Schwimmen in Gebieten mit viel Bootsverkehr ist sehr gefährlich und ein weiterer Grund, nicht allein schwimmen zu gehen, eine weithin sichtbare Badekappe zu tragen und in der Nähe eines Rettungsschwimmers zu bleiben. Je besser Sie zu sehen sind, desto größer ist die Chance, dass der Steuermann eines Renn- oder Segelbootes Sie wahrnimmt. Zwar sind in der Regel Boote und Schiffe in Badegebieten nicht erlaubt, dennoch ist es durchaus beruhigend, wenn ein Rettungsschwimmer in der Nähe ist, der die Freizeitkapitäne bei Bedarf daran erinnert, auf Abstand zu bleiben.

## Lebewesen

Zwar dürfte sich in jedem Schwimmbecken irgendwelches Getier tummeln. In der Regel ist das aber sehr klein und harmlos. Bei offenen Gewässern sieht das schon anders aus. Dennoch ist die Gefahr, in offenen Gewässern von einem anderen Lebewesen verletzt zu werden, kaum größer als in einem Schwimmbecken. Allerdings können die Lebewesen, die in offenen Gewässern vorkommen, wesentlich größer sein, und selbstverständlich besteht die potenzielle Gefahr (wie gering sie tatsächlich auch sein mag), dass einem irgendein mörderisches Untier in die Quere kommt. Wir alle kennen die potenzielle Gefahr eines Haiangriffs im Meer. Die Statistiken zeigen aber, dass die Wahrscheinlichkeit, von einem Hai angegriffen zu werden, noch geringer ist, als von einem Blitz getroffen zu werden oder mit dem Flugzeug abzustürzen. Dabei finde ich es beruhigend zu wissen, dass es nur in wenigen Gewässern weltweit überhaupt Haie gibt, die einen angreifen könnten. Auch hier ist es am besten, Sie erkundigen sich bei einem Gebietskenner oder Rettungsschwimmer vor Ort.

Andere Lebewesen, die sehr unangenehm sein können, sind Quallen. Außer, wenn man allergisch auf das Nesselsekret der Quallen reagiert oder einem seltenen, giftigen Exemplar begegnet, sind Quallen einfach nur lästig – vergleichbar mit Schmeißfliegen.

Ich machte in einer unberührten Bucht einmal die unangenehme Bekanntschaft eines anderen höchst unangenehmen Lebewesens mit dem bezeichnenden Namen Razor Clam (Scheidenmuschel). Ich trat aus Versehen auf eines dieser rasiermesserscharfen Exemplare und schlitze mir gehörig die Ferse auf! Es dauerte Wochen, bis die Wunde abgeheilt war. Die Lektion: Gehen Sie nie davon aus, dass ein idyllisches, ruhiges Gewässer sich auch zum Schwimmen eignet. Erkundigen Sie sich stets bei Einheimischen, ob es tatsächlich ungefährlich ist und ob man auf bestimmte Lebewesen und Bedingungen achten muss.

Meist sind die gefährlichsten Lebewesen, denen man begegnet, die Menschen. Meine schlimmste Schwimmverletzung, die ich aus einer solchen Begegnung davontrug, ereignete sich 1993 beim Ironman® Hawaii, als ein anderer Athlet über meine Beine hinweg schwamm und seine (oder ihre?) Nägel ein zehn Zentimeter großes Stück Fleisch aus meinem Bein rissen! Nur zwei Minuten später rammte mir jemand seinen Ellenbogen ins Gesicht. Der Druck auf der Schwimmbrille verursachte eine Schnittwunde

unter meinem Auge. Massenstarts sind brutal. Der beste Schutz besteht darin, etwas abseits zu starten. Auch etwas ausladendere Armbewegungen können den eigenen Kopf vor den Armbewegungen anderer Schwimmer schützen. Und schließlich ist ein guter Sprint sehr nützlich, um die Meute wann immer möglich hinter sich zu lassen.

## AUFTRIEB

Ob es uns passt oder nicht: Je mehr Auftrieb ein Schwimmer hat, desto schneller ist er, und desto leichter fällt ihm das Schwimmen. Dieser Punkt verweist noch einmal auf Kapitel 2: Widerstand bremst. Je weniger Auftrieb jemand hat, desto tiefer liegt sein Körper im Wasser und desto mehr Widerstand erzeugt er. Sie haben vielleicht schon bemerkt, dass Sie im Salzwasser schneller sind und einen größeren Auftrieb haben. Das liegt daran, dass man im Salzwasser besser treibt. Ich habe es nicht ausprobiert, aber jeder, der im Toten Meer geschwommen ist, sagt, dass man praktisch wie ein Korken auf der Oberfläche treibt. Das liegt an der extrem hohen Salzkonzentration des Toten Meeres. Bevor Sie jedoch ganz enthusiastisch Ihren nächsten Urlaub buchen, sollten Sie wissen, dass das Salz Ihre Augen, Haare und Haut sowie Ihren Schwimmanzug angreift. Stellen Sie sich außerdem vor, wie schmerzhaft selbst die kleinste Verletzung ist, wenn Salz an die Wunde kommt.

Ich wünschte, ich hätte eine Zauberformel, mit der ich Ihnen mehr Auftrieb verleihen könnte. Abgesehen davon, Luft zu schlucken und zuzunehmen (Fett schwimmt oben), gibt es nicht viel, was Sie tun können. Je schwerer die Knochen eines Menschen, desto mehr sinkt der Körper ab. Je geringer der Fettanteil am Körpergewicht, desto mehr sinkt der Körper ab. Generell ist es so, dass Frauen einen größeren Auftrieb haben als Männer, was daran liegt, dass sie im Schnitt 5 bis 10 Prozent mehr Körperfett haben.

Zwar mag der Fettanteil Ihnen mehr Auftrieb geben, aber auch Ihre maximale Sauerstoffaufnahme ( $VO_2\max$ ) steht in direktem Verhältnis zu Ihrem Körpergewicht. Für die meisten von uns bedeutet schwerer nicht gesünder, und zusätzliches Körpergewicht macht jede Bewegung außerhalb des Wassers im wahrsten Sinne des Wortes schwerer. Einige, die über ein gutes Verhältnis zwischen Körperfett und leichten Knochen

verfügen, haben einen größeren Auftrieb als andere. Einige Athleten mit ‚dichten‘ Knochen und einem geringen Körperfettanteil sind ‚Sinker‘. Keine Sorge – viele Sinker (inklusive meiner eigenen Person) können ihren Mangel an naturgegebenem Auftrieb durch eine verbesserte Technik und Stromlinienförmigkeit mehr als ausgleichen.

Doch es gibt auch eine äußerst praktische Methode, mit der Sie schlagartig Ihren Auftrieb verbessern und Ihren Körperwiderstand reduzieren können:

## NEOPRENANZÜGE/WETSUITS

Neoprenanzüge werden seit langem im Wassersport verwendet. Ursprünglich wurden sie hergestellt, um Taucher und Wassersportler zu wärmen und damit die Aufenthaltsdauer im Wasser zu verlängern. Sie werden auch als *Wetsuits* bezeichnet, weil das eindringende Wasser zwischen der Haut und dem Neopren eingeschlossen wird. Durch die Körpertemperatur wird das Wasser aufgeheizt und bildet eine wärmende Schicht um den Körper. Bei extrem niedrigen Wassertemperaturen verwenden Taucher und Surfer Trockenanzüge, in die kein Wasser eindringt. Der Nachteil von Trockenanzügen ist, dass sie die Bewegung viel stärker einschränken als Wetsuits. Als die ersten Surfer begannen, Wetsuits zu tragen, wurde die Materialtechnologie verbessert, um ihnen die Paddelbewegungen auf dem Brett zu erleichtern.

Ungefähr zehn Jahre nach der Geburt des Triathlons begannen einige Athleten, Wetsuits zu verwenden, um warm zu bleiben. Sie trugen die Wetsuits, die damals verfügbar waren, das heißt Anzüge für Taucher und Surfer. Dabei fanden die Athleten Folgendes heraus:

- Sie blieben warm.
- Ihre Armbewegungen waren eingeschränkt.
- Sie scheuerten sich wund.
- Sie schwammen schneller.

Schwammen schneller? Mit dem Ergebnis hatten sie nicht gerechnet. Wenn überhaupt, hätten sie erwartet, dass sie langsamer würden. Und warum schwammen sie schneller? Weil sie einen größeren Auftrieb hat-

ten; die Wetsuits gaben ihnen mehr Auftrieb – vor allem den Beinen –, und dadurch wurden sie sofort stromlinienförmiger und damit schneller. Innerhalb eines Jahres kamen Neoprenanzüge auf den Markt, die speziell für Schwimmer hergestellt wurden: Das Material war flexibler und die Oberfläche glatter. Durch die glattere Oberfläche war der Widerstand geringer, und das machte die Schwimmer schneller. Es war, als hätten die Schwimmer eine Ganzkörperrasur vorgenommen.

### Wie Wetsuits die Technik beeinflussen

Auch wenn sich die Materialtechnologie erheblich verbessert hat und die heute verfügbaren Neoprenanzüge wirklich ausgezeichnet sind, führen sie nach wie vor zu leichten Bewegungseinschränkungen im Schulterbereich; das gilt vor allem für Wetsuits mit langen Ärmeln. Diese Einschränkung verkürzt die Armbewegung. Wichtig ist, dass Sie nicht versuchen, diesen Effekt zu bekämpfen, indem Sie krampfhaft die Länge Ihrer Armbewegungen beibehalten. Akzeptieren Sie einfach, dass sie etwas kürzer ausfallen. Zwar müssen Sie dann ein paar Armzüge mehr machen, aber das ist in Ordnung. Wetsuits haben abgesehen davon nur Vorteile, so dass dieser Nachteil kaum ins Gewicht fällt. Sicher wollen Sie sich nicht dadurch ermüden, dass Sie zwanghaft versuchen, ein paar Zentimeter längere Armzüge zu machen.

Außer wenn Sie einen neuen Wetsuit einschwimmen wollen oder ihn aus Wärmegründen brauchen, sollten Sie ihn nicht zu oft verwenden, weil er technische Schwächen versteckt, vor allem einen schwachen Beinschlag. Außerdem ist ein Wetsuit dann am effektivsten, wenn er wie eine zweite Haut sitzt. Da er mit der Zeit nachgibt, hält er umso länger, je seltener er getragen wird. Pflegen Sie ihn, indem Sie ihn nach jedem Gebrauch mit kaltem Wasser abspülen und von beiden Seiten vollständig trocknen lassen. Bewahren Sie Ihren Wetsuit an einem kühlen, trockenen Ort auf, und schützen Sie ihn vor scharfen Gegenständen.

## SCHWIMMTRAINING IN OFFENEN GEWÄSSERN

Schwimmen ist für die meisten Triathleten eine größere Herausforderung als Radfahren und Laufen, und das aus zwei Gründen: Erstens braucht man schon eine gute Technik, um in einem Becken effizient zu schwimmen. Und zweitens: Wenn man nun noch die Anforderungen dazu nimmt, die das Schwimmen in offenen Gewässern bedeutet, dann weiß man, warum so viele Athleten – selbst geübte Schwimmer – nervös werden.

### Wie man bei Wettkämpfen im Wasser startet und das Wasser wieder verlässt

Einige Freiwasserwettkämpfe starten vom Strand aus, andere in brusttiefem Wasser und wieder andere in tiefem Wasser. Der Start vom Strand aus ist eine Herausforderung. Welche Startmethode die Beste ist, hängt vom jeweiligen Untergrund ab. Ist der Boden sandig und fällt sanft ins Wasser ab, dann ist ein Delfinstart am besten geeignet, wobei Sie abwechselnd laufen und flach tauchen, bis das Wasser tief genug ist, um zu schwimmen. Selbstverständlich verbietet sich diese Methode, wenn der Boden uneben ist oder im Wasser große Steine und Felsen liegen. Analysieren Sie immer sorgfältig die Gegebenheiten. Wenn der Wettkampf in hüfthohem Wasser startet, stoßen Sie sich einfach mit den Füßen ab und beginnen zu schwimmen. In tiefem Wasser müssen Sie zunächst Wasser treten. Beginnen Sie einfach zu schwimmen, sobald das Startsignal ertönt.

Das Verlassen des Wassers ist etwas kniffliger. Viele Athleten versuchen zu früh, mit den Beinen den Boden zu berühren, nämlich sobald Land in Sicht ist. Wenn Sie zu früh versuchen zu stehen, ist das Wasser noch zu tief, als dass Sie losrennen könnten. Am besten warten Sie, bis Ihre Hand während des Schwimmens den Grund mindestens drei Mal berührt. Damit stellen Sie sicher, dass Ihnen das Wasser nur noch bis unterhalb der Knie reicht, wenn Sie aufstehen, so dass Sie sofort losrennen können. Außerdem verringern Sie damit das Risiko, sich die Füße an Muscheln, Glas oder anderem Müll aufzuschneiden, der möglicherweise auf dem Grund liegt.

### Die ultimative Trainingseinheit in offenen Gewässern

Versuchen Sie, die folgende Trainingseinheit ein Mal pro Woche zusätzlich zu einigen Beckentrainings zu absolvieren, und Sie werden ein richtig versierter Schwimmer. Dabei sind der Beinschlag in Seitenlage und die Faustübung die einzigen Technikübungen, die hier zum Einsatz kommen. Der Grund hierfür ist, dass Sie beide Übungen ohne Flossen machen können, wobei die eine Übung Ihre Wasserlage verbessert und die andere Ihre Armtechnik.

Suchen Sie sich einen Bereich in einem Freigewässer, in dem es einen Rettungsschwimmer gibt und das sich möglichst in der Nähe Ihres Wohnorts oder Arbeitsplatzes befindet. Dann können Sie loslegen:

1. 10 Minuten Einschwimmen in lockerem Tempo.
2. 2 Minuten Faustübungen und 2 Minuten Beinschläge in Seitenlage (drei Armzüge zur anderen Seite).
3. Eine Serie aus 4 x 500 Meter, wobei Sie bei jedem Intervall das Tempo erhöhen. Dabei schwimmen Sie am besten 500 Meter parallel zum Ufer, machen dann 30 Sekunden Pause und schwimmen anschließend die 500 Meter zurück, wo Sie das Ganze wiederholen. Üben Sie, sich häufig visuell zu orientieren, und zwar möglichst effizient.
4. Üben Sie vier Starts und Zieleinläufe. Starten Sie 25 Meter vom Ufer entfernt, laufen Sie ins Wasser, machen Sie drei bis vier Delfinsprünge (wenn das Ufer sich nicht für einen Laufstart eignet, beginnen Sie in brusthohem Wasser). Schwimmen Sie dann 25 Meter schnell. Kehren Sie zügig zum Ufer zurück, und warten Sie, bis Ihre Hand drei Mal den Grund berührt hat; dann stehen Sie auf und sprinten zurück zu Ihrem Ausgangspunkt. Machen Sie 30 Sekunden Pause, und wiederholen Sie die gesamte Sequenz noch drei Mal.
5. 10 Minuten Ausschwimmen in lockerem Tempo.

Nun, da wir zurück am Ufer sind, wollen wir einen Blick auf das Trockentraining für Schwimmer werfen.