



Schwimmen im Open-Water

Viele Triathleten können ein Lied davon singen. Im Pool erreicht man Bestzeiten und beim Wettkampf, sprich Open Water (See oder Meer), möchte es einfach nicht richtig klappen. Weshalb bleiben viele beim Schwimmen unter Ihren Möglichkeiten:

Triathleten sind mehrheitlich Einzelkämpfer und dies auch im Training. Aber wehe, wenn dann noch 1000 oder mehr Athleten sich gleichzeitig ins Wasser stürzen. Da kommt schon mal Panik oder sogar Luftknappheit auf. So wird der Start für viele ein Schrecken, dem sie mehr oder weniger elegant durch vorsichtiges Losschwimmen zuhinterst oder am Rand aus dem Wege gehen. Damit verpassen sie aber auch gleich eine super Chance.

Weshalb:

Beim Schwimmen spielt der „Wasserschatten“ eine wichtige Rolle. Was auf der Velostrecke strengstens verboten ist, sollte beim Schwimmen konsequent genutzt werden. Denn wer an den Füßen des Konkurrenten schwimmt spart massiv Kraft (ca. 10 – 15 %) oder aber man schwimmt bei gleicher Leistung schneller. Dies bedingt aber auch, dass man auch in einer schnelleren Gruppe schwimmen kann und sollte. Und da kommt der Start ins Spiel. Um die Angst oder Panik beim Massenstart und dem dazugehörigen „Getümmel“ in freier „Triathlon- und Schwimm-Wildbahn“ zu verlieren, gibt es nur eins:

Üben:

- Einerseits bei Wettkämpfen
- Training im Pool
- Training im Open Water
- Orientierung im Open Water

Die Orientierung im freien Gewässer, wo es „keinen sichtbaren“ Boden mit einer Linie gibt, macht sehr viel aus. Es gibt immer wieder Athleten, welche hunderte von Meter mehr zurücklegen, weil sie „betrunken“ in Schlangenlinie schwimmen. Doch die Orientierung hat auch ihre Tücken.

Wer bei jedem zweiten Zug den Kopf aus dem Wasser hebt, um nach vorne zu schauen, verliert enorm viel an Zug und Kraft. Mach einfach mal einen Test im Pool und schwimm 100m mit dem Kopf aus dem Wasser nach vorne!

Hier gilt es:

Effizient und ohne Geschwindigkeitsverlust geradeaus zu schwimmen. Das kann auch im Pool geübt werden.

- Schwimmen mit geschlossenen Augen (bitte nicht im „Stossverkehr“)
- Schwimmen mit Orientierung und Blick nach vorne bei jedem fünften Armzug

Ich wünsche Dir viel Spass mit Deinem Schwimmtraining und viele tolle Schwimmwett-kampferlebnisse.

Peter