



Übung des Landstarts: Nicht alle freunden sich gleich schnell mit dem nassen Wasser an ... (Bild bs.)

# Die Faszination des Schwimmens im offenen Gewässer

## Praxisabend mit Kurt Müller am Zugersee vor dem Zytturm-Triathlon

Wie orientiert man sich im offenen Gewässer? Was tun bei Atemnot, kaum hat man keinen festen Boden mehr unter den Füssen? Über 50 aktive und künftige Triathletinnen und Triathleten liessen sich diese Woche am Zugersee von Tri-Coach Kurt Müller Tipps geben.

Im Schwimmbad ist das Wasser angenehm warm, hat kaum Wellen, unten zeigt die Markierung den gradlinigen Weg, beim Rückenschwimm kann man sich oben an der Decke orientieren und seitlich sorgt die Abschränkung der Bahn dafür, dass niemand auf Abwege gerät. Dies alles fehlt im See oder Meer: Die Wassertemperatur ist hier unberechenbar, Strömungen und Wellen beeinflussen die Richtung der Schwimmenden, Orientierungspunkte müssen zuerst gefunden werden.

Wer längere Strecken schwimmt, verwendet in der Regel einen Neopren. Sportcoach Kurt Müller hat deshalb diese Woche im Hinblick auf den Zytturm-Triathlon vom Wochenende in Zug zu einem Schwimmtraining im Zugersee eingeladen, kombiniert mit einem Neopren-Testschwimmen. Das Testschwimmen erlaubte den Einstei-

gern, das Schwimmen im Anzug überhaupt erst einmal zu testen. Andere konnten ihren alten Neopren mit neuen Modellen unterschiedlicher Preisklassen vergleichen.

Der wohl wichtigste Tipp betraf die Vorbereitung eines Triathlons. Wer sich nicht genügend Zeit im Voraus nimmt, verliert unter Umständen viel Zeit im Wettkampf. Dies beginnt damit, dass man kein Material verwendet, das man noch nicht getestet hat. Hält die neue Schwimmbrille dicht? Ist sie genügend getönt, damit ich morgens beim Start nicht geblendet werde? Wie sitzt der Neopren am besten? Wie ziehe ich ihn in der Wechselzone am effizientesten aus?

### Den Neopren im Voraus mit Wasser füllen

Kurt Müller empfahl, am Morgen des Wettkampfs rechtzeitig in der Wechselzone alles Material zu überprüfen und sich anschliessend in Ruhe einzuschwimmen. Dabei lassen sich auch Orientierungspunkte beispielsweise an Bergen finden, die einen unterwegs auf Kurs halten. Je kälter das Wasser, desto wichtiger ist es, den Neopren im Voraus mit Wasser zu füllen – es kann auch handwarmes Wasser aus der Flasche ein. Dieses passt sich der Körper-

temperatur an und hält dadurch warm. In Atemnot gerät man oft infolge eines Kälteschocks. Rechtzeitiges Aufwärmen ist eine präventive Massnahme dagegen. Kommt man dennoch aus Stress in Atemnot, empfiehlt es sich, ruhig zu atmen, dem Gedränge eher auszuweichen, bis sich die Bronchien beruhigt haben.

Oft sind es auch kleine Details, die Zeit sparen. So kann man beispielsweise die Brille beim Abstreifen des Neoprens im Ärmel lassen. Dort ist sie gut versorgt und geschützt, man muss sich nicht mehr um sie kümmern, bis man nach dem Wettkampf sein Material wieder in Ordnung bringt.

Am kommenden Wochenende findet in Zug der Zytturm-Triathlon statt. Besonders attraktiv ist dem Team Sprint, der am Samstag um 18:30 Uhr startet und bis gegen 19 Uhr dauert. Die Strecken sind sehr kurz, teilweise sorgen mehrere Runden dafür, dass die Zuschauerinnen und Zuschauer von ihrem Standort in der Nähe der Wechselzone beim Regierungsgebäude am Zugersee stets den Überblick behalten. Kurt Müller ist mit zwei Staffeln seines Teams Koach dabei. Am Sonntagmorgen ab acht Uhr starten die Triathlon-Einzelwettkämpfe. (bs.)

Infos unter [www.zytturmtriathlon.ch](http://www.zytturmtriathlon.ch).