KEEPFROZEN!

MAGAZIN 1/2019

IISA WORLD CUP SERIES + 5. ICE SWIMMING AQUA SPHERE GERMAN OPEN - VEITSBRONN

PROGRAMM
PROGRAM

LAGEPLAN
LOCATION MAP

INFORMATIONEN
INFORMATIONS

Hotel HerzogsPark
SABO
Aqua Sphere
Siller & Buttenhauser GmbH

Der neue Ford Focus

Sichern Sie sich jetzt die Ford Flatrate+.

FORD **FOCUS** COOL & CONNECT

Leichtmetallräder 6,5 J x 16, 5x2-Speichen-Design mit 205/60 R 16 Reifen, Navigation inkl. SYNC3, Chrom-Dekor an den Seitenscheiben, Nebelscheinwerfer inkl. statischen Abbiegelicht

Günstig mit 47 monatl. Finanzierungsraten von

€ 149,- 2,4

Abbildung zeigt Wunschausstattung gegen Mehrpreis.

Unser Kaufpreis (inkl. Überführungskosten)	19.290,- €
Laufzeit	48 Monate
Gesamtlaufleistung	40.000 km
Sollzinssatz p.a. (fest)	2,95 %
Effektiver Jahreszins	2,99 %
Anzahlung	4.448,15 €
Nettodarlehensbetrag	14.841,86 €
Gesamtdarlehensbetrag	16.269,- €
47 Monatsraten à	149,- €
Restrate	9.266,- €

Ford Flatrate+ jetzt exklusiv für den neuen Ford Focus:

- Top Finanzierungs-Angebot
- Inkl. Ford Flatrate Garantieschutzbrief und zweier Wartungen/Inspektionen[3]
- Auf Wunsch die ersten zwei Jahre Vollkasko-Versicherung für zusätzlich nur € 0,99 pro Monat[1]

Kraftstoffverbrauch (in l/100 km nach § 2 Nrn. 5, 6, 6a Pkw-EnVKV in der jeweils geltenden Fassung): Ford Focus : 5,8 (innerorts), 4,1 (außerorts), 4,7 (kombiniert); CO_2-Emissionen: 107 g/km (kombiniert).

besico
Siller & Buttenhauser GmbH

Nürnberg · Leyher Straße 152
Tel. 0911/9 31 87-0

Zirndorf · Nürnberger Straße 65
Tel. 0911/60 00 9-0

www.ford-besico.de

30 1988 - 2018 besico

[1]Ein Vollkasko-Privatkundenangebot der Ford Auto-Versicherung (Versicherer: Allianz Versicherungs-AG, Königinstraße 28, 80802 München) bei Abschluss eines Ford Flatrate Finanzierungsvertrages sowie einer Kraftfahrzeughaftpflicht-Versicherung, gültig für die ersten 24 Monate, wenn Versicherungsnehmer/jüngster Fahrer mindestens 23 Jahre, mindestens Schadenfreiheitsklasse 2 in der Vollkasko-Versicherung besitzt. Das Angebot umfasst die Voll- und Teilkaskoversicherung (SB VK € 500,-/TK € 150,-). Es gelten die Allgemeinen Kraftfahrt-Bedingungen (AKB) sowie die Sonderbedingungen des Versicherers für die Ford Auto-Versicherung. [2]Ein Angebot der Ford Bank GmbH, Josef-Lammerting-Allee 24–34, 50933 Köln, für Privatkunden beim Kauf eines nicht zugelassenen Ford Focus. Gültig bei verbindlicher Fahrzeugbestellung und Abschluss eines Darlehensvertrages. Es stellt das repräsentative Beispiel nach § 6a PAngV dar. Es besteht nach Vertragsschluss ein gesetzliches Widerrufsrecht nach § 495 BGB. Angebot zzgl. Zulassungskosten. [3]Zwei Jahre Neuwagengarantie des Herstellers sowie Ford Protect Garantie-Schutzbrief (Neuwagenanschlussgarantie) inkl. Ford Assistance Mobilitätsgarantie für das 3.–5. Jahr, bis max. 50.000 km Gesamtlaufleistung (Garantiegeber: Ford-Werke GmbH), die ersten 2 Wartungen/Inspektionen gratis lt. Serviceplan und Wartungsumfang, kostenlos nach Eingabe der Fahrgestellnummer in der FordPass App sowie, sofern vorhanden, Aktivierung von FordPass Connect innerhalb von 14 Tagen nach Zulassung. Gültig für Privatkunden beim Kauf eines noch nicht zugelassenen Ford Focus Neufahrzeugs. Es gelten die jeweils gültigen Garantiebedingungen. Beim Herunterladen und Verwenden der FordPass App fallen ggf. SMS- und Datenübertragungskosten bei Ihrem Mobilfunkanbieter an. FordPass Funktionen können sich ändern, das Erscheinungsbild variieren. [4]Gilt für einen Ford Focus Cool & Connect 1,0-l-EcoBoost-Benzinmotor 74 kW (100 PS), 6-Gang-Schaltgetriebe, Start-Stopp-System.

Inhalt / *Content*

Grußwort / *Greeting* Christof Wandratsch 4

Grußwort / *Greeting* Marco Kistner 6

Grußwort / *Greeting* Oliver Halder 8

Bodenseequerung / *Lake Constance Crossing* 9

Die Geschichte des Eisschwimmens / *The history of swimming in ice water* 11

Programm / *Program* IISA World Cup Series & Ice Swimming German Open 2019 12

Eisschwimmen unter medizinischen Gesichtspunkten / *Medical Avice for Ice-Swimmers* 14

Lageplan / *Siteplan* 16

Wettkampfregeln / *Competition Rules* 19

Starterlist der Teilnehmer / *Start list competitors* 24

Warum Eisschwimmen- warum tust Du das? / *Why IceSwimming - Why do you do that?* 34

Extremschwimmer & Warmduscher 37

Traut Euch ins Eiswasser / *Don't be shy make a try* 39

Eindrücke 2018 / *Impressions 2018* 41

Impressum:

© 2018 by WoW-World of Wonders Art, Oliver Halder

Alle Rechte vorbehalten. Ohne schriftliche Genehmigung ist es nicht gestattet, das Werk unter Verwendung mechanischer, elektronischer und anderer Systeme in irgendeiner Weise zu verarbeiten und zu verbreiten. Insbesondere vorbehalten sind die Rechte der Vervielfältigung – auch in Teilen des Werkes – auf fotomechanischem oder ähnlichem Wege, der tontechnischen Wiedergabe, des Vortrags, der Funk- und Fernsehsendung, der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, der Übersetzung und der literarischen oder anderweitigen Bearbeitung.

Gestaltung, Redaktion und Produktion:
WoW – World of Wonders Art
Oliver Halder
Körnle 24, D-71364 Winnenden

Bezugsquelle und inhaltliche Verantwortung:
KeepFrozen e.V.
Blumenstraße 10 – D-84533 Haiming
www.ice-swimming.com
info@ice-swimming.com
www.facebook.com/ice.swimming.german.open

Bildnachweis:
© Titelbild/Pläne WoW- World of Wonders Art
weitere Bilder Carina & Oliver Halder – www.wow-art.de
Alexander Linke – www.linkeart.de
Birgit Becher – privat

ECKARDT CONSULTING
www.eckardtconsulting.de

Vielen Dank an alle Helferinnen und Helfer, die an dieser Ausgabe mitgewirkt haben. Besonders an Sven Sudhoff, Birgit Becher und Christof Wandratsch. Ein weiterer Dank für seine Unterstützung und sein Engagement in verschiedenen Bereichen geht an Sven "Dr. Svimmm" Eckardt.

Grußwort / *Greeting*

Sehr geehrte Eis-Schwimmfreunde,

ich heiße euch alle recht herzlich zur World Cup Series und zur 5. Ice Swimming Aqua Sphere German Open in Veitsbronn willkommen.

Es freut uns, dass wir aufgrund der gelungenen Veranstaltung von 2018 das Vertrauen und den Zuschlag vom Weltverband im Eisschwimmen (IISA) bekamen, dass die 5. Ice swimming Aqua Sphere German Open 2019 Teil der Worldcup Series 2018/19 ist.

Nur durch ein perfektes Zusammenspiel von Organisation, Sponsoren, Zuschauern und Teilnehmern ist es möglich solch eine Großveranstaltung mit Teilnehmern aus 17 Nationen durchzuführen.

Im Namen von KeepFrozen! e.V. wünschen wir allen coole Tage im Veitsbad.

KeepFrozen!

Christof Wandratsch
1. Vorstand KeepFrozen! e.V.
Gründer der Ice Swimming German Open
Vorsitzender der IISA Germany

Dear Ice Swimming family,

I wish you a very warm wellcome to the Ice Swimming World Cup Series and the 5th Ice Swimming Aqua Sphere German Open in Veitsbronn.

We are very happy, that because of the successful 4th Ice Swimming Aqua Sphere German Open 2018, to be part of the Ice Swimming World Cup Series 2018/19 of the IISA.

Only because of the perfect team work between organization, volunteers, sponsors and of course participants is such a big event with participants from 17 nations possible.

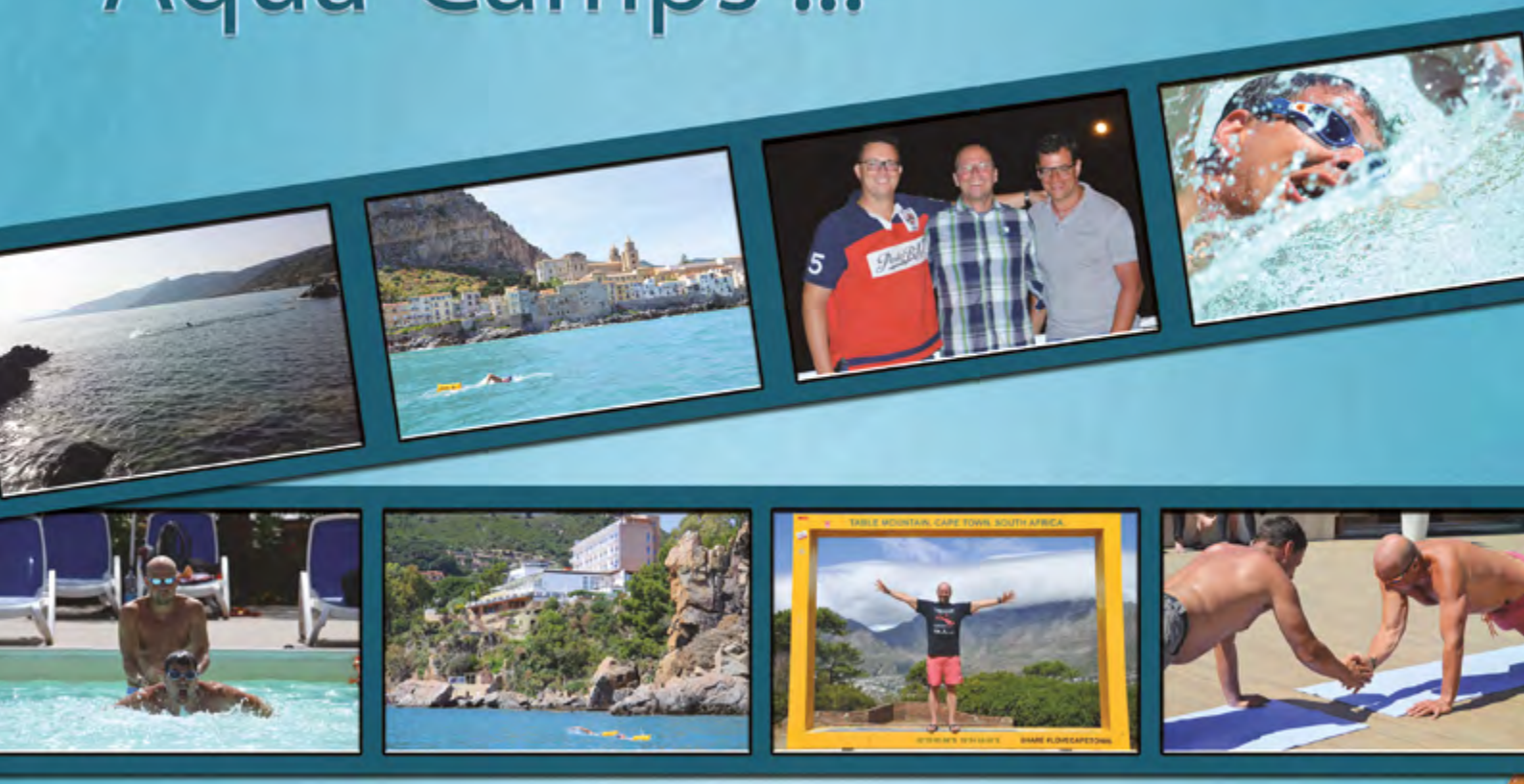
In the name of KeepFrozen! e.V. we wish everybody a successful and cool weekend in the swimmingpool of Veitsbronn.

Kind and warm regards
KeepFrozen!

Christof Wandratsch
Chairman KeepFrozen! e.V.
Chariman IISA Germany

Orga-Team v.l.n.r. Matthias Hofmann, Klaus Ludwig, Christof Wandratsch, Peter Erl, Sven Sudhoff, Birgit Becher, Oliver Halder
Nicht im Bild: Heidi Kuban und Klaus Matthes

Aqua-Camps ...



... faster, tougher, colder, safer ...
powered by Christof Wandratsch
and Team

AQUA Camps

www.aqua-camps.extremschwimmer.de

Since 2011 Extremschwimmer

Grußwort / *Greeting*

Absolut cool!

Und das im wahrsten Sinne des Wortes! So präsentierte sich die 4. Auflage der Ice Swimming German Open bei ihrer erstmaligen Durchführung in Veitsbronn. Teilnehmende, Mitwirkende und Besucher/innen zeigten sich begeistert- und für 2019 steht dasselbe zu erwarten!

Vom 4. – 6.1.2019 werden im Veitsbad von den Profis wieder Weltrekordzeiten angepeilt. Aber auch Neulinge besiegen ihren inneren Schweinehund, wenn es bei Wassertemperaturen knapp über dem Gefrierpunkt ernst wird und die erste Staffel in den eiskalten Fluten beginnt.

Zum Glück wartet im Anschluss die wärmende Sauna…

Zahlreiche helfende Hände, denen ich für ihr engagiertes und leidenschaftliches Mitwirken danke, sorgen auch dieses Mal für einen reibungslosen Ablauf rund um das Schwimmerbecken.

Viel Erfolg und gute Gesundheit wünsche ich allen Sportlerinnen und Sportlern, die sich der Herausforderung bei den 5. Ice Swimming German Open stellen!

Den Besucherinnen und Besuchern, die sich auf eine tolle Organisation freuen dürfen, wünsche ich viel Spaß bei spannenden und fairen Wettkämpfen.

Mit herzlichen Grüßen

Marco Kistner
1. Bürgermeister der Gemeinde Veitsbronn

P.S. Wem die Wassertemperaturen im Januar zu kalt sind, dem sei gesagt: Natürlich ist unser Veitsbad auch im Sommer immer einen Besuch wert – probieren Sie es aus!

Absolutely cool

And that's meant in the true sense of the word! The 4th Ice Swimming German open presented itself for the first time in Veitsbronn in 2018. Participants and visitors were quite enthusiastic – and we are expecting the same level of excitement for 2019!

During Jan 4th through 6th 2019 professional swimmers will go for world record times in the Veitsbad. Also newcomers will overcome their inner fears, when, with water temperatures barely above freezing, it is time to start the first round in the ice cold water.

Luckily a warm sauna is waiting for you afterwards...

Many helping hands will see to it that everything will go according to plan in and out of the swimming pool. I'd like to say a warm thank you to all helpers for their continual support.

I wish success and good health to all who will participate in the 5th Ice Swimming German Open challenge!

Our visitors can look forward to a perfectly organized event, and I know all participants and supporters will have a great time as they witness an exciting and fair competition.

Best regards

Marko Kistner
1st Mayor of Veitsbronn

P.S. For those who think that the water temperature in January is too cold: Our Veitsbad is always worth a visit in summer – Just give it a try!

FIVE FITNESSTREFF VEITSBRONN.

FITNESS auf 1.000 m²

cardio | kurse | milon Q zirkel | reha-sport
rückenfitness | kraftgeräte | indoor cycling
slim coach ernährungskonzept | miha bodytec
in body körperanalyse | individuelle betreuung

I feel good – give me five!

Vereinbaren Sie jetzt Ihr Probetraining!

FIVE Fitnesstreff Veitsbronn Fürther Str. 23 90587 Veitsbronn
Infoline: 0911_75 20 745 www.i-feel-good.de

Grußwort / *Greeting*

Liebe Gefrorenen,

bereits zum fünften Mal verursachen wir ein eisiges Sport-Event, welches uns bislang noch nicht auf's Glatteis geführt hat. Im Jahr 2019 findet die Ice Swimming Aqua Sphere German Open erneut in Veitsbronn statt. Aus diesem Ort bei Nürnberg, von dem außer mir sicher der eine oder andere vorher noch nie etwas gehört hat, kommt einer der bekanntesten Extremschwimmer der Welt, Christof Wandratsch. Gemeinsam mit ihm habe ich diesen frostigen Sport hier nach Deutschland geholt und in ein richtig super organisiertes Sportevent gehüllt.

Viele Helferinnen und Helfer sind von Jahr zu Jahr Bedingung, um so ein großartiges Event überhaupt auf die Beine zu stellen. Deshalb danke ich an dieser Stelle Allen, die ihre (Frei)Zeit und ihr Können dafür einsetzen, damit sich knapp 200 Eisschwimmer aus der ganzen Welt wohl fühlen, sich miteinander messen und dies auf einem sehr hohen Niveau tun können. Der zweite und nicht minder wichtige Dank geht an die Firmen und Unterstützer- die Sponsoren - die hier in Veitsbronn zum zweiten Mal dieses Event unterstützen und dies mit großem Engagement tun.

Uns allen wünsche ich ein gutes, unterhaltsames und sportlich perfektes Event, aus dem alle als Sieger hervorgehen und gesund, motiviert und glücklich wieder nach Hause kommen. Eisschwimmen ist ein Extremsport, bei dem wir alle familiär zusammenhalten müssen.

A New Home- Welcome Ice Swimming Family!

KeepFrozen!

Oliver Halder
Gründer der Ice Swimming German Open
2. Vorsitzender KeepFrozen! e.V.
Geschäftsführer WoW- World of Wonders Art

Dear frozen ones!

This is already the 5th time we're running an icy sports-event but so far we haven't slipped on black ice yet. In 2019 the ICE Swimming Aqua Sphere German Open are taking place in Veitsbronn near Nuernberg one more time. Until recently, Veitsbronn has probably been unknown to many, and I count myself amongst those, but it has a claim to fame none the less: it's hometown to one of the best known extreme swimmers of the world, Christof Wandratsch. Together with him I have introduced this 'frosty' sport to Germany and we have successfully turned it into a really well organised sporting event.

A large number of volunteers are essential to put on such a massive event. Therefore, I would like to take this opportunity to thank everybody who provide us with their time and expertise to make it possible that almost 200 ICE swimmers from all over the world feel right at home in our midst and get a chance to compete with each other at the highest level. My second Thank You is to the Companies and Supporters - our Sponsors - who have committed to our event in Veitsbronn for the second time generously and with great enthusiasm.

Finally, let me wish us all a fantastic, sociable and successful meet (Championships) where everybody will return home a winner, happy, in good health and highly motivated to return next year.

ICE swimming is an extreme sport and requires (our mutual support) that we support each other.

A New Home - Welcome Ice Swimming Family!

KeepFrozen!

Oliver Halder
Founder Ice Swimming German Open
2nd Chairman KeepFrozen! e.V.
CEO WoW - World of Wonders Art

Christof Wandratsch finishte als erster Schwimmer alle drei Bodenseequerungen erfolgreich in jeweils nur einem einzigen Anlauf. Zudem hält er über alle drei Strecken den Geschwindigkeitsrekord. Insgesamt legte er dabei 109,580 Kilometer in 31:52 Stunden zurück, was einer durchschnittlichen Geschwindigkeit inklusive Verpflegung von knapp 3,5 km/h entspricht. Die Bodenseequerung gehört zu den weltweit schönsten, längsten und schwersten begleiteten Langstreckenschwimmevents. Dabei werden drei Distanzen verzeichnet. Die Breitenquerung mit ca. 12 km, die Dreiländerquerung mit ca. 35 km und die Längsquerung mit ca. 64 km. → ***www.bodenseequerung.de***

Christof Wandratsch was the first swimmer to complete all 3 Lake Constance crossings successful at the first attempt and he also holds the speed record over each of these 3 distances. The total distance he swam is 109.58 km in a total time of 31 hrs 52 minutes. This corresponds to an average swim speed of 3.5 km/h. "Die Bodenseequerung" - Lake Constance crossing is one of the most beautiful, longest and most difficult accompanied long distance swim events in the world. 3 distances are recorded: across the width of the lake with about 12 km, the 3-countries crossing with about 35 km and the length crossing of about 64 km. → www.bodenseequerung.com

Hat's mit was Verrücktem zu tun, vielleicht was mit Schwimmen? Ja? Dann machen wir's!

Bodenseequerung
www.bodenseequerung.de
AQUA Camps
Christof Wandratsch
KEEPFROZEN!
BODYRAFTING CHALLENGE
SplashON!
Julia Willig
IISA WORLD CUP SERIES
Aqua Sphere German Open
Veitsbronn - Germany 2019
Extremschwimmer
ORCA BRUNO DOBELMANN
Aqua Sphere ICE CUP
WoW - World of Wonders Art
What can we do for you?
Nathalie Pohl
TRIPLE CROWN

»Qualität von SABO.
Nur im Fachhandel.«

www.sabo-fachhandel.com

Greenbase
Natur trifft Technik

SABO

TIEFEL

Garten + Forstgeräte

Tiefel Garten + Forstgeräte
Obermichelbacher Str. 1 · 90587 Veitsbronn · Tel. 0911/756619-0
www.tiefel-gartengeraete.de

Die Geschichte des Eisschwimmens /

The history of swimming in ice water

von Ekaterina Frolova

Die Geschichte vom Eisschwimmen ist bereits mehrere tausend Jahre alt. Unsere Vorfahren waren gezwungen, während der Jagd und dem Fischen unterschiedliche Wasserhindernisse zu überwinden. Historiker fanden heraus, dass die uralten Skythen die Tradition hatten ihre Kinder ins Eiswasser zu tauchen. Ebenso so taten dies auch die Slaven. Dies wurde gemacht, dass man die Kinder bereits sehr früh an die harten klimatischen Verhältnisse gewöhnt.

Aber nicht nur die nördlichen Völker waren Fans des Eiswassers. Auch im uralten China, Griechenland, Ägypten und dem alten Rom, wo das Klima nicht sehr harsch ist, wurde das Baden im kalten Wasser praktiziert. Der berühmte alte griechische Doktor Hippocrates vertrat die Meinung: „Warmes Wasser beruhigt, kaltes Wasser stimuliert."

Die Annahme des Christentums beeinträchtigte die Liebe zum Eisbaden keineswegs. Die Taufe des Lords viel gerade auf den Winter, deshalb wurde das Baden im Eiswasser beides, nützlich und erfreulich für Gott, auf der nördlichen Hemisphäre.

In all den nachfolgenden zeitlichen Epochen, hatte das Baden im Eiswasser in irgendeiner Form einen Platz.

The history of swimming in ice water has several thousand years. Our ancestors were forced to overcome various water obstacles during hunting or fishing. Historians have found out that the ancient Scythians had a tradition to dip children in ice water, also the Slavs had this tradition. This was done in order to immediately teach the child to the harsh climatic conditions.

But not only the Northern peoples were fans of ice. In Ancient China, Greece, Egypt and Rome, where the climate is not harsh, practiced bathing in cold water. The famous ancient Greek doctor Hippocrates claimed: "Warm water relaxes, and only cold stimulates".

The adoption of Christianity not only did not weaken the interest in ice bathing. The baptism of the Lord falls just in the winter, so bathing has become both useful and pleasing to God in the North Hemisphere .

In all subsequent epochs, icer bathing also took place in one form or another.

IISA World Cup Series &
5. Ice Swimming Aqua Sphere German Open

4. - 6. Januar 2019 / *4th - 6th January 2019,* Veitsbronn - Germany

Freitag, 04. Januar / *4th January Friday*

- Wettkampfbüro im Veitsbad ist geöffnet von / *Competition office at Veitsbad opens from* 12 - 19 h.
- Gastronomische Betreuung im Veitsbad ab / *Food court opens* 15 h.
- Medizinischer Check Veitsbad. / *Medical Check at Veitsbad* 12 - 18 h.
- Wettkampfbesprechung / *Technical Meeting* 14.30 - 15 h
- Eröffnungszeremonie / *Opening ceremony* 15 - 15.30 h.
- 15:45 - 20:00 h → 1.000 m Freistil Damen und Herren / *Freestyle wommen and men*
- Gemütlicher Ausklang im Wettkampfhotel HerzogsPark / *Cozy evening at Hotel HerzogsPark from* 20 h.

Samstag, 05. Januar / *5th January Saturday*

- Wettkampfbüro im Veitsbad geöffnet von / *Competition office at Veitsbad opens from* 10 - 18 h.
- Gastronomische Betreuung im Veitsbad ab / *Food court opens* 11 h.
- Wettkampfbesprechung / *Technical Meeting* 12.30 - 13.00 h
- 13:00 - 18:15 h
  - 50 m Freistil Damen u. Herren / *freestyle women + men*
  - 50 m Brust Damen u. Herren / *breaststroke women + men*
  - 200 m Freistil Damen u. Herren / *freestyle women + men*
  - 4 x 50 m Freistil Staffeln gemischt / *freestyle relay mixed*
- Anschließend Superfinals / *following Super Finals*
- 19:30 h → Gemeinsames Essen mit Ice Party und Siegerehrung / *Dinner, Ice Party and Award Ceremony* → Eichwaldhalle

Sonntag, 06. Januar / *6th January Sunday*

- Wettkampfbüro im Veitsbad geöffnet von / *Competition office at Veitsbad opens from* 8:30 - 12:30 h
- Gastronomische Betreuung im Veitsbad ab / *Food court opens* 9 h
- Medizinischer Check Veitsbad / *Medical Check at Veitsbad* 8.30 - 10.30 h
- Wettkampfbesprechung / *Technical Meeting* 10.00 - 10.15 h
- 10.30 - 14.10 h
  - 50 m Freistil Delfin Damen u. Herren / *butterfly women + men*
  - 100 m Brust Damen u. Herren / *breaststroke women + men*
  - 500 m Freistil Damen u. Herren / *freestyle women + men*
  - 4 x 250 m Freistil Staffeln gemischt / *freestyle relay mixed*
- Anschließend Superfinals / *following Super Finals*
- 14.30 h → Siegerehrung im Wettkampfbereich / *award ceremony at the lake.*
- 15.15 h → Ende der Veranstaltung / *end of event*

Genaue Uhrzeiten werden noch veröffentlicht. / *Exactly times will be published soon.*

IISA WORLD CUP SERIES

Ice Swimming Aqua Sphere German Open - Keep Frozen!

Veitsbronn - Germany 2019

Hotel
HerzogsPark

IISA WORLD CUP SERIES

Ice Swimming Aqua Sphere German Open - KeepFrozen!
Veitsbronn - Germany 2019

Das **4-Sterne Superior Hotel HerzogsPark** ist ein Haus mit langer Tradition und in seiner Vielseitigkeit außergewöhnlich.

118 individuell eingerichtete Zimmer und Apartments unterstreichen die Atmosphäre dieses Privathotels, in der **herzliche Gastfreundschaft** gelebt wird.

Unser **Restaurant Stüberl** erwartet Sie mit echten Gaumenfreuden, pflegt eine moderne, naturbelassene Küche, stets dem Besonderen verpflichtet.

Als **Veranstaltungs- und Tagungsadresse** bekannt, mit unterschiedlichen Räumen für private und geschäftliche Anlässe. **Attraktive Arrangements** für den privaten Aufenthalt runden unser Angebot ab.

Ein Hotel, in dem **Gäste sich wohlfühlen** und Mitarbeiter Ihren Beruf als Berufung sehen.

Wir freuen uns auf Sie!
Hotel HerzogsPark, Beethovenstraße 6
91074 Herzogenaurach, Tel. 09132 778-0

Wir sind
OFFIZIELLES
WETTKAMPFHOTEL

5. ICE SWIMMING
AQUA SPHERE
GERMAN OPEN 2019

VEITSBRONN
ICE SWIMMING
WORLD CUP 2019

4. bis 6. Januar 2019
Veitsbronn

www.HerzogsPark.de

KeepFrozen!

Eisschwimmen unter medizinischen Gesichtspunkten /

Medical Advice for Ice-Swimmers and those who want to get involved

von Sven Sudhoff, ärztlicher Direktor der Ice Swimming Aqua Sphere German Open

Eisschwimmen wird in weiten Teilen der Welt- und dokumentiert bereits seit Zeiten der Wikinger- betrieben. Was Zuschauer auf den ersten Blick den Atem stocken lässt, bringt bei entsprechend intelligenter Herangehensweise viele positive Effekte mit sich.

Der Beachtung der Baderegeln kommt beim Schwimmen höchste Wichtigkeit zu. Der rasante Anstieg an registrierten Badeunfällen, über alle Altersklassen hinweg, im Jahr 2018 macht dies umso deutlicher. Häufige Gründe waren neben Missachtung ebendieser Grundregeln auch Übermut und Selbstüberschätzung.

Umso grundlegender wird dies in Extremsituationen wie dem Eisschwimmen. Zwei Situationen sind dabei besonders kritisch: die beim ersten Kontakt mit dem Wasser und die verlängerte Zeitdauer darin. Die Blutgefäße ziehen sich aufgrund des Temperaturgefälles augenblicklich zusammen; dies kann auch bei Personen mit subjektivem Gesundheitsempfinden und unentdeckten Herz-Kreislauf-Anomalien gefährlich werden, eine vorausgegangene sportmedizinische Untersuchung ist daher für jede Person, die sich beim Eisschwimmen ausprobieren möchte, dringend anzuraten. Die zweite kritische Situation entsteht bei verlängerter Kälteexposition. Das Schwimmen nur in Badehose und-mütze länger als eine halbe Stunde ist für jeden Menschen kritisch, weil der durch das Wasser- gegenüber der Luft- verursachte, rund 20-fach erhöhte Wärmeverlust zu lebensgefährlichen Untertemperaturen führt. Gleichzeitig ist anzumerken, dass rund zwei Drittel aller Ertrinkungsunfälle in Kaltwasser während den ersten 15 Minuten passieren. Die Gefahren hierbei gehen von Kälteschock bedingten mentalen und körperlichen Reaktionen mit einhergehendem Verlust muskulärer Motorik bis zum Schwimmversagen aus.

Und genau diese Reaktionen lassen sich durch regelmäßige Übung beeinflussen! Vielfältige Faktoren lassen sich hierfür trainieren: Unter Aufsicht über den langsamen Einstieg ins Wasser, der Wahrnehmung und Übung von Atmung und psychische Reaktionen bis zur behutsamen Steigerung der Zeitdauer im nassen Medium. Ein Schwimmer sollte immer unter Aufsicht trainieren und sich vor den Start wohl temperiert fühlen. Dann gilt es, behutsam ins Wasser zu steigen und direkt mit dem Hauptprogramm zu starten, anstatt wie im Hallenbad mit dem Einschwimmen.

Das Wasser umgehend zu Verlassen gilt es bei Auftreten von Alarmsymptomen. Beispielsweise Verwirrung, Schwindel, Übelkeit, Panik, Hyperventilation, Herzrhythmusstörungen, Schmerzen oder Muskelkrämpfe. Und auch bei auftretenden motorischen Defiziten, wenn Muskeln oder Gliedmaßen nicht mehr richtig reagieren. Wie man sich nach dem Abenteuer mit Wärme pflegt, ist größtenteils den individuellen Vorlieben überlassen. Vorausgesetzt, die Körperkerntemperatur liegt noch über 36°C. Sollte diese knapp darunterliegenden, sollte eine langsame, kontrollierte Erwärmung mit Temperaturquellen von ca. 38 °C erfolgen. Bei noch tieferen Temperaturen sind bereits medizinische Interventionen sinnvoll. Eine der größten Gefahren ist der sogenannte Bergungstod. Dies geschieht durch den Rückstrom von kaltem Blut aus den Extremitäten in den Körperkern, was zu lebensbedrohlichen Herzrhythmusstörungen führen kann. Aus diesem Grund sollten stark unterkühlte Menschen möglichst bewegungslos behandelt werden anstatt diese sich selbst bewegen zu lassen. Wie bereits angemerkt ist die Hypothermie ein verzögerter, dafür umso lebensbedrohlicher Faktor.

Sogenanntes „braunes Fett“ kann helfen, den Körper warm zu halten. Solch braunes Fett findet sich bei bei Säuglingen und ermöglicht diesen die zitterfreie Wärmeproduktion. Aufgrund des komfortgeprägten Lebenswandels ist bei den meisten Erwachsenen von diesen vielen kleinen Kraftwerken, die den braunen Farbton im Fettgewebe verursachen, nur noch wenig übrig. Wissenschaftlich Studien belegen jedoch, dass sich durch regelmäßige Kälteexposition die Fettzellen in gewissem Ausmaß wieder reprogrammieren lassen. Wohlig warm durch den Winter- und dabei Fett verbrennen! Des weiteren wurde nachgewiesen, dass Kältetherapie gegen Entzündungsprozesse, für die Durchblutung und damit bei der Beschleunigung von Heilungsprozessen dienlich ist. Dies macht man sich bereits im Profisport wie zum Beispiel Fußball zunutze, wo die Athleten nach dem Sport bis zu 10 Minuten in Eisbecken oder Kältekammern verweilen. Weitere Studien deuten einen möglichen Einsatz als wirksames Mittel gegen Depressionen an, durch die im Eiswasser freigesetzten Botenstoffe wie Adrenalin und Endorphin.

Probieren Sie es unter Beachtung der oben genannten Hinweise doch einfach selbst aus!

Zusammengefasst: wer sich dem Eisschwimmen mit „kühlen Kopf“ nähert und seine Hausaufgaben diesbezüglich macht, hat die Chance mit ebenso vielen persönlich beeindruckenden wie gesundheitsförderlichen Erlebnissen belohnt zu werden.

Herzlichst, Ihr
Sven Sudhoff

Arzt, Rettungstaucher, Eisschwimmer, Warmduscher

Sven Sudhoff, nach seinem Rennen bei der Ice Swimming German Open 2018

Ice-Swimming is an activity well established in many parts of the world – there is documentary evidence since Viking times. What might cause a sharp intake of breath from spectators can in fact have many positive effects if approached intelligently and well-informed. Observing the basic rules of swimming is highly important. This becomes obvious considering the massive increase in registered swimming accidents during 2018 – right across all age groups. High spirits and over estimation of ones abilities were the cause in many incidences, but disregarding the basic rules of swimming was just as often involved.

Ice-Swimming requires an even greater adherence to these rules because of the extreme conditions we swim in.
Two phases are particularly critical:

- *First contact with the water, and*
- *The length of time spent in the water.*

Blood vessels constrict instantly because of the extreme drop in temperature; this can turn out to be dangerous even for people who feel subjectively healthy because of possible undiagnosed circulatory anomalies. It is therefore compulsory to have undergone a Sports-Medical examination prior to engaging in Ice-Swimming. The second critical factor is the length of time of immersion and exposure to very low temperatures. Swimming in togs and cap for more than half an hour is border line for every human being because the loss of body temperature in water is 20 times greater when compared to exposure in air. This leads to massive loss of body temperature and ultimately Hypothermia.

It is worth mentioning that 2/3 of drowning in cold water happen during the first 15 minutes of immersion. Shock to cold can cause adverse mental and physical reactions often accompanied by the loss of muscular function ultimately leading to the inability to swim. And exactly these reactions can be influenced by regular training!

Many aspects can be trained but always under supervision:

- *Slow entry into the water,*
- *Experiencing and practicing breathing and other physical reactions,*
- *Gradual increase in the time exposed to the icy wet.*

Swimmers should always practice under supervision und feel well acclimatised before starting. Slowly enter the water and start training immediately. There is no warm-up in Ice-Swimming. Should signs of discomfort or alarm become apparent leave the water at once. These symptoms may include disorientation, dizziness, nausea, panic, hyperventilation, arrhythmia, pain or muscular cramps. The same should be done when motoric deficits occur e.g. muscles and extremities no longer follow orders properly.

How you recover from your adventure in the ice waters is entirely depending on your personal preferences provided your core temperature is still over 36° C. If your core temperature is slightly less than 36°C a slow warm-up with temperatures of 38°C is recommended. In the case of a lower core temperature reading medical help is required. One of the greatest danger of Hypothermia is death during rescue. This occurs as a result of cold blood from the extremities flowing back into the core which can result in life threatening cardiac arrhythmia or tachycardia. It is therefore recommended to treat severely hypothermic people at rest, not allowing them to move their extremities.

As already mentioned above Hypothermia is a delayed but highly life threatening factor. Socalled "brown fat" can help to keep the body warm. Infants have this fat in abundance which allows them to produce body heat by-passing the period of shivering most of us adults experience after exposure to cold. Because of our comfortable life style most adults no longer have these small centres of heat production. Scientific studies have proven that regular exposure to cold can facilitate the regeneration of brown fat cells to a certain degree. Comfy and warm all winter long - while burning fat!

Furthermore it has been shown that cold therapy can influence inflammatory processes by way of increased circulation accelerating recovery. This method has become widely used in professional sports (soccer, rugby, American football etc.) by way of 10-minute ice baths or time spent in cryo-chambers following a match or hard training session or in the event of injury. Other studies suggest that ice water immersion can successfully help with depression by way of increased hormonal release of Adrenalin and Endorphins.

Try it out yourself - giving respect to the rules and recommendations above!

In conclusion: anybody who approaches Ice-Swimming with a "cool head" and has done their homework stands to be rewarded with many personally gratifying and health enhancing experiences.

Yours sincerely,
Sven Sudhoff

MD, Rescue Diver, Ice-Swimmer, Warm Shower Afficionado

Sven Sudhoff, 4. v.l. / *4th from the left*

Wir ♥ Lebensmittel.

Lebensmittel Landauer GmbH
Fürther Straße 27 b · 90587 Veitsbronn
EDEKA

Tel.: 0911 97 79 45 14 · Email: edeka.landauer@outlook.de
www.landauer-edeka.de

Lageplan Wettkampfgelände / *Site plan competition area*

Legende / *Site plan*

1 UMKLEIDEZELTE
CHANGING TENTS

2 STARTBEREICH DER WETTKAMPFTEILNEHMER
STARTING AREA FOR COMPETITORS

3 MOBILE SAUNA

4 BEHEIZTER BADEZUBER
HOTTUB

5 ZEITNAHME UND MODERATION
PRESENTER AND TIME KEEPING

6 WETTKAMPFBECKEN
COMPETITION POOL

7 WASSERRETTUNG
WATER RESCUE

8 ZUSCHAUER
AUDIENCE

9 GASTRONOMIE UND Mmesse
FOOD CORNER AND FAIR

10 WETTKAMPFBÜRO
COMPETITION OFFICE

IISA WORLD CUP SERIES

Ice Swimming Aqua Sphere German Open - KeepFrozen!
Veitsbronn - Germany 2019

Forward Technology
Steigungen bis zu 36 %
ohne lokale Emissionen
flüsterleise mit 62,2 dB (A)
SABO
Hohe Sicherheitsstandards
»Der SABO unter den Mährobotern.«
MADE IN GERMANY SABO SEIT 1954
www.sabo-online.com

Enable eXtreme Performance.

Exadata, Exalogic and Exalytics

ISE Oracle Technology Center

in Nürnberg

Europaweite Dienstleistungen

- Consulting
- Managed Services
- Software Entwicklung
- Hard- und Softwarevertrieb

ise

ISE Information Systems Engineering

ISE Information Systems Engineering GmbH
Gewerbepark Hüll 4 - 91322 Gräfenberg
Telefon: +49 9192 9929 0 - Telefax: +49 9192 9929 417
info@ise-informatik.de

www.ise-informatik.de

www.ise-oracle-technology-center.com

Wettkampfregeln Ice Swimming German Open / *Competition Rules*

(In Anlehnung an das Reglement der IISA über 1.000 m Wettkämpfe und der FINA / *Based on the rules of IISA and FINA*)

- Startsprünge und längere Tauchphasen (> 5m) beim Wasserstart sind verboten.
- Beim Wasserstart gilt: Über die Leiter in das Schwimmbecken steigen, von der Leiter nach links oder rechts an das freie Wandstück treten und dort mit einer Hand festhalten. Die in Schwimmrichtung nach vorne zeigende Schulter, muss sich beim Start unter Wasser befinden.
- Rollwenden sind verboten, Kippwenden mit Abdrücken von der Wand sind erlaubt. Bei Brust und Delphin müssen beide Hände gleichzeitig und auf gleicher Höhe bei der Wende und beim Zieleinlauf anschlagen.
- Es muss über die Wand gewendet werden, nicht über die im Wasser befindliche Leiter.
- Tauchphasen nach der Wende dürfen max. 5 m betragen (rote Markierung der Bahnenleinen).
- Nur normale handelsübliche Badebekleidung ist erlaubt (Badehose, Bikini, Badeanzug). Bei Fastskinbekleidung/Wettkampfanzügen muss eine FINA-Zertifizierung vorliegen. Es darf generell kein Neoprenanteil in der Badebekleidung sein. Badehosen und-anzüge müssen oberhalb des Knies enden.
- Nur handelsübliche Stoff-, Latex- oder Silikonbadekappen (eine Kappe, nicht doppelt) sind erlaubt. Badekappen mit Kinnriemen, sowie jegliche Neoprenkappen sind verboten.
- Handelsübliche Nasenklammern und Ohrenstöpsel sind erlaubt.
- Schwimmbojen sind nicht erlaubt (außer der Wettkampf findet im Freiwasser statt).
- Pflicht zum Tragen eines Bauchgurtes bei 1.000 m (kann bei Bedarf gestellt werden).
- Ein Fehlstart führt zur Disqualifikation des Verursachers, das Rennen wird fortgesetzt.
- Bei den 1.000 m Wettkämpfen benötigt jeder Schwimmer einen Betreuer, der auf den Schwimmer und die Kleidung während des Schwimmens achtet und diese mit dem Schwimmer, nach dessen Ankunft, in den Aufwärmbereich bringt.
- Cut Off Time- Die maximale Schwimmdauer ergibt sich aus der Zeitfolge der Läufe. Der Kampfrichter bricht das Rennen eines langsamen Schwimmers ab, wenn er erkennt, dass dieser das Ziel nicht mehr vor dem Start des nächsten Laufes erreichen wird.
- Während des Wettkampfes ist es verboten, am Rand stehen zu bleiben, oder sich an den Bahnenleinen festzuhalten um sich auszuruhen.
- Stehen bleiben oder die Benutzung unerlaubter Hilfsmittel, führen zur sofortigen Disqualifikation.
- Das versehentliche Berühren der Bahnenleinen wird nicht mit einer Disqualifikation geahndet.
- Beim Startvorgang ist den Anweisungen der Kampfrichter umgehend Folge zu leisten. Der zugewiesene Startplatz ist sofort nach Freigabe aufzusuchen. Dort wird dann im bekleideten Zustand auf die weiteren Startbefehle gewartet. Die Startbefehle kommen in folgender Reihenfolge:
  - *„Take off your clothes!“ (alles bis auf die Badebekleidung wird abgelegt)*
  - *„Go into the water!“ (umgehend über die Leiter in das Wettkampfbecken steigen)*
  - *„On your marks!“ (umgehend die Startposition einnehmen s. oben)*
  - *„Go!“/Beeeep (wenn das Startsignal ertönt, umgehend starten)*
- Nach Beendigung des eigenen Laufes ist das Schwimmbecken umgehend zu verlassen.

Zuwiderhandlungen werden mit Zeitstrafen, oder mit der Disqualifikation geahndet!

- *Diving more than 5m under water after a turn is not allowed.*
- *Use the ladder to go into the water, than start from the left or right side of the ladder, one hand on the wall, your shoulder from your opposite arm must be under water.*
- *Flipturns are not allowed. Open turns are allowed. Breast and butterfly: For turns and the finish, both hands must touch the wall at the same time.*
- *Turns are not allowed on the ladder, only left or right side of the ladder.*
- *At start and turns you can not be underwater for more than 5m.*
- *Normal swim suits are allowed as long as they do not have any neoprene. Fastskin swim suits must be FINA approved. All swim suits must end above your knees.*
- *Only one normal silicone swim cap, latex cap or synthetic cap is allowed. Any kind of neoprene cap is not allowed.*
- *Nose clips and ear plugs are allowed.*
- *Safety buoys are not allowed (only at open water events).*
- *You will have to wear a belt during your 1.000 m swim for safety reasons.*
- *First false start means disqualification for the swimmer, but the heat will continue.*
- *During the 1000 m event every swimmer must have an assistant who will take care of the swimmers clothes (during and after the swim). The assistant will also be required to monitor the swimmer during recovering.*
- *Cut off time for each distance depends on the interval of each competition.*
- *You are not allowed to stop and hang on the separation line.*
- *If you stop during your swim event or have assistance of any kind you are disqualified.*
- *If you accidently touch the seperation line you will not be disqualified.*
- *Before the start of your event, you will follow the instructions given by the referees:*
  - *„Take off your clothes!“*
  - *„Go into the water!“*
  - *„On your marks!“*
  - *„Go!“/Beeeep*
- *After your race you will need to leave the pool as soon as possible.*

If you do not; you could be disqualified or receive a penalty!

Petras-Grillshop

- Kohlegrill
- Gasgrill
- Zubehör
- Grillkurse

FIREMAGIC · NAPOLEON · grandhall living style · EUROPEAN OUTDOORCHEF · ALLGRILL

info@petras-grillshop.de www.petras-grillshop.de
Nürnberger Str. 20 90587 Veitsbronn 0911 / 9779 52 71

IHR VEITSBRONNER METZGER

IHR VEITSBRONNER METZGER

Metzgerei mit Produkten aus der Region

IHR VEITSBRONNER METZGER
Inh. Michael Schuster
Am Dorfplatz 1
90587 Veitsbronn

T. 0911 751 791
E. info@veitsbronnermetzger.de
www.veitsbronnermetzger.de

Mittagstisch mit täglich wechselnden Gerichten

Öffnungszeiten:
Mo. 06.30 Uhr bis 14.00 Uhr
Di. - Fr. 06.30 Uhr bis 18.00 Uhr -durchgehend-
Sa. 07.00 Uhr bis 13.00 Uhr

Catering & Partyservice

Grillkurs:

Sa. 02. Feb. Wild grillen
So. 03. Feb. Grillkurs

Sa. 23. März Grillkurs
So. 24. März Steakkurs

Petras-Grillshop

- Kohlegrill
- Gasgrill
- Zubehör
- Grillkurse

info@petras-grillshop.de www.petras-grillshop.de
Nürnberger Str. 20 90587 Veitsbronn 0911 / 9779 52 71

Ideen in Farbe

Meisterhaft umgesetzt

Raum- und Fassadengestaltung

Tapeten- und Farbenhaus

NOWAK

Malerfachbetrieb

Ausführung sämtl. Maler- und Tapezierarbeiten,
alte Techniken, Folien-, Wisch-, Spachteltechnik,
PVC-Teppichböden, Kork, Laminat, Parkett,
Trockenbau, Beschriftungen, Bodenbeschichtungen
Vollwärmeschutz, Fassadenanstriche, eigenes Gerüst

Nürnberger Straße 18 90587 Veitsbronn

0911 / 75 57 69

PFEFFER GmbH

Ihre Fachbetriebe

Karosserie- und Lackierzentrum
Hagelreparaturzentrum

…Qualität prägt unseren Namen

- Unfallinstandsetzung sämtlicher Fabrikate
- Elektronische Achsvermessung
- Klimaservice
- Fehlerdiagnose
- Scheibenreparatur
- Reifen- und Felgenservice
- Fahrzeuglackierungen (PKW, LKW, BUS, Nutzfahrzeuge)
- Industrielackierungen
- Beschriftungen
- Kunden-Ersatzfahrzeuge
- Hol- und Bringservice

Bordstein geküsst?

Kein Problem!

Bei uns gibt's die fachgerechte Alufelgen-Aufbereitung für Bordstein- und Korrosionsschäden.

TÜV GEPRÜFT

- **Hauptsitz: Pfeffer GmbH**
  90768 Fürth/Burgfarrnbach
  Siegelsdorfer Straße 23
  Telefon 0911 7 56 99-0
  Telefax 0911 7 56 99-40

- **Betriebsstätte: Pfeffer GmbH**
  91413 Neustadt/Aisch
  Werner-von-Siemens-Str. 14
  Telefon 09161 8 96 89-0
  Telefax 09161 8 96 89-20

Fürth/Burgfarrnbach

Neustadt/Aisch

- **www.lackiererei-pfeffer.de**
- **info@lackiererei-pfeffer.de**
- **Zertifiziert nach EN ISO 9001:2008**

LASS' DICH VERZAUBERN ...

Konstante Temperatur 0°C, windstill, Zutritt mit Ski- und Wanderschuhen ab 6 Jahren

NATUR EIS PALAST

AM HINTERTUXER GLETSCHER
AUF 3.250M

GESCHENK TIPP Gutschein

- Blick in den Forschungsschacht
- Eispalast mit meterlangen Eiszapfen
- Für Familien: Tuxer Riese & Salige Fräulein
- Bootsfahrt Gletschersee - 35m unter der Skipiste
- Seminarraum - Workshops und Trainings
- **NEU: SUP, ICEswimming and kajaking**

Natursport Tirol
Roman Erler
A - 6293 Tux Lanersbach 367
www.natureispalast.info

Firmenevent Tirol
Mag. pharm. Marlies Erler
staatl. geprüfter Business Coach
Mitglied im Bundesverband zertifizierter Trainer & Coaches Deutschland

Lanersbach 376 | A-6293 Tux im Zillertal | Tel. 05287-87287 | Hotline 0043 (0)676 3070000
e-mail info@firmenevent.at | www.firmenevent.at

Hintertuxer Gletscher
NATUR SPORT
BZTB
ÖBf

PowerBar

DIE NR.1 FÜR SPORTLER.
NEUES DESIGN.
BEWÄHRTE QUALITÄT.

WWW.POWERBAR.COM

Starterliste Teilnehmer* / *Start list competitors**

04. - 06. Januar 2019 / *January, 4th - 6th 2019*

LAND - TEILNEHMER / *COUNTRIES - COMPETITORS*	50m FR	50m BR	50m DF/BF	100m BR	200m FR	500m FR	1000m FR
ARG - Argentininen / Argentina							
Lascano, Ailén	x	x			x	x	x
Mori, Victoria	x	x			x	x	x
AUT - Österreich / Austria							
Hallama, Eva	x	x					
Hergel, Eva		x		x			
Kapeller, Johannes		x		x			x
Pliessnig, Yasmine		x	x	x	x	x	x
Tiefenbrunn, Philipp	x				x		
Wolber, René	x				x	x	
BUL - Bulgarien / Bulgaria							
Petar Stoychev							x
CHN - China							
Lammers, Kathrin							x
CZE - Tschechien / Czech Republic							
Fialová, Vladimíra					x	x	
Marek, Ivan				x	x	x	
Matuštíková, Jana					x	x	
Mašová, Jarmila						x	
Novotná, Mirka					x	x	x
Pavezková, Helena					x	x	
Procházková, Pavlína					x	x	x
Sláma, Zdeněk	x	x		x	x	x	x
Šleherová, Lenka	x						x
Valnicek, Jakub					x	x	x
DEN - Dänemark / Denmark							
Danielsen, Rikke							x
FRA - Frankreich / France							
Fuzeau, Alexandre	x	x	x	x	x		x
Joffle, Marion	x	x	x	x	x		x
GBR - Großbritannien / Great Britain							
Cowie, Jonathan	x				x		
O'hara, Kerry	x				x		
GER - Deutschland / Germany							
Baltes, Christian					x		
Bandorf, Matthias	x	x					
Bathge, Andreas		x					
Battermann, Florian	x		x		x	x	x
Baur, Sarah	x						
Becher, Birgit	x	x			x	x	x
Becker-Hassemer, Gabriele	x				x		
Bergler, Andreas							x
Bieber, Paul	x	x			x		
Bierschneider, Hannes	x						
Bierschneider, Stefan					x		
Bonauer, Birgit	x	x			x	x	x
Braun, Alexander				x			
Brettar, Sandra							x
Deblitz, Matthias	x	x		x			
Döring, Kathrin					x	x	x
Düsterloh, Leander					x		
Engel, Alexander	x		x				
Engel, Rüdiger		x		x			
Engel, Sebastian		x	x	x	x		
Esterlechner, Roswitha	x						

**Stand 02.12.2018 - Nachträgliche Änderungen vorbehalten - Ohne Gewähr*

... Fortsetzung auf Seite 27

Hotel HerzogsPark
SABO
Aqua Sphere
WOW
besico Siller & Buttenhauser GmbH

Kaffeerösterei

- Schonendes, traditionelles Röstverfahren
- Bio & FairTrade Röstungen
- Sortenreine Länderkaffees
- Kaffee & Barista Seminare

Lagerverkauf

- Röstfrische Kaffeespezialitäten
- Feinkost
- Geschenkkörbe
- Große Maschinenausstellung
- Kaffeemaschinenreparaturservice

Öffnungszeiten
Mo-Fr 8-18 Uhr
Sa 9-13 Uhr

Maschinen

- Verkauf von Vollautomaten und Siebträgern
- Alle gängigen Marken
- Reparatur der meisten Geräte

Espressone
di mio gusto

...die fränkische Kaffeerösterei

Am Farrnbach 8 90556 Cadolzburg www.espressone.de
Telefon: 09103/71332-0 E-mail: info@espressone.de

Centro Sana
Praxis für Physiotherapie
Claus Schneider

Bäckergässchen 4
90587 Veitsbronn

Tel.: 0911/52 85 455
Fax: 0911/52 85 454

www.centrosana.de
info@centrosana.de

Physiotherapie
CentroSana
Ihr Zentrum für Gesundheit

Physiotherapie

Medizinische Trainingstherapie

Wellness

Ernährungs-beratung

Starterliste Teilnehmer* / *Start list competitors**

04. - 06. Januar 2019 / *January, 4th - 6th 2019*

LAND - TEILNEHMER / *COUNTRIES - COMPETITORS*	50m FR	50m BR	50m DF/BF	100m BR	200m FR	500m FR	1000m FR
... Vortsetzung von Seite 24							
GER - Deutschland / Germany							
Fatum, Alisa	x		x		x	x	x
Feders, Tom-Moritz	x						
Fiedler, André	x						
Frey, Marcel	x			x			
Geiger, Ferdl		x					
Genendsch, Jürgen					x	x	
Glienke, Claudia		x		x			
Gmeiner, Franziska	x	x			x		
Goessmann, Ursula	x	x					
Göllner, Antje		x		x			
Göritzer, Stefan					x	x	x
Götzger, Adrian					x		
Graef, Kilian	x						
Gromes, Daniel	x	x	x	x			
Gunther, Artur				x			
Hammel, Nina		x		x			
Handl, Robin	x	x					
Hanebeck, Hans	x	x			x		
Harig, Philipp					x		
Hartmann, Heico	x	x					
Haßenpflug, Gabriele	x	x					
Hechel, Katja	x			x	x		
Henning, Peggy		x	x	x	x	x	x
Herbst, Franz	x	x	x		x	x	
Hermann, Benjamin	x	x					
Himmler, Thomas	x		x		x	x	x
Hintermeier, Andreas						x	
Hinze, Holger		x					
Hirmer, Richard	x	x			x	x	x
Hoffmann, Ingrid		x					
Hofner-Kleber, Karin		x					
Hornig, Sandra	x				x		
Hotz, Patrick	x						
Hücker, Peter							x
Hunger, Clemens				x			
Jäkle, Tobias	x	x	x		x		
Jänike, Jaqueline		x	x	x	x	x	x
Jänike, Ralf		x		x	x		
Janßen, Holger	x		x		x		
Jessing, Kathrin	x	x		x			x
Joschko, Jannik	x						
Joschko, Kimberly	x	x					
Joschko, Wolfgang					x		
Jung, Björn	x				x		
Jung, Stefan					x	x	x
Jung, Verena		x		x			
Kalcher, Niklas	x	x	x		x	x	x
Kanmaz, Enise				x			
Karnikowski, Ulf	x		x	x	x	x	x
Kißlinger, Amelie	x						
Kock, Dieter		x		x			
Kock, Käte		x					
Kögel, Sophie				x			
Koitka, Mark	x				x	x	x
Kowaloff, Mike					x		
Kraus, Kordula	x						
Krutenat, Stella	x	x	x	x	x		
Kuchenmeister, Martin	x	x			x		x
Kuczaj, Jan-Maximilian	x		x		x		
Kuhberg, Anke	x	x	x	x			

**Stand 02.12.2018 - Nachträgliche Änderungen vorbehalten - Ohne Gewähr*

... Fortsetzung auf Seite 30

Hotel HerzogsPark · SABO · Aqua Sphere · WOW Art · Ford besico Siller & Buttenhauser GmbH

däumler

raumkonzepte

däumler raumkonzepte
jasmin däumler
Am Seukenbach 12
90556 Seukendorf
fon 0911 - 75 44 22
mob. 0171 - 69 13 00 9

Zeit für Veränderung!

räume gestalten & einrichten
vorhänge · teppiche · plissee · sonnenschutz · polsterstoffe
beratung & einrichtung

Öffnungszeiten: Termin nach Vereinbarung & Donnerstag 16 – 18 Uhr

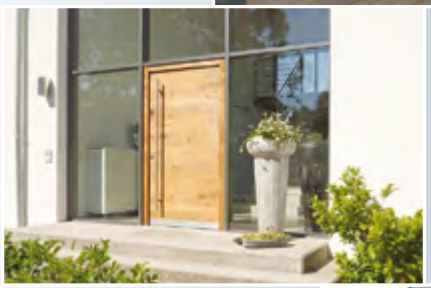
www.raumkonzepte-däumler.de

SCHREINEREI EGELSEER GmbH & Co. KG

Böden
Terrassenüberdachungen
Wintergärten
Rollläden • Markisen
Terrassenbeläge

Fenster
Haustüren
Zimmertüren
Böden

Verglasungen
Insektenschutzsysteme
Reparaturarbeiten
an Fenstern, Türen, Rollläden, Möbeln, usw.



Stefan Egelseer
Geschäftsführer
Holztechniker
Technischer Betriebswirt

Retzelfembacher Hauptstraße 12 · 90587 Veitsbronn ·
Telefon 0911 810052-80 · Mobil 0176 10308227 · Telefax 0911 810052-79
info@schreinerei-egelseer.de · www.schreinerei-egelseer.de

Starterliste Teilnehmer* / *Start list competitors**

04. - 06. Januar 2019 / *January, 4th - 6th 2019*

LAND - TEILNEHMER / *COUNTRIES - COMPETITORS*	50m FR	50m BR	50m DF/BF	100m BR	200m FR	500m FR	1000m FR
... Vortsetzung von Seite 27							
GER - Deutschland / Germany							
Kurnap, Nicole	x				x		x
Lang, Luisa	x	x					
Leers, Matthias					x	x	
Lieschke, Sabine	x						
Lieschke, Thomas	x						
Mack, Lars Herbert	x	x	x	x			x
Macpherson, Catriona		x		x			
Mahlke, Franz	x		x		x		
Malter, Renate					x	x	
Martin, Birgit	x	x				x	
Marx, Michael				x			
Matthes, Klaus						x	
Mehrens, Timm		x		x			
Mehrl, Elena	x	x					
Mehrl, Stefan		x					
Mexner, Antje	x		x		x	x	x
Mojedano, Alessa				x			
Nowak, Adam	x	x		x	x		
Oberlander, Sandra		x		x			
Obser, Mathias	x					x	
Opitz, Peter					x		
Ortloff, Elke	x	x	x		x		x
Pfeiffer, Iris		x		x			
Pfeiffer, Jörg					x		
Plapp, Jochen				x	x		
Popp, Werner	x						
Prasser, Conny	x	x			x	x	x
Prieß, Sebastian				x			
Richter, Sarah Anne		x			x	x	x
Richter, Till					x		
Rödel, Ulrike	x						
Rubien, Anke	x				x		
Rudolph, Margrit	x	x					
Runge, Kathrin		x	x		x	x	
Runge, Stefan		x	x		x	x	x
Schall, Mirjam	x				x		
Schell, Michael				x			
Schierz, Katleen		x		x			
Schlesiger, Rene	x						
Schmidt, Marcus					x		
Schmidt, Barbara		x					
Schütt, Corinna		x			x		
Schütt, Alexander	x						
Schwemmer, Ralf	x				x	x	
Schwender, Thomas	x						
Selbmann, Jörg	x	x			x	x	x
Simon, Yvonne	x	x				x	
Skrzypek, Alexander							x
Springer, Thoralf	x				x		
Steiner, Ulla		x		x	x		
Stelzer, Maria	x	x			x	x	x
Sternecker, Rainer					x	x	
Thomas, Kerstin			x		x	x	x
Treml, Steffen		x		x			
Tschepe, Martin	x	x	x			x	
Uhde, Britta	x		x		x	x	
Ullrich-Stegemann, Thorsten	x	x			x		x
Varriale, Robin		x				x	
Vogt-Humberg, Ilona	x	x	x	x	x		

**Stand 02.12.2018 - Nachträgliche Änderungen vorbehalten - Ohne Gewähr*

... Fortsetzung auf Seite 33

Hotel HerzogsPark
SABO
Aqua Sphere
WAVE
besico Siller & Buttenhauser GmbH

gegr. 1936

Bauunternehmen Bernd Gumbrecht

Bauunternehmen
Bernd Gumbrecht
Friedenstr. 17
90587 Veitsbronn

Telefon: 0911/75 11 70
Fax: 0911/75 11 02

E-Mail:
info@gumbrecht-bau.de

Wir führen folgende Arbeiten für Sie aus:

- Neubau-/Umbauarbeiten
- Sanierungsarbeiten
- Maurer-, Pflaster- und Kanalarbeiten
- Kellerentfeuchtungen
- Bagger- und Minibagger-arbeiten
- Erdarbeiten
- Abbrucharbeiten
- Außenanlagen

... oder fragen Sie uns einfach.

www.gumbrecht-bau.de

www.zimmerei-dachsel.de

Dorfstraße 4 ▪ 90587 Veitsbronn / Raindorf
Telefon: 09101-90 69 812
Fax: 09101-53 99 09 ▪ Mobil: 0175-24 42 588

info@zimmerei-dachsel.de ▪ www.zimmerei-dachsel.de

Holzbau	Innenausbau
Carport´s	Dachfenster
Wintergärten	Fenster
Ziegeldacheindeckung	Türen
Altbausanierung	Parkettböden
Bauplanung	Energieberatung
Trockenbau	Holzterrassen

Starterliste Teilnehmer* / *Start list competitors**

04. - 06. Januar 2019 / *January, 4th - 6th 2019*

LAND - TEILNEHMER / *COUNTRIES - COMPETITORS*	50m FR	50m BR	50m DF/BF	100m BR	200m FR	500m FR	1000m FR
... Vortsetzung von Seite 30							
GER - Deutschland / Germany							
Von Pritzbuer, Carsten	x				x	x	
Vossough, Andreas	x						
Wandratsch, Christof			x		x	x	x
Wieking-Treml, Silke		x		x			
Winkler, Sebastian	x						
Winter, Joachim	x						
Wittig, Julia	x				x	x	x
Wittke, Claudia	x	x				x	x
Wolf, Carola	x	x		x			
Wolf, Evelyn	x			x			
Wölfl, Florian	x		x	x	x		
Wybierek, Tobias	x				x		
Ziegler, David				x			
Zoller, Brigitte		x					
Zschoke, Gina	x		x				
HKG - Hongkong							
Mak, Chun Kong			x		x		x
ISL - Island / Iceland							
Sigurjónsdóttir, Birna Hrönn						x	x
ITA - Italien / Italy							
Curcio, Aaron		x					
Curcio, Gerrit		x	x	x			
Curcio, Noah		x					
NED - Niederlande / Netherlands							
Elfferich, Sven					x	x	x
Hestermann, Fergil						x	x
Stenveld, Margot					x	x	x
POL - Polen / Poland							
Bakuniak, Hanna	x		x		x	x	x
Bednarek, Aleksandra		x		x		x	
Domeracki, Rafał							x
RUS - Russland / Russia							
Medyanik, Igor		x		x			
SUI - Schweiz / Switzerland							
Wittwer, Adrian Alejandro		x					x
SVK - Slowakei / Slovakia							
Arbet, Lukáš					x	x	x
USA							
Grasso, Jessica	x	x	x		x	x	

**Stand 02.12.2018 - Nachträgliche Änderungen vorbehalten - Ohne Gewähr*

Hotel HerzogsPark
SABO
Aqua Sphere
WOW
besico Siller & Buttenhauser GmbH

IISA WORLD CUP SERIES

Ice Swimming Aqua Sphere German Open - Keepfrozen!
Veitsbronn - Germany 2019

Warum Eisschwimmen – warum tust Du das? /
Why IceSwimming – Why do you do that?

von Sabine Croci - www.croci.de

Ich bekomme immer wieder Fragen wie: „warum tust du das? Warum schwimmst du bei Temperaturen, bei denen es den meisten Menschen unmöglich erscheint auch nur eine Zehe ins Wasser zu halten?“ gestellt.

Die Antwort lautet ganz kurz, knapp und einfach: Es macht Spaß!

Meist kommen ungläubige Blicke, „wie kann so etwas Spaß machen?“, „wo ist denn da der Spaß, wenn die Finger und Zehen steif sind, schmerzen? Wo, wenn man danach so zittert, dass man keine Tasse halten kann und sich kaum artikulieren kann?“

Nun ja, es ist der Kick, etwas zu tun, was nicht viele tun, es ist die Überwindung ins Wasser zu steigen, es ist aber auch die Schönheit des Wassers im Winter, das Erleben der Natur und das was es mit mir macht. Das Wasser verändert sich im Jahreslauf, im Winter ist es meist sehr klar, manchmal klirrt es, wenn Eis im oder auf dem Wasser ist. Die Landschaft sieht vom Wasser aus immer anders aus als vom Land und ich genieße es, alle Facetten aus dieser Sicht zu erleben.

Das kalte Wasser lässt mir keine Wahl, als ganz bei mir zu sein. Eisschwimmen ist nicht nur ein körperliches Aushalten, es ist vielmehr das kopfgesteuerte Wollen. Spielt der Kopf nicht mit, komme ich nicht ins Wasser, auch wenn mein Körper es könnte. Ich muss mit jeder Faser bei mir sein, meine Atmung kontrollieren beim Reingehen, die Reaktionen meines Körpers wahrnehmen. Die ersten Meter sind die Schlimmsten, die Überwindung los zu schwimmen, die Zeit bis ich meinen Schwimmrhythmus gefunden habe, bis mein Körper sich angepasst hat. Dann wird es schön, ich kann in langen Zügen durchs Wasser gleiten. Irgendwann nimmt das Gefühl in Fingern und Zehen ab, die Hände werden zu Schaufeln, sind aber nicht komplett taub. Ich merke durchaus, wenn ich Wasserpflanzen berühre, bin dann aber schmerzempfindlicher als normalerweise. Je nachdem was ich mir vorgenommen habe, beginnt vielleicht der Kampf im Kopf. „Komm noch ein Stück“ gegen „ach, das genügt doch“. Meist setze ich mir ungefähr eine Zeit die ich schwimmen will, was auch davon abhängt ob ein Wettkampf ansteht oder nicht.

Irgendwann ist aber der Punkt gekommen, an dem ich aus dem Wasser muss. Das kann die vorgenommene Zeit sein, aber auch körperliche Veränderungen z.B. dass die gefühlsarmen Finger beginnen zu schmerzen oder das Gefühl, mein Körper hat einfach genug für diesmal. Es ist schwer zu beschreiben, es ist ein Teil tatsächliches Empfinden und ein Teil Vernunft, bezogen aus dem Hintergrundwissen was im Körper vor sich geht und wann ich an die Grenze komme mich in Gefahr zu begeben. Ich muss und werde im Training nicht bis zum Äußersten gehen. Mir und meinen Mitschwimmern oder Aufpassern zu Liebe, die eine kollabierte Bine dann ggf. aus dem Wasser holen und versorgen müssten. Sich im Eiswasser in Richtung Grenze zu bringen, darf nur mit professioneller Absicherung geschehen und auch dann bleibt es gefährlich genug.

Mit dem Verlassen des Wassers beginnt der zweite Teil des Trainings, das Eisschwimmen endet hier noch lange nicht! Es gilt sich möglichst rasch aus dem Wind und in eine warme Umgebung zu bringen. Zum Umziehen bleiben mir für gewöhnlich etwa 6 min bevor das große Zittern beginnt. Hiermit wärmt sich der Körper wieder auf und man tut gut daran ihn dabei nicht zu stören, sondern seine Arbeit machen zu lassen.

Entgegen der immer wieder verbreiteten Meinung, sind heiße Duschen so ziemlich das Dümmste was man nun machen könnte. Dadurch würden sich die beiden „Schalen“ die der Körper gebildet hat, eine innere, der Köperstamm mit den lebenswichtigen Organen, die warm gehalten wird und eine äußere, die Extremitäten, die stärker ausgekühlt sind, zu schnell wieder vermischen. Als Folge würde die Körperkerntemperatur im Nachhinein absinken, was im schlimmsten Fall tödlich enden kann. Also, raus aus dem Wind, umziehen, warm einpacken, möglichst in eine warme Umgebung gehen, gerne setzen, wenig bewegen und einfach mal zittern.

Wenn ich wieder in der Lage bin meine Tasse zu halten, ohne alles zu verschütten, gibt es unterstützend warmen Tee. Ohne Schuss! Alkohol würde den o.g. Effekt begünstigen, da er die Gefäße weit stellt. Das grobe Zittern geht nach einer Weile, abhängig davon wie lange ich im Wasser war, in ein feineres Zittern über und verschwindet dann allmählich.

Spätestens jetzt kommt der größte Spaß. Ich fühle mich einfach nur glücklich und dankbar. Glücklich den Schweinehund einmal mehr besiegt zu haben, dankbar dafür, was mein Körper, was ich kann. Ich empfinde es als großes Geschenk, das erleben zu dürfen.

Vermutlich hängt dieses fette Grinsen danach auch mit den ausgeschütteten Endorphinen zusammen, die wiederum auch mit dem eingegangenen Risiko zusammenhängen dürften.

„Everything is sweetened by risk“ schrieb mir Nuala Moore als Widmung in Ihr Manual *„An Insight Into The World Of Ice Swimming“* und so ist es wohl auch.

Man kann das Glück am Ende des Regenbogens suchen, ich halte es für wahrscheinlicher ein großes Stück davon außerhalb der Komfortzone zu finden. Zumindest funktioniert das bei mir. :-)

Sabine Croci außerhalb der Komforzone bei der erfolgreichen Bodenseequerung
Sabine Croci outside the comfort zone swims a succesfull Lake Constance crossing

Often I am asked: Why do you ice swim? Why are you swimming in such cold temperatures, when most people think it impossible to dip a toe into such water?

The answer is very simple: Because it's fun!

Most often, I get skeptical looks: „How can this be fun?", „Where is the fun when fingers and toes are numb and hurt?", „Where is the fun when afterwards you are shaking so hard, that you can't hold a cup and you can hardly speak?"

Well, that is the kick: to accomplish something that very few people can do. It's quite an effort, to immerse into the water, but there is a special beauty of the water in winter, to feel nature and what it does to me. Water changes over the course of the year. In winter, the water is usually clear, but often covered with a thin sheet of ice. The scenery looks different from water or from land, and I enjoy catching all the facets from this viewpoint.

The cold water requires that I concentrate entirely on myself. Ice swimming is not only an endurance of the body, it is more the will of your mind. If my mind says no, I can't go into the water even if my body could endure it. I have to be me with every fiber of my being, control my breathing when I enter the water and recognize the reaction of my body. The first meters are the worst, the effort to start swimming, the time till I have found my rhythm, till my body adjusts. Then it becomes nice, I can glide through the water with long strokes. After some time the feeling in toes and fingers goes away. My hands turn into shovels, but they are not completely numb. I do feel when I touch water plants, and I am more sensitive to pain. According to what I have planned, the battle in my mind begins now: „Just a little bit further" competes with „come on, that is enough". Most often I plan to swim for a certain amount of time, and that also depends on whether there is a competition close or not.

At times there comes the point when I have to leave the water. That can be the time I had originally planned for, but I also have to listen to changes in my body like numb fingers starting to hurt or my body telling me it is time to quit. It is difficult to describe: Part is what you feel and part is rationality with respect to the knowledge about the processes in your body. When you realise that you are at the limit at which you endanger yourself, it is time to quit. During practice I will not go to my limit. I do this for me but also for my fellow swimmers and the people who are watching over us so that they don't have to fish a collapsed swimmer out of the water and have to take care of her. To go to your limit in ice water is only allowed when you have professional assistance, and then it is dangerous enough.

The second part of the training starts when leaving the water. Ice swimming does not end here! It's important to get out of the wind and into a warm area as fast as possible. You have about 6 min to change your clothes before the big shivering starts. The body is warming up, and you best let it do that on it's own terms.

Against the wide spread opinion, a hot shower would be the worst thing you could do. The layers of protection built by your body, the core layer to keep your organs warm, and the outer layer which allows to keep extremities cooler would mix too quickly. As a consequence, the core temperature could drop too rapidly, which could be fatal in the end. So, get out of the wind, change clothes, bundle up, go to a warm room, sit down and let your body shiver. When I am able to hold a cup without spilling too much I drink a cup of warm tea. Alcohol would also trigger the effect that I mentioned earlier since it is widening the blood vessels. So, no shot! Depending on how long I have been in the water, intense shivering gives way to smaller shivers and eventually it subsides completely.

Now I have reached the fun state. I just feel happy and grateful: happy to have overcome my inner fear and grateful for what my body and I can accomplish. I believe that this is a great gift to me.

Most likely the big grin on my face has something to do with the endorphins released into my body and the reaction to the risk I was taking.

„Everything is sweetened by risk" Nuala Moore wrote as dedication in her manual „An Insight Into The World Of Ice Swimming" and that's the way it seems to be.

You can look for luck at the end of the rainbow, for me, it seems to be more proper to find a big piece out of the comfort zone. At least it works for me.

Ihr Lokales Lieblings Geschäft

Die Papierkiste
schreibwaren • bücher • geschenke

für Schule und Schenken
- zauberhafte Geschenke + Grußkarten
- Schreibwaren + Bürobedarf
- Schultaschen + Zubehör
- Bücher + Buchbestellungen
- Spiele
- Geburtstagskiste
- kopieren | laminieren | faxen
- Spiralbindungen
- Stempelanfertigung

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Die Papierkiste
Inh. Mirjam Göller
Nürnberger Str. 1
90587 Veitsbronn

Tel. 0911-766 1441
Fax 0911-766 1443
info@diepapierkiste.de
www.diepapierkiste.de

MONTAG BIS FREITAG
10.00 – 13.30 Uhr und 15.00 – 18.00 Uhr
SAMSTAG
10.00 – 13.00

www.diepapierkiste.de

Sonnenbrillen
Trinkbehälter
Zahnbürsten
aus
Bambus

Bitte

Sag nein zu Plastik

Addicted To
NATURE

Neu auf der Welt und einzigartig
Wasserbelebung mit natürlich wirbelnde Bewegung, schafft eine einzigartige Wasserqualität für Ihr Wohlbefinden.
Addicted To Nature - für ein gesundes Wasser

Info@addicted-to.com
www.addictedto.store

10 Jahre TEAM WARM DUSCHER

Extremschwimmer & Warmduscher

Oliver Halder & Sven Eckardt

Extremschwimmer und Warmduscher, Pat und Patachon, Stan und Oli (um nicht Dick und Doof zu sagen), ... OK, genug der Vergleiche! Zwei, die im Schwimmsport Zuhause sind, wie kaum ein Anderer. Oliver veranstaltet Extremschwimm-Event's wie z.B. die Ice Swimming Aqua Sphere German Open, die Bodenseequerung, ... Sven duscht gerne warm und schwimmt gerne lang. Mit seinem Team Warmduscher, welches er vor mittlerweile 10 Jahren gründete und mit dem er die Bäder in ganz Deutschland unsicher macht, räumt er so ziemlich alles ab, was es bei 24h-Schwimmveranstaltungen abzuräumen gibt.

Extremschwimmer and Warmduscher, Pat and Patachon, Laurel and Hardy, ... Ok, enough comparisons! Two men who're at home in Swimming like few others. Oliver organizes Extreme-Swim-Events such as the Ice Swimming Aqua Sphere German Open, the Crossing of Lake Constance, ... Sven loves a long warm shower and swimming long distances. With his team, which he started about 10 years ago, he causes havoc in the pools all across Germany while collecting virtually everything to be won in 24-hour swimming.

GasHeld

Mission Klimaschutz:
fürthgas ist jetzt auch automatisch grün.
100% Ökogas. 100% Fürth.

Fürther Erdgas ist zu 100% TÜV-zertifiziertes Ökogas*

*für alle Privat- und Gewerbekunden

FÜR UNSERE STADT AM WERK

infrafürth

Ihr regionaler Partner für Energiefragen, Dienstleistungen und Mobilität rund um das Leben in der Stadt Fürth und der Region. Heute und in Zukunft.

www.infra-fuerth.de

druckerei pese

Familienbetrieb seit 1919

Unser Fertigungsprogramm

· Vom Entwurf zum fertigen Druckerzeugniss

· Visitenkarten, Geschäftsdrucksachen, Plakate, Flyer, Beschriftungen und Großwerbung aller Art

· Etiketten und Banderolen – gummiert und ungummiert

· Druckverfahren: Buchdruck, Flexodruck und Siebdruck,

· Digitaldruck für Kleinauflagen ab 10 Stück

· Veredelung: Heißfolienprägung, Kaschierung, Lackierung, Lamminierung und Reliefprägung

· Ausstattungen: fortlaufende Nummerierungen oder Codes, Rückseitendruck, leimfreie Zonen, Ausstanzungen, Blindenschrift, Sicherheitsstanzungen, No-Label-Look, Teil- und Effektlackierungen

· Materialien: Papier von matt bis hochglänzend, PE-, PP-, PVC- und Acetat-Folien, Thermopapiere, Leuchtmaterialien, Sicherheitsfolien, Aluminium usw.

· Klebstoffe: permanent, ablösbar, stark haftend, wasserlöslich, hitzebeständig, tiefkühlgeeignet, abdeckend, usw.

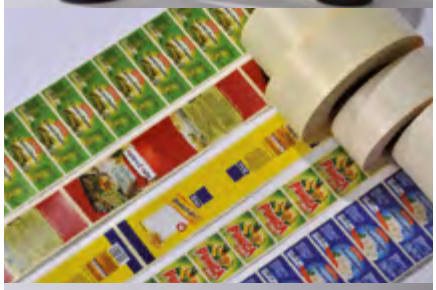
Neu im Programm

· Heftpistolen und Zubehör

· Handauszeichner und Zubehör

Kontaktdaten

Hausanschrift	PESE OHG · Am Alten Sportplatz 1 · 90587 Veitsbronn
Postanschrift	PESE OHG · Postfach 42 · 90585 Veitsbronn
Fon / Fax	0911 . 752 104 / 0911 . 755 093
Internet	info@druckerei-pese.de · www.druckerei-pese.de



Traut Euch ins Eiswasser /
Don't be shy make a try

Liebe Veitsbronner, liebe Leser,

im Dezember 2015 habe ich mit dem Eisschwimmen angefangen und sofort Freude daran gefunden. Die Herausforderung, die Überwindung ins kalte Wasser zu gehen und zu schwimmen, seinen Körper dabei ganz anders wahrzunehmen, das Gefühl danach- es geschafft zu haben- ist das was mich reizt.

Zum Anfang des Jahres 2017 habe ich bei unserem Bürgermeister angefragt, ob es möglich wäre, im Winter das Veitsbad für mein Training zu nutzen. Marco Kistner stimmte zu und ich bin dankbar dafür, da ich mir so einige Stunden Fahrzeit zum Rothsee o.ä. spare und vor Ort im heimischen Becken trainieren kann.

Der Abschluss der Trainingssaison 2016-2017 war also gesichert. Mein größter Erfolg war die Teilnahme an der Weltmeisterschaft über 1000 m in Burghausen … ich wurde 4te in meiner AK.

Auch in der Saison 2017-2018 durfte ich das Veitsbad wieder als Trainingsmöglichkeit nutzen.Meine Erfolge waren die WeltCup Teilnahme im Winterschwimmen: ich erreichte den 2ten Platz in meiner Alterklasse. Bei der Weltmeisterschaft im Winterschwimmen in Tallin erreichte ich sogar den 1ten Platz in 450 m Kraul in meiner Altersklasse.- Im IceCup wurde ich 3te in der Gesamtwertung.

Als wir im Sommer 2017 einen neuen Austragungsort für die 4te GermanOpen suchten, lag es natürlich nahe, das Veitsbad zu nutzen. Die Genehmigungen wurden eingeholt. sogleich begannen die Planungen. Die Austragung der 4ten German Open im Januar 2018 zum ersten Mal im Veitsbad in Veitsbronn. Welch ein Erfolg und ein Grund stolz zu sein!!

https://keep-frozen.ice-swimming.com

Dear Veitsbronn, dear readers,

in December 2015 I started ice swimming and I had immediately fun. The challenge, the effort to go into the cold water, to swim, to realize your own body so different, the feeling afterwards, the achievement, this is what stimulates me. At the beginning of the year 2017 I asked our mayor, if it is possible to use our Veitsbad for my practice during winter season. Marco Kistner agreed and I am very thankful for it. Thus I save some hours travelling to Rothsee or elsewhere and I can train in our domestic pool. The end of the season 2016-2017 was save. My biggest achievement was the participation in the world championship in ice swimming – 1000 m in Burghausen . I became 4th in my age group.During season 2017-2018 I was allowed to practice in Veitsbad as well. My success was the participation in the World Cup in Winter Swimming. I achieved the 2nd place in my age group. In the World Championships in Winter Swimming in Tallin I even achieved the 1st place in 450 m crawl in my age group. In IceCup I achieved place 3 overall. When we were searching for a new venue for the 4th GermanOpen in Sommer 2017, it seemed obvious to use the Veisbad. We got the permission and started with organization. The 4th GermanOpen in January 2018 will take place first time in Veitsbronn, what a success and a reason to be proud! Nobody really knew what to expect. The more we were lucky that the spectators were enthusiastic. The crowd grew from day to day. Overnight the Veitsbad had become a place which was not to be recognized. TV (Bayern3), radio, Livestream, Moderators … what a media spectacle!!! Afterwards many friends and spectators showed interest in ice swimming. I was asked by many people, they would like to try "that" as well. I offered a trainings/swim date: on Sundays 3 p.m. in the pool. The resonance was big. Sometimes we were up to 20 people. I gave clues and watched who stayed for how long in the cold water. I motivated swimmer, to go into the water even on cloudy rainy days. Also in season 2018-2019 I will offer training possibilities and some brave newcomers have already shown their interest – in training and also in participating in the 5th German Open! I am very proud to bring close this exceptional extreme sport to our community and still may.

Keep Frozen!

Birgit

Keiner wusste so wirklich was ihn zu diesem Event erwarten wird. Umso mehr waren wir froh, dass die Zuschauer begeistert waren. Das Publikum wurde von Tag zu Tag mehr. Über Nacht hatte sich das Veitsbad zu einer Eventstätte verwandelt und war kaum mehr wiederzuerkennen. Fernsehen (Bayern3), Radio, Livestream, Moderatoren … was für ein Medienspektakel!!!!

Danach war das Interesse vieler Bekannter und Zuschauer am Eisschwimmen sehr groß. Von vielen Seiten wurde ich angesprochen, dass sie „das" auch mal probieren wollen. Ich bot einen Trainings/Schwimmtermin an: Sonntags, 15:00 Uhr im Bad. Die Resonanz war riesig. Manchmal waren wir bis zu 20 Personen. Ich gab Tipps und beobachtete genau, wie lange wer im kalten Wasser sein darf und motivierte die Schwimmer, auch an „grauen" Tagen mitzumachen.

Auch in der Saison 2018-2019 werde ich die Trainingsangebote fortführen und es haben sich bereits weitere mutige Neulinge gemeldet. Sowohl zum Training, als auch als Starter für die 5te GermanOpen! Ich bin sehr stolz, dass ich diesen außergewöhnlichen Extremsport unserer Gemeinde nahebringen durfte und weiterhin darf.

Keep Frozen!

Birgit

Ihr KFZ-Service für alle Marken

auto KUNZ GmbH

Bahnhofstr. 10 • 90587 Veitsbronn • 09 11 - 75 10 36

www.autokunz.com

Direkt am Bahnhof Siegelsdorf

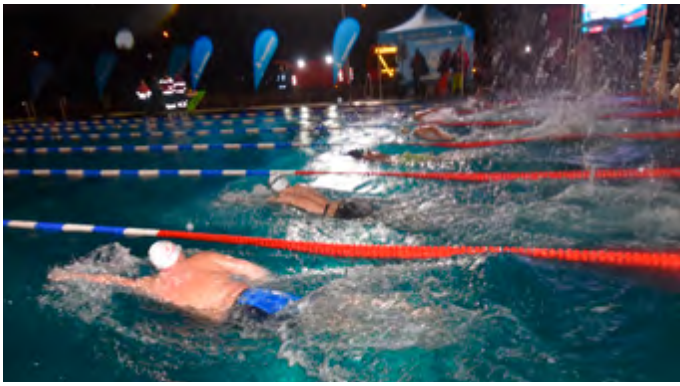
Eindrücke 2018 /
Impressions 2018

Start über 1.000 m Freistil der Damen
Start 1000 m freestyle women

Start über 1.000 m Freistil der Herren
Start 1000 m freestyle men

Eröffnung 2018 vlnr Moderator Bernd-Uwe Gutknecht, Veranstalter Oliver Halder, Burgi, 1. Bürgermeister von Veitsbronn Marco Kistner, Landrat Matthias Dießl

Opening 2018 from left to right presenter B.-U. Gutknecht, organizer Oliver Halder, Burgi, Major of Veitsbronn Marco Kistner, District Administrator Matthias Dießl



ÖFFNUNGSZEITEN

Montag bis Freitag
08:00 – 13:00 | 14:30 – 18:00

Samstag
08:00 – 12:00

ELEKTRO
FÖRSTER e.K.

Unsere Leistungen

Kunden- und Störungsdienst
Miele Fachhandelspartner
Reparaturen für Hausgeräte aller Fabrikate
Elektro- und Installationsarbeiten
Haustechnik, Kommunikations- und Beleuchtungsanlagen
Einbruchschutz, E-Check und Rauchwarnmelder

Gerne beraten wir Sie in unserem Laden

Elektrogroßgeräte mit Lieferservice
Elektrokleingeräte
Haushaltswaren
Deko- und Geschenkartikel
Spielwaren und Spieleverleih
Geschenketische für alle Anlässe (Geburtstag, Hochzeit, Taufe)

0911 - 75 11 04
www.elektro-foerster.net
buero@elektro-foerster.net
Fürther Str. 14 - 90587 Veitsbronn

Eindrücke 2018 / *Impressions 2018*

TEL. 09101 - 50 38 959
BOXENSTOP
RADSPORT
BOXENSTOP-LANGENZENN.DE

Schreinerei

Armin Probst

Am Dorfplatz 9
90587 Veitsbronn
Tel. (09 11) 75 11 98
www.schreiner-probst.de

Armin Probst

Bestattungen

90587 Veitsbronn
Am Dorfplatz 9
Tel. (09 11) 75 11 98
www.bestattungen-probst.de

www.aponet.de www.apotheke.com

LINDEN
APOTHEKE

Inh. Willi Albers · Fürther Straße 11 · 90587 Veitsbronn-Siegelsdorf

Tel. 0911-751357 · Fax 0911-7567156 · linden-apo.veitsbronn@t-online.de

Gebührenfrei: Tel. 08000-76 30 81

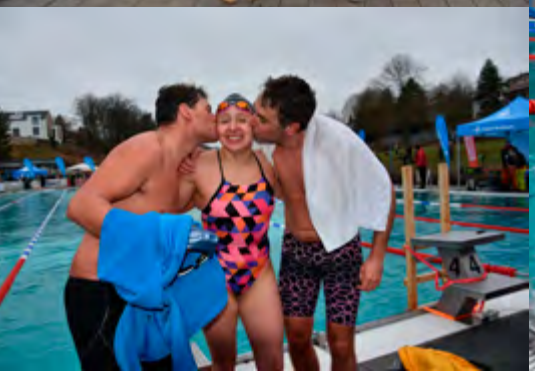
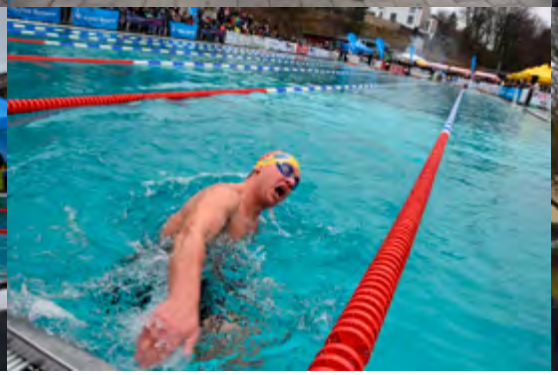
www.apotheke.com

LINDEN
APOTHEKE
OBERMICHELBACH

Inh. Willi Albers · Filialleitung: Susanne Albers
Veitsbronner Str. 21 · 90587 Obermichelbach

Tel. 0911-97 59 66 00 · Fax 0911-97 59 66 01
linden-apo.omb@t-online.de

Eindrücke 2018 /
Impressions 2018

Event-Livestream: https://www.ice-swimming.com/live

BLOMENHOFER

Küche **Wohnen** **Schlafen**

MÖBEL BLOMENHOFER
Fürther Straße 27 a · 90587 Veitsbronn-Siegelsdorf
Tel. 0911 / 75 13 06 od. 0911 / 69 30 20
www.moebel-blomenhofer.de · info@moebel-blomenhofer.de

EINKAUF GANZ BEQUEM:

WIR HOLEN SIE ZUHAUSE AB UND BRINGEN SIE WIEDER ZURÜCK!

- **Küchen individuell** mit Chefberatung
- **Perfekte Montage** durch eigenes Schreinerteam
- **Einbauschränke** nach Maß
- **Freistehende Schränke, Garderoben Jugendzimmer, Büros, Haushaltsräume**

MAIER
VERPACKUNGEN
GMBH

Packen wir es ein!

- Dosen
- Eimer
- Fässer
- Flaschen
- Folien
- Trommeln
- Container
- Hobbocks
- Gläser

- Chemie/Farben/Lacke
- Nahrungsmittel
- Kosmetik
- Medizin/Pharma

www.maierverpackungen.de
Nürnberg, Leyher Str. 145

Aqua Sphere
DOMINATE THE SWIM
#TrueSwimmer
Aqua Sphere