

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