

Schreien hilft

Winterhobby für Hartgesottene: Das Eisschwimmen wird vor allem aus Gesundheitsgründen praktiziert – eine Gruppe aus dem Saarland nimmt aber auch an Wettkämpfen teil und war zuletzt bei der WM in Lettland

Wo andere schon beim Zuschauen frieren, fühlen sie sich wohl: Winterschwimmer steigen auch ins zwei Grad kalte Seewasser. Die „Merchweiler Seelöwen“, eine Saarländische Eisschwimmer-Gruppe, hat kürzlich sogar an der Weltmeisterschaft in Riga teilgenommen. Michael Marx ist von Anfang an bei den Seelöwen dabei.

SZ: Gute Trainingsbedingungen in diesem Winter, nicht?

Marx: Das stimmt. Wenn es allerdings sehr kalt ist, müssen wir ein Loch ins Eis hacken. Wir haben da eine Technik entwi-

leistungssport und nicht für jeden geeignet.

SZ: Muss man sich für die WM qualifizieren oder nur todesmutig sein?

Marx: Man muss sich nur anmelden. Es gab bei der diesjährigen WM in Lettland mehr als 1000 Teilnehmer aus 29 Ländern, darunter sogar aus Mexiko und Botswana. Es gibt Disziplinen über 25 Meter, 50 und 450 Meter. Dorothee Suck aus unserem Team hat Bronze in der 450-Meter-Disziplin gewonnen. Sie brauchte dafür rund zwölf Minuten. Nach 450 Me-



ckelt: Mit der Axt schlagen wir die Eisschollen weg und schieben sie unter die Eisdecke. Wenn das Eis zu dick wird, geht es gar nicht mehr, dann müssen wir zu einem Fluss, etwa zur Saar. Normalerweise schwimmen wir aber bei uns um die Ecke, im Itzenblitzer Weiher. Da müssen wir nun warten, bis er wieder etwas auftaut.

SZ: Wie kalt ist Eiswasser?

Marx: Alles zwischen einem und fünf Grad gilt als Eiswasser. Beim Reingehen merkt man keinen Unterschied, ob das Wasser ein oder fünf Grad hat, das ist immer eine Überwindung. Aber in kälterem Wasser kann man nicht so lange bleiben.

SZ: Wie lange bleiben Sie drin?

Marx: Bei den eisigen Temperaturen zurzeit sind zwei Minuten schon ziemlich lange. Wenn wir aber für die WM trainieren, sind wir auch mal zehn Minuten im Eiswasser. Das ist aber dann schon Hoch-

tern war ich völlig ausgelaugt. Es gab auch einige, die ärztlich behandelt werden mussten. Die Muskeln machen da nicht mehr so gut mit.

SZ: Hilft Körperfett?

Marx: Ja, auf jeden Fall. Wer besser isoliert ist, hält es auch besser aus. Das merken wir beim Training. Die Dünneren zittern schneller. Frauen halten das Eiswasser generell besser aus, weil sie so sehr Körperfett haben als Männer. International sind Russen, Finnen und Letten die besten Eisschwimmer.

SZ: Was bewegt einen dazu, immer wieder ins Eiswasser zu springen?

Marx: Durch die Selbstüberwindung kann man mentale Kraft schöpfen und weit über sich hinausgehen. Das ist ein sehr gutes Gefühl. Und man ist seltener krank im Winter.

Interview: Hans Gasser



Wer ins Eiswasser springt und dann auch noch bis zu zehn Minuten drinnen bleibt, darf nicht zimperlich sein – so wie Michael Marx (kleines Bild), der das Spektakel mit Helmkamera filmt. Fotos: privat, picture-alliance/dpa

Übers Meer laufen

In Schweden kann man jetzt auf Schlittschuhen durch die Schären

Wenn andere nur noch an Wärme und Frühling denken, kommt für Bengt Kull die beste Zeit auf dem Eis: Zwischen Mitte Februar und Mitte März frieren Teile der Ostsee im Schärengebiet bei Stockholm zu. Auf diesem leicht salzhaltigen Eis unternimmt Kull mit zahlenden Gästen mehrtägige Schlittschuhtouren. „Der Traum eines jeden schwedischen Eisläufers ist es, direkt an der Kante des Eises zum offenen Meer entlangzufahren“, sagt Kull. Das ist möglich, da die Eisdecke dort besonders stark ist, weil die Meereswellen auf dem Randeis immer wieder Wasser ablagern, das in Schichten gefriert. Das Meereseis brauche durch den leichten Salzgehalt zwar länger, bis es gefriert, sei aber viel flexibler als etwa Eis auf Seen und könne sich unter dem Druck eines Eisläufers biegen, ohne dass es bricht. „Das ist ein besonderes Gefühl“, so Kull. Die Eisdecke auf der Ostsee werde bis zu 15 Zentimeter dick, bei sieben bis acht Zentimetern wagt sich Bengt Kull mit Gruppen drauf. Ein erfahrener Guide läuft voraus und prüft mit Skistöcken, die eine Stahlspitze haben, die Dicke des Eises. „Wir erkennen aber auch am Ton und an der Farbe, ob das Eis hält“, sagt Kull.

Zur Sicherheit sind die schwedischen Abenteuer-Eisläufer ausgerüstet mit einem wasserfesten Rucksack, in dem ein Satz trockener Kleidung ist. Um den Hals haben sie zwei kleine Eispickel, mit denen sie sich im Fall eines Einbruchs wieder auf die Eisfläche ziehen können, außerdem hat jeder eine Rettungsleine dabei, die er einem Verunglückten zuwerfen kann. „Man darf deshalb nie alleine aufs Eis“, so Kull, „mindestens zu zweit, besser zu dritt.“ Doch dass jemand durch das Eis breche, passiere in etwa so selten wie Lawinenunfälle in den Alpen.

Zurzeit regnet es auf die Eisflächen in der Ostsee. „Das ist gut“, sagt Bengt Kull, dann verschwindet der Schnee und wir haben wieder glattes Eis.“ Für das letzte Februar-Wochenende sieht es gut aus, eine Gruppe hat gebucht. „Aber wir können natürlich nie versprechen, dass wir tatsächlich aufs Meer hinauskommen“, so Kull. Falls nicht, gibt es zur Entschädigung Hunderte Quadratkilometer zugefrorener Seen im Land. Das ist auch schön, aber natürlich nicht dasselbe wie Schlittschuhlaufen entlang dem offenen Meer. (Die Touren im Internet: www.3000oar.se) HANS GASSER

Verantwortlich: Jochen Temsch

BAD FÜSSING
wirkt und wirkt und wirkt

Eine Quelle der Gesundheit... Bad Füssing!

Wunderschön im Bayerischen Golf- und Thermenland gelegen, ist **Bad Füssing** ein Kur- und Urlaubsort der Extraklasse.

Hier gibt es gleich drei moderne Thermalbadezentren, exklusive Saunalandschaften mit Thermalwasserfällen, Heilwasserbecken, Wellness-Attraktionen und mehrere Fachkliniken.

Die unvergleichliche Wirkung des schwefelhaltigen Heilwassers vor allem bei rheumatischen Beschwerden und Problemen am Rücken und Bewegungsapparat hat **Bad Füssing** zum beliebtesten Heilbad Europas gemacht.

SCHWEIZER HOF

Hier finden Sie alles, was einen erholsamen Aufenthalt wertvoll macht: Thermalmineralwasser, Wellnesslandschaft mit fünf Saunen, kulinarische Köstlichkeiten, Hotelbar, Liegewiese, Naturfango- und Massagepraxis, Arzt usw.

4 Ü/F ab € 214,-

Hotline: 0800 / 210 81 00, Fax + 49 (0) 8531 / 9109 699
www.schweizer-hof.de, info@schweizer-hof.de

KUR- & THERMALHOTEL LUDWIG THOMA

Wohlfühl-Zeit pur: 4x Übernachtung im Einraum-Appartement, tägl. Vital-Frühstücksbuffet, 3-Gang Abendmenü mit Salatbuffet, 1x Wohlfühl-Massage (20 Min.), Thermalhallenbad, Whirlpool & Sauna im Haus, 1x Eintritt Johannesbad Therme

4 Ü/HP € 259,-

Tel. + 49 (0) 85 31 / 22 80, Fax + 49 (0) 85 31 / 22 85 07
www.ludwig-thoma.de, info@ludwig-thoma.de

JOHANNESBAD THERME

Erleben Sie das Johannesbad – Deutschlands größte Therme. Auf Sie warten Massagiebäder, die Thermalwellen- und ein Vulkanbecken. Entspannen Sie in der Saunawelt sowie bei Massagen und trainieren Sie im Medical Fitnesscenter.

Tel. +49(0) 85 31 / 23-0, Fax +49(0) 85 31 / 23-29 75
www.johannesbad-therme.de

Kur- & Gästeservice Bad Füssing | Rathausstraße 8 | 94072 Bad Füssing | Tel. 0800 / 8854466 (gebührenfrei) | www.badfuessing.de

Frankreich

Korsika berührt!

Magie oder Zauber? **Korsika** berührt! Ein Feriendorf für aktive Gäste und die ganze Familie.

Abflüge jeden SO von Mai bis Okt. ab Memmingen und Salzburg.

1 Woche inkl. Flug, Hoteltransfer, Bungalow mit erweiterter Halbpension.

Erwachsene ab € 723,-
Kinder 2 bis inkl. 11 Jahre € 373,-
Jugendl. 12 bis inkl. 15 Jahre € 527,-
(bei Belegung 2 erw. Pers.)

Katalogbestellung, Beratung und Buchung:
Tel. 0800 5893027 (gratis),
online auf www.rhomberg.at und in Ihrem Reisebüro!

rhomberg
mehr vom Leben

Holbinsel ST. TROPEZ
Gigaro-Strand, schönes Haus, Meersicht.
☎ 0041/44/381 65 25

Provence-Côte d'Azur-Korsika-Languedoc
Häuser+FeWo's ☎ 089/32946840 www.alpimar.de

Wunderschöne Provence
www.provence-aktiv.de ☎ 06853/922455

Atlantikküste-Vendée
mediterranes Klima - 250 Sonnentage 1. Jahr - wundersch. Ferienhäuser a. Meer - pers. Betr. vor Ort ☎ 02684/958223 www.vendee.de

WEST-PELOPONNES: 3 Ferienhäuser
freistehend, in traumhafter Panoramalage am Meer, Sandstrand. ☎ 07121/29 88 6

Kreta/Chania, FeWo, ruhig, Pool, am Sandstrand. www.caretta-beach.gr 089/7237426

Italien

SARDINIEN KORSIKA ELBA

www.mobylines.de

MOBY BUCHEN UND SPAREN!

DIE TAGESAKTUELLEN TARIFE FINDEN SIE IM INTERNET!

MOBY Lines Europe WIESBADEN
Tel. 0611-14 020
Fax 0611-14 022 44
e-mail: info@mobylines.de

Lust auf Toskana?

2 App. + 1 freist. Haus, Pool Terrasse, Garten in sehr ruhiger Lage
fon: 069-74309393 fax: 069-74309395
www.lust-auf-toskana.de

Noli Ligurien (Riviera Ponente)
Wunderschöne, restaurierte Olivenmühle in kl. Contrade, m. herrlichem Meerblick, v. Privat - zu verm. ☎ 0171-4861271
www.unserhausinnoli.jimdo.com

Hist. Palazzo in Marken bei Camerino.
Nli.park Monti Sibillini. 500m². 1000€/Woche. Fotos auf Anfrage. ☎ 0539-388990347, fschoeneich@munichre.com

LIGURIEN Ferienhäuser/-wohnungen
www.sommerfrische.it ☎ 089/3888 9290

LAGO MAGGIORE: Traumurlaub
Private FeWos, Häuser und Villen mit Pool, Strand & Traumseesicht. Ab € 50,- / Tag.
www.lago-reisen.de ☎ 0228 / 62 09 30

Südliche Toskana Komfort-Wghn., Pool, herrl. Aussicht, Meer 20 km, v. privat.
☎ 07541/35406; www.landgut-toskana.de

Gardasee: Ferienwhg. im Olivenhain, herrl. Seeblick, bis 4 Pers. ☎ 08931/1362

Unesco-Welterbe Cilentosüd. Fh'ser am Meer T. 0941/5676460, www.cilento-ferien.de

Charm.Ferienhs.bei Imperia ☎ 0173/8542009

ANEK LINES
www.anek.gr

Italien - Griechenland

• VENEDIG - IGOUMENITSA - KORFU - PATRAS
• ANCONA - IGOUMENITSA - PATRAS *

30%
Auf die Rückfahrt

10%
Ermäßigung für Passagiere über 60 Jahre

10%
Freunde & Familien

***Die Route** Ancona - Igoumenitza - Patras wird durchgeführt in Zusammenarbeit mit Superfast Ferries.

NEU CAMPING AN BORD
Jetzt auch auf der Venedig Route

ANEK SUPERFAST

Buchung in Ihrem Reisebüro oder bei
IKON REISEAGENTUR GmbH Tel. 089 599 888 930 e-mail: sales@ikon-reiseagentur.de
VOIGT SEEREISEN - AGENTUR Tel. 0451 88006166 e-mail: info@seereisen-agentur.de

Fehs Gardasee/Castelletto, m.herrl. Seeblick, (3 SZ, 2 Bäder, gr. Traum-Garten/Palmen). ☎ 08141/71996, www.martin-gardasee.de

Apulien/Ostuni exkl. priv. Ferienhäuser u. schöne Landhausvillen, bezaub. DT-Whg., dir. am Meer. ☎ 08124/52222 - www.villen-apolien.de

Castellabate - Nationalpark Cilento Ausgesucht schöne Ferienwohnungen und Häuser am Meer www.azzurro-reisen.de

GARDASEE - Luganer See
Lago Maggiore - Comer See
Ferienhäuser u. Ferienwohnungen
T 089/3294680 www.italiareisen.de