

Open Water – Tipps für das Freiwasser Schwimmen

Unterschiede Schwimmbecken vs. Open water:

- Becken = Pausen // Open water = keine Stopps möglich
- Orientierung, Sicht, ggf. Strömung und unruhiges Wasser (v.a. Meer)
- Gleitphase (Becken) / erhöhte bzw. flexible Frequenz (open water)
- Umwelteinflüsse (Wasserpflanzen, Fische, Temperaturwechsel, sonstiges Treibgut, etc.)
- Nach Möglichkeit mit Schwimmboje und auf jeden Fall mit Badekappe trainieren

→ Insgesamt verläuft ein open water Schwimmen unkontrollierter und unrhythmischer als das Schwimmen im Becken.

ABER: der Abenteuer Faktor darf nicht außer Acht gelassen werden!

Vor dem Schwimmen:

- Neo erlaubt ja / nein. Falls ja, Anti-Scheuer Creme an Nacken, Unterarmen und Waden
- Weg vom Schwimmausstieg zum Wechselbeutel / Wechselzone ablaufen und einprägen
- Wie verläuft der Kurs (im oder entgegen dem Uhrzeigersinn)
- Bojen v.a. die für Richtungsänderungen einprägen. Achtung: Prügelgefahr 😊
- Wie steht die Sonne / wann werde ich evtl. geblendet?
- Wasserstart oder Landstart? Bei Landstart unbedingt vorher austesten!
- Besser: Erst Badekappe, dann Schwimmbrille!
- Bei Flüssen die Strömung beachten (innen stark / außen schwach)

Während dem Schwimmen:

- „Wilde Anfangsphase“ vermeiden – Rhythmus finden
- „ganz links“ oder „ganz rechts“ / „vorne“ oder „hinten“ schwimmen
- Regelmäßig orientieren (Blick nach vorne oder ein paar Züge Brust)
- Wenn möglich, Wasserschatten nutzen
- 2er Atmung
- 1 – 2 Minuten vor dem Ausstieg bereits an den Wechsel / Wechselzone denken

