

Inhalt

Wie mich das Eisschwimmfieber gepackt hat	6
Was dich in diesem Buch erwartet.....	9

1 Die Basics des Eisschwimmens 13

Was ist Eisschwimmen?	14
Was Gewässerarten und Wassertemperatur miteinander zu tun haben	19
Wie das Eisschwimmen organisiert ist.....	24
Wie die Kälteexposition auf den Körper wirkt.....	31
Wie Mentaltraining die Atmung steuert und das Erwärmen ersetzt.....	53
Aufwärmen nach dem Aufenthalt im Eiswasser	64

2 Das Eisschwimmen in der Praxis 76

Die bunte Vielfalt der Eisschwimmer	78
Sicherheit geht vor.....	78
Die optimale Vorbereitung.....	82
Die grundlegende Ausstattung.....	93

3 Eisschwimmen für Einsteiger und Hobbyschwimmer 105

Anfängerfehler vermeiden, von Profis lernen	106
Hobbyschwimmer und ihre Ziele	106
Wie du als Einsteiger vorgehst	109
Wie du als Hobbyschwimmer vorgehst	119

4 Alles über Eisschwimmwettkämpfe 135

Die Vielfalt von Eisschwimmwettkämpfen	136
Eigene Grenzen kennen und verschieben	158
Der Wettkampf – wenn der große Tag gekommen ist	182
Mehr geht nicht – so schaffte ich die Eismeile	196

Über die Autorin	204
Quellenverzeichnis	204
Bildnachweis	206
Register	207