

Robert Roller

Eisschwimmen - ein Sport der immer mehr
mehr Menschen begeistert.

Die neue Trendsportart für alle
Erwachsenen, egal ob Jung oder Alt. Es
gibt keine Hindernisse außer den eigenen
geistigen Schranken.

In diesem Handbuch werden Hintergründe
und Techniken erläutert, die es jedem
erlauben sich bis zu 10 Minuten im Eis-
wasser aufzuhalten.

Nicht nur Profifußballer können vom
Eisbad profitieren, sondern jeder, der in
der Lage ist 1-2 Minuten täglich kalt zu
Duschen.



Handbuch EISSCHWIMMEN



9 783752 683462

Handbuch Eisschwimmen

Alles was Sie über das Schwimmen
im kalten Wasser wissen sollten

Danksagung

Zuallererst möchte ich meiner Frau und meiner Familie danken, dass sie mich bei meinen Ausflügen zum Eisschwimmen begleitet und in jeder nur denkbaren Form unterstützt haben, sowie Thomas Zeitler, meinem Schwimm-Buddy, der mich nie im Stich lässt und bei zahlreichen Eisschwimm-Coachings mein Partner ist.

Darüber hinaus danke ich auch allen Eisschwimmfreunden aus Berlin und dem Raum Braunschweig / Wolfenbüttel, mit denen ich in den letzten Jahren so tolle Erfahrungen machen durfte.

Nicht zuletzt danke ich Oliver Halder, Inhaber von WoW-Events, Veranstalter der Ice Swimming German Open, Bodenseequering und zahlreicher anderer Events für die Bereitstellung von Ergebnislisten und für tolle Ausrichtungen der German Open Wettbewerbe der letzten Jahre.

Robert Roller



Vorwort

Welche Aktivitäten bleiben, wenn man nicht in den Urlaub fahren kann und die Hallenbäder geschlossen sind? Welcher Herausforderung sollte man sich stellen?

Die Corona-Pandemie zwingt viele Sportler neue Wege zu gehen. Seit dem die Frei- und Hallenbäder geschlossen sind, bleiben zum Schwimmen nur noch öffentliche Gewässer übrig. Bei Wassertemperaturen von unter 5 °Celsius, erscheint es wahnwitzig in diesen Gewässern zu schwimmen.

Einer der ältesten Eisschwimmer aus der Bundesrepublik Deutschland ist der mittlerweile 80-Jährige Harald Breuss aus Elmshorn. Er zählt bis dato zu den Rekordhaltern im Eisschwimmen und besitzt die Fähigkeit über ein Zeitintervall von einer Stunde im eisigen Wasser zu schwimmen. Um diese Fähigkeit aufrecht zu erhalten, hält sein tägliches Training ihn fit.

Doch wie kommt man als Normalschwimmer und Warmduscher dazu, in diese Sportart aktiv einzutauchen? Hierfür ist es hilfreich, dass man einige Fakten kennt, wie zum Beispiel, dass jeder Erwachsene in der Regel über genügend

Körperfett verfügt, um sich bis zu 10 Minuten unbeschadet im Eiswasser aufhalten zu können.

Mit dem Inhalt dieses Handbuches möchte ich die positiven Effekte des Eisschwimmens erläutern, Sportler und „Warmduscher“ mit dem Eisschwimmen sensibilisieren und das erlangte Wissen, meine über 10-jährige Erfahrung in diesem Sport weitergeben. Für Ihr Feedback, Hinweise und Ergänzungen danke ich Ihnen im Vorfeld. Bitte senden Sie diese an:

mail@eisschwimmen.com.



Einleitung

Eisschwimmen ist nach einschlägiger Definition, das Schwimmen oder Baden in freien Gewässern, wobei die Wassertemperatur nahe dem Gefrierpunkt von 0° Celsius liegt. Die Temperaturobergrenze beim Sport des Eisschwimmens, wurde von der International Iceswimming Association (IISA)¹ festgelegt und beträgt 5 °C.

Die IISA veranstaltet weltweit Eisschwimmveranstaltungen mit unterschiedlichsten Distanzstrecken. Wettkämpfe werden über Schwimmstrecken von 50m bis 1000m abgehalten. In Bayern wurde die „Ice Swimming German Open“, als internationale Wettkampfveranstaltung, zuerst in Burghausen, mittlerweile in Veitsbronn durchgeführt. Veranstalter ist, wie schon erwähnt WoW-Art von Oliver Halder. Die Ausrichtung liegt bei „KeepFrozen! e.V.“ dem ersten deutschen Eisschwimmverein.

© WoW-Art/Halder



¹ <https://www.internationaliceswimming.com/>

Neben der IISA gibt es des Weiteren noch die International Winter Swimming Association (IWSA)², die in derselben Sportart Wettkämpfe organisiert. Diese finden überwiegend in Russland und in europäischen Mitgliedsstaaten statt.

Wirft man einen Blick auf die Bundesrepublik, ist ersichtlich, dass im Gegensatz zu anderen Sportarten, die Eisschwimm-Gruppen nur sehr lose organisiert sind. Auch die Erkenntnis, dass bisher nur ein Verein existiert, der sich ausschließlich dem Eisschwimmen widmet³, zeigt Nachholbedarf auf. Dieses Potential haben diverse Sportvereine erkannt, sodass sie das Eisschwimmen als Zusatzangebot neben den normalen Schwimmkursen anbieten.⁴

Neben den Vereinen und Organisationen, die das Eisschwimmen auf professioneller Ebene anbieten, erkennt man das Potential des Eisschwimmens in den sozialen Medien. Hier organisieren und gründen Interessierte sowie Hobby-Eisschwimmer Online-Gruppen, wodurch

² <https://iwsa.world/>

³ KeepFrozen e.V. - Deutscher Eisschwimmverein

⁴ Wolfenbütteler Schwimmverein von 1921 e. V.

die Leidenschaft und Erfahrungen ausgetauscht werden.⁵

Bild: Hamza Bakircioglu bei seiner erfolgreichen Bodenseelängsquerung



© WoW-Art/Halder

⁵ <https://www.facebook.com/Deutscher.Eisschwimmverein> oder <https://www.facebook.com/groups/Heuteschongeschwommen>

Geschichte des Eisschwimmens

Das Eisschwimmen, sowie das Eisbaden gehen bis weit in die Antike zurück. Schriften von Caesar und Tacitus belegen, dass die Germanen für Ihre regelmäßigen Bäder im kalten Wasser bekannt waren. Es wurde den Germanen sogar nachgesagt, dass sie die Neugeborenen in kaltem Wasser badeten. Die wärmeverwöhnten Römer zollten ihnen deshalb auch großen Respekt. Sogar Hyppocrates nutzte bereits 400 vor Chr. kalte Bäder um gegen Müdigkeit zu kämpfen.

Die positiven Effekte, welche der Aufenthalt im kalten Wasser auslöst, wurden in den letzten Jahrhunderten von vielen Heilern und Therapeuten entdeckt. Der Pfarrer Sebastian Kneipp schrieb bereits 1886 in seinem Buch „Meine Wasserkur“ über die Vorteile durch Abhärtung durch kaltes Baden⁶.

Der Aufenthalt im kalten Wasser wurde auch von den Kirchen als besonderes Ereignis ritualisiert. Die christliche Taufe fand in der Frühzeit im Fluss statt, indem der ganze Körper eingetaucht wurde. Russlands orthodoxe Christen feiern

⁶ Vgl. R. Brenke, W. Siems: Das Buch vom Winterschwimmen

ihren Dreikönigstag am 19. Januar, indem sie in ein kaltes Gewässer steigen. Dieses Ritual soll nach deren theologischen Vorstellungen von den Sünden befreien und wird in ganz Russland praktiziert.

Jedoch ist das organisierte Eisschwimmen noch nicht so lange verbreitet. Die Ursprünge werden in der ehemaligen CSSR vermutet (heute Tschechien). In Prag findet seit über 50 Jahren zu Weihnachten eine Schwimmveranstaltung in der Moldau statt, wobei Schwimmer aus dem ganzen Land kommen. Von dort ist der Sport zu Zeiten des „Kalten Krieges“ in die DDR (jetziges Gebiet der neuen Bundesländer) gekommen.

Beflügelt von den Berichten aus Russland und Prag, startete in den 60-er Jahren in zahlreichen ostdeutschen Städten das Winterschwimmen. Es fanden offizielle Veranstaltungen mit teilweise über 1.000 Zuschauern statt. Die Kinderzeitung die „Trommel“ organisierte 1979 ein „Treffen der Kaltwasser-Schwimmer“ in der Ostsee⁷. Die Winterschwimmer waren in der Zeit der ehemaligen DDR gut organisiert und finanziert. Eine weitere Veranstaltung fand jährlich am 26. Dezember im Naturerholungszentrum (NEZ) in Pirna statt. Mit 286

⁷ <http://www.vfl-pirna-copitz.de/Abteilungen/Winterschwimmen/Historie/4319/>

Teilnehmern und rund 10.000 Zuschauern stellte im Jahr 1986 das sog. „Trommeltreffen“ den Höhepunkt des Eisschwimmens in der DDR dar.

Mit der Wende im Jahr 1989 ging die Bewegung der Eisschwimmer stark zurück. Die letzten Veranstaltungen des „Trommeltreffen“ waren am 12.2.1989 in Leipzig (196 TN) und am 10.02.1990 in Osterburg (100 TN).

Auf die Frage, weshalb die Veranstaltungen nicht mehr stattfanden, kann ausgesagt werden, dass die ehemaligen Staatsapparate diese nicht mehr finanziell unterstützen. Vielmehr wurde der damalige Sport und bestimmte Sportarten für politische Zwecke missbraucht, sodass das Eisschwimmen in den Hintergrund geriet.

Doch nach der Wende bestand wieder ein Interesse. Es entwickelten sich in Süddeutschland und Österreich Interessengemeinschaften, die sich seit vielen Jahren zum „ICE SWIMMING GERMANY OPEN“ in Burg hausen/Veitsbronn in Bayern treffen. Die Veranstaltung ist Teil des „Ice Cup“, einer internationalen Veranstaltungsserie, bei welcher am Ende der Saison die besten der jeweiligen Saison gekürt werden.

Bild: Gewinner des Welt-Cups 2018/2019
Christoph Wandratsch und Jaqueline Jänecke



© WoW-Art/Halder

Eisschwimmen - Hall of Fame

Ehre wem Ehre gebührt, so könnte man dieses Kapitel überschreiben.

Bevor wir uns jetzt den Tabellen und Ranglistenplätzen widmen, sollten wir uns alle niederknien vor den wahren Helden und Heldinnen dieses Sports.

Lynne Cox, geboren 1957 in Boston ist die Person, welche die höchste aller Ehren verdient hat. Auch wenn sie wahrscheinlich in wenigen offiziellen Ergebnislisten zu finden ist, ist ersichtlich, dass sie Großartiges für den Schwimmsport, als auch für das Eisschwimmen geleistet hat. Ihre Leistungen sind vergleichbar mit derer, der amerikanischen Schwimmerin **Gertrude Ederle**⁸. Wie Gertrude hat sie bereits 1972 und 1973 den Weltrekord beim Durchschwimmen des Ärmelkanals gebrochen. Dabei ist das Alter von 15 Jahren besonders hervorzuheben. Als Vorbereitung für das mehr als 9-stündige Unterfangen haben bereits Gertrude Ederle und Lynne Cox in der damaligen Zeit „Kältebaden“ im Eiswasser genutzt, um ihre Kältetoleranz zu erhöhen. Lynne Cox schwamm

⁸ Gertrude Trude Ederle: Eine Schwimmerin verändert die Welt – Ärmelkanaldurchquerung der ersten Frau im Jahr 1926

1987 in Alaska die Strecke von zwei Meilen zwischen den beiden Inseln Big Diomedé und Little Diomedé. Für diese Leistungen wurde sie auch in die International Swimming Hall of Fame (ISHOF) aufgenommen. Als erste Frau schwamm sie im Jahr 1992 in der Antarktis die sogenannte „Ice-Mile“. Ihre Bücher „Swimming to Antarctica“ bzw. „Die Eismeerschwimmerin“ bieten nicht nur Inspiration, sondern auch umfangreiches Fachwissen für alle Leser und Interessierten dieser Sportart.

Bild: Lynne Cox



Foto mit freundlicher Genehmigung von Ann Chatillon (Fotografin)

Bild: Eisschwimmen Robert + Albert
am Heidbergsee in Braunschweig



Epilog

Es ist so weit, morgen kommt das Kamera-Team von RTL vorbei, um mich und meine Eisschwimm-Gruppe zu filmen³⁵. Wir werden wieder gemeinsam an den Moorhüttensee gehen. Es ist kalt und es schneit. Ich hoffe wir haben gutes Licht morgen. Ich hoffe unser Beispiel wird vielen Menschen zeigen, dass es Zeit ist aufzustehen und aus der Komfortzone zu kommen.

Durch Kalt-Duschen und Eisschwimmen möchte ich, wie der bekannte Ausnahmeathlet Wim Hof zeigen, dass der Mensch in der Lage ist Großartiges zu leisten. Das wir Vertrauen schöpfen in die Fähigkeiten unseres Körpers, dass wir den Zivilisationskrankheiten den Kampf ansagen und uns fühlen wie neugeboren.

Und wenn Sie erst durchs Eiswasser geschwommen sind, was will Sie dann noch aufhalten?

35

<https://drive.google.com/file/d/1K6tyJK7pHKZQn353NEZjQyoeYovv7HIn/view?usp=sharing>

Robert Roller (Jg. 1967) ist Dipl.-Kaufmann und lebt in Braunschweig und Berlin. Als Ultra-sportler (Triathlon) schwamm er im Team den Ärmelkanal und ist seit 2008 ist ein begeisterter Eisschwimmer. In Burghausen absolvierte er die 1000 Meter. Seit 2014 begleitete er bereits über 100 Menschen beim Eisschwimmen und führt regelmäßig Seminare bei Schwimmvereinen und Landesschwimmverbänden zum Thema Eisschwimmen durch. Weitere Informationen sind erhältlich unter www.eisschwimmen.com