KEEPFROZEN!

MAGAZIN 1/2020

IISA WORLD CUP SERIES + 6. ICE SWIMMING AQUA SPHERE GERMAN OPEN - VEITSBRONN

Hotel HerzogsPark
VEITSBRONN INSPIRIERT
Aqua Sphere
Addicted To NATURE

+ 5 Jahre [2] Garantie *kostenlos*

sofort *lieferbar*

0% Top-Zins sichern.[1]

FORD **ECOSPORT** COOL & CONNECT

Ford Navi SYNC3, Klimaanlage, Tempomat, beheizte Frontscheibe, beheizte Vordersitze und Lederlenkrad, Parkpilot vorn und hinten, Alu, get. Scheiben, Dachreling, Metallic u.v.m.

Günstig mit
35 monatl. Finanzierungsraten von

€ 189,- [1,2,3]

Unser Kaufpreis (inkl. Überführungskosten)	19.530,- €
Laufzeit	36 Monate
Gesamtlaufleistung	30.000 km
Sollzinssatz p.a. (fest)	0 %
Effektiver Jahreszins	0 %
Anzahlung	1.500,- €
Nettodarlehensbetrag	18.030,- €
Gesamtdarlehensbetrag	18.030,- €
35 Monatsraten à	189,- €
Restrate	11.415,- €

FORD **KUGA** COOL & CONNECT

Ford Navi SYNC3, DAB, Klimaautomatik, Parkpilot vorn und hinten, beheizte Frontscheibe, beheizte Vordersitze und Lederlenkrad, get. Scheiben, Dachreling, Parkassistent, anklappbare Spiegel, Metallic, u.v.m..

Günstig mit
47 monatl. Finanzierungsraten von

€ 199,- [1,2,4]

Unser Kaufpreis (inkl. Überführungskosten)	24.700,- €
Laufzeit	48 Monate
Gesamtlaufleistung	40.000 km
Sollzinssatz p.a. (fest)	0 %
Effektiver Jahreszins	0 %
Anzahlung	1.500,- €
Nettodarlehensbetrag	23.200,- €
Gesamtdarlehensbetrag	23.200,- €
47 Monatsraten à	199,- €
Restrate	13.850,- €

Abbildung zeigt Wunschausstattung gegen Mehrpreis.

Kraftstoffverbrauch (in l/100 km nach § 2 Nrn. 5, 6, 6a Pkw-EnVKV in der jeweils geltenden Fassung): Ford EcoSport Cool & Connect: 6,4 (innerorts), 5,0 (außerorts), 5,5 (kombiniert); CO2-Emissionen: 125 g/km (kombiniert). Ford Kuga Cool & Connect: 9,1 (innerorts), 6,2 (außerorts), 7,2 (kombiniert); CO2-Emissionen: 164 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

Wir sind für mehrere bestimmte Darlehensgeber tätig und handeln nicht als unabhängiger Darlehensvermittler.

Beispielfoto von Fahrzeugen der Baureihe. Die Ausstattungsmerkmale der abgebildeten Fahrzeuge sind nicht Bestandteil des Angebotes. [1]Ford Auswahl-Finanzierung, Angebot der Ford Bank GmbH, Josef-Lammerting-Allee 24–34, 50933 Köln. Gültig bei verbindlichen Kundenbestellungen und Darlehensverträgen. Das Angebot stellt das repräsentative Beispiel nach § 6a Preisangabenverordnung dar. Ist der Darlehensnehmer Verbraucher, besteht ein Widerrufsrecht nach § 495 BGB. [2]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), kostenlos. Gültig für Privatkunden beim Kauf eines noch nicht zugelassenen Ford EcoSport oder Ford Kuga Neufahrzeugs nach Eingabe der Fahrgestellnummer in der FordPass App und Auswahl des bevorzugten Ford Händlers sowie, sofern vorhanden, Aktivierung von FordPass Connect. Die Eingabe/Hinterlegung bzw. ggf. Aktivierung muss spätestens zwei Wochen nach Zulassung erfolgen. Es gelten die jeweils gültigen Garantiebedingungen. [2]Gilt für Privatkunden. [3]Gilt für einen Ford EcoSport Cool & Connect 1,0-l-EcoBoost-Benzinmotor 92 kW (125 PS), 6-Gang-Schaltgetriebe, Start-Stopp-System, Euro 6d-TEMP. [4]Gilt für einen Ford Kuga Cool & Connect 1,5-l-EcoBoost-„4x2"-Benzinmotor 110 kW (150 PS), 6-Gang-Schaltgetriebe, Start-Stopp-System, Euro 6d-TEMP.

Inhalt / *Content*

Grußwort / *Greeting* Christof Wandratsch 4

Grußwort / *Greeting* Marco Kistner 6

Grußwort / *Greeting* Oliver Halder 8

Bodenseequerung / *Lake Constance Crossing* 9

Sportmedizin heute / *Sports medicine today* 12

Programm / *Program* IISA World Cup Series & 6. Ice Swimming German Open 2020 16

Die Geschichte des Eisschwimmens / *The history of swimming in ice water* 19

Lageplan / *Siteplan* 20

Wettkampfregeln / *Competition Rules* 23

Eisschwimmvorbereitungen in Argentinien / *Prepare for an ice swimming season in Argentina* 24

Startliste der Teilnehmer / *Start list competitors* 26

Im Eiswasser um die Welt / *In Icy Waters around the World* 34

Eisschwimmen unter medizinischen Gesichtspunkten / *Medical Advice for Ice-Swimmers* 38

Extremschwimmer & Warmduscher / *Extreme swimmer & Wimps* 41

Traut Euch ins Eiswasser / *Don't be shy make a try* 43

Eindrücke / *Impressions* 45

Impressum:

© 2019 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. – Deutscher Eisschwimmverein, Blumenstraße 10 – D-84533 Haiming, Goethestraße 22 – D-90587 Veitsbronn, 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; Christof Wandratsch – privat

ECKARDT CONSULTING www.eckardtconsulting.de

Vielen Dank an alle Helferinnen und Helfer, die an dieser Ausgabe mitgewirkt haben. Besonders an Sven Sudhoff, Brigit Becher, Christof Wandratsch und Ossi Schmidt. 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 6. Ice Swimming Aqua Sphere German Open in Veitsbronn willkommen.

Es freut uns, dass wir aufgrund der gelungenen Veranstaltung von 2019 erneut das Vertrauen und den Zuschlag vom Weltverband im Eisschwimmen (IISA) bekamen, Teil der WorldCup Series 2019/20 zu sein.

Nur durch ein perfektes Zusammenspiel von Organisation, Sponsoren, Zuschauern und Teilnehmern ist es möglich eine solche Großveranstaltung mit hunderten von Starts und Teilnehmer vieler Nationen aus der ganzen Welt durchzuführen. Dafür danke ich allen ganz herzlich!

Im Namen von KeepFrozen! e.V. wünschen wir allen einen coolen Jahresstart 2020 im Veitsbad.

KeepFrozen!

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

Dear Ice Swimming family,

a very warm wellcome to the Ice Swimming World Cup Series and the 6th Ice Swimming Aqua Sphere German Open in Veitsbronn 2020.

We are very happy, that because of the successful 4th and 5th Ice Swimming Aqua Sphere German Open, to be part of the Ice Swimming World Cup Series 2019/20 of the IISA one more time.

Only because of the perfect team work between organization, volunteers, sponsors and of course participants, such a big event with hundreds of participants from nations all over the world, is possible. A special thanks to all of you!

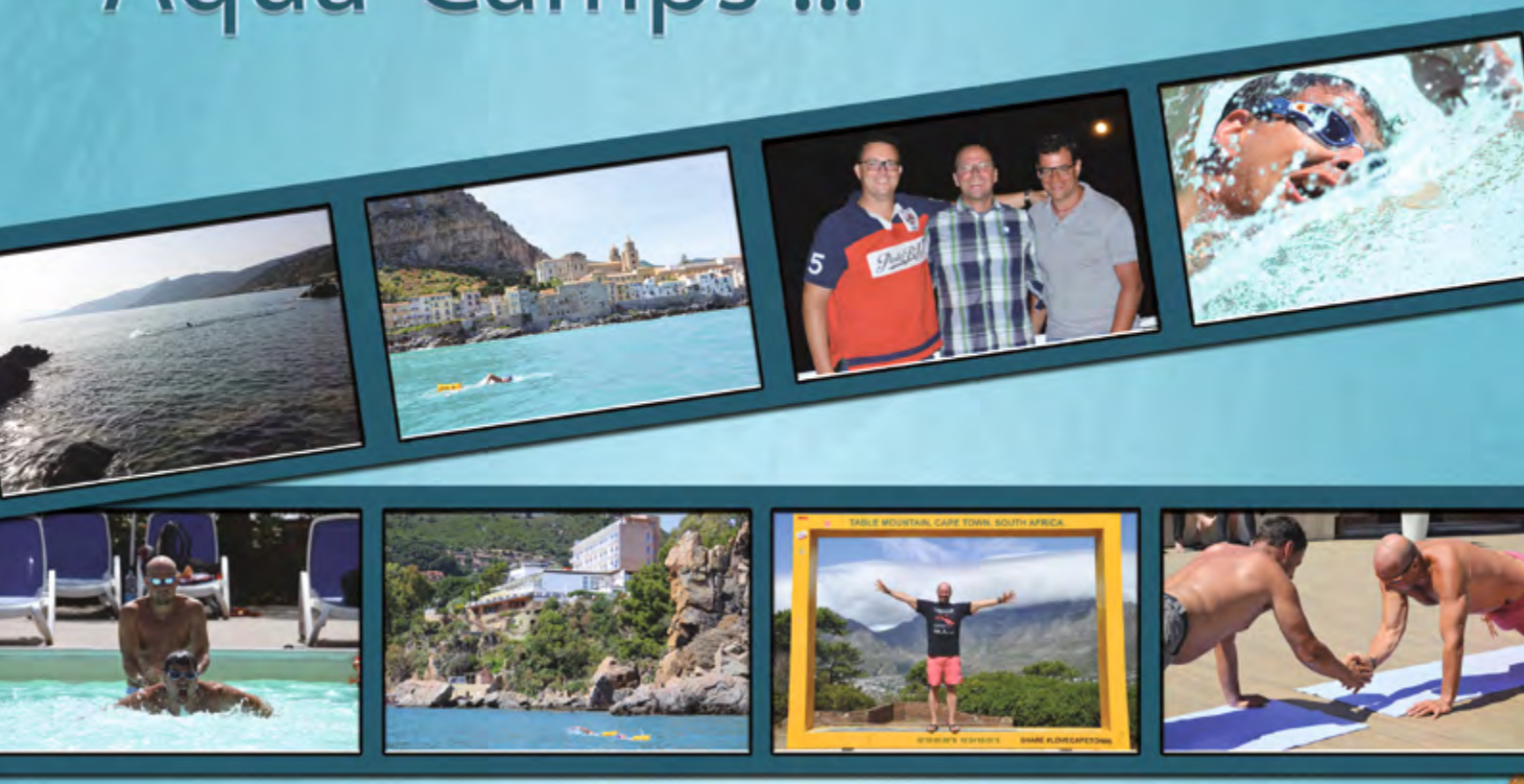
In the name of KeepFrozen! e.V. we wish everybody a successful and cool weekend in the swimmingpool of Veitsbronn.

KeepFrozen!

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

Headoverhealsplanningsuplyorganisationteam *(vlnr.)*: *Chiefswimoverallcoordinator* Christof Wandratsch, *Headplaninspector* Matthias Hofmann, *Chiefcoalfromfirekeeper* Birgit Becher, *Racelistlaufmanager* Peter Erl, *Rulesregulationpersonalofficer* Beate Scheler, *Sportexecutiveinstructor* Klaus Ludwig, *Connectiongroundreceiver* Wolfgang Menzl, *Medicalfirstaidprofessionalinstructor* Sven Sudhoff, *Creativbrainorganisationdirector* Oliver Halder Leider nicht mit im Bild, aber immer im Bild: *Technicalfacilitychieforganizer* Norbert Pfeffer.

Aqua-Camps ...



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

AQUA Camps

www.aqua-camps.de

Since 2011 Extremschwimmer

Grußwort / *Greeting*

Eiskalte Fluten

Die warten im Veitsbad auch 2020 wieder auf eine Vielzahl von unerschrockenen Sportlerinnen und Sportlern, die bei den 6. Ice Swimmimg German Open um einen Platz auf dem Siegertreppchen kämpfen.

Das Empfinden, ab wann Wasser als „kalt“ angesehen wird, ist absolut individuell. Während für manche eine frisch eingelassene warme Badewanne die unterste Grenze für das Eintauchen in Wasser darstellt, erwarten andere wenigstens 15 Grad. Durch ausgiebiges Training an deutlich kühleres Wasser gewohnt sind die Eisschwimmerinnen und Eisschwimmer. Eisschwimmen bedeutet: die Wassertemperatur darf nicht über 5 Grad Celsius liegen, sonst können die erzieltenErgebnisse wegen irregulärer Bedingungen nicht gewertet werden… Dabei handelt es sich nicht nur um Profis, die den Events der International Ice Swimming Association von den Niederlanden nach Polen und von Tschechien nach Norwegen folgen, sondern auch um Freizeitschwimmer, die im Rahmen des Staffelwettbewerbs erstmals in das eisige Wasser steigen und es bezwingen.

Wie die letzten beiden Jahre bewiesen haben, bietet das Veitsbad hervorragende Bedingungen für ein rundum gelungenes Weltcup-Wochenende. Die beste Örtlichkeit bringt jedoch nichts, wenn es nicht eine Vielzahl an begeisterten Helferinnen und Helfern geben würde, die für einen reibungslosen Ablauf vor und hinter den Kulissen sorgen. Ob am Badezuber oder beim MedizinCheck, bei der Anmeldung und der Siegerehrung – fleißige Hände packen überall mit an.

Ein herzliches Dankeschön gilt auch all denen, die Sportler/innen bei sich zu Hause beherbergen und den Aktiven damit einen familiären Rahmen bieten, in dem sie Kraft tanken können für die intensiven Wettkämpfe! Auch allen Sponsoren, die dem Organisationsteam von Keep Frozen e.V. finanziell unter die Arme greifen,
sei vielmals gedankt.

Veitsbronn freut sich, vom 4.1. bis 6.1.2020 Austragungsort des IISA World Cup und der Ice Swimming Aqua Sphere German Open 2020 zu sein! Kommen auch Sie und freuen sich auf spannende und faire Wettkämpfe!

Mit besten Grüßen

Marco Kistner- 1. Bürgermeister der Gemeinde Veitsbronn

Ice-cold waters

again await a massive entry of intrepid swimmers to 6th German Open Ice Swimming Championships to compete for a place on the podium at the Veitsbad. When each of us consider water to be "cold" is entirely personal. While for some a warm bath is the lowest limit for immersion in water, others expect it to be at least 15° Celsius. Ice Swimmers become acclimatised through extensive training in cold water. Ice swimming means: the water temperature must not exceed 5 degrees Celsius, otherwise the results are not counted because of irregular conditions ...Remarkably, the participants who attend the events of the International Ice Swimming Association from the Netherlands to Poland and from the Czech Republic to Norway are not all professionals but many are recreational swimmers, who will climb into the icy water for the first time in the relay competition and attempt to conquer the conditions. As the last two years have proven the Veitsbad offers an excellent setting and conditions for an all-round successful World Cup weekend. However, the best location will not serve if it wasn't for a lot of enthusiastic volunteers to ensure a smooth running on the deck and behind the scenes. Whether at the hot tub or at the medical check, at registration and the award ceremony - willing hands are everywhere to be found. A heartfelt thank you also goes to all those who host athletes at home providing a family environment in which they can recharge their batteries for the intense races! Also to all sponsors, who financially support the organizing team of Keep Frozen e.V. Thank you very much. Veitsbronn is delighted to host the Ice Swimming Aqua Sphere World Cup as well as the German Open 2020 from 4th till 6th January 2020! Come along and look forward to exciting and fair races!

With best regards

Marco Kistner
1st Mayor of Veitsbronn

Veitsbad

Am Bad 1, 90587 Veitsbronn
www.veitsbad.de

Badespaß und Entspannung für die ganze Familie im beheizten Freibad!

VEITSBRONN
INSPIRIERT

Grußwort / *Greeting*

Liebe Frosties,

bereits zum sechsten Mal verursachen wir ein eisiges Sport-Event, welches uns bislang noch nicht auf's Glatteis geführt hat. Im Jahr 2020 findet die Ice Swimming Aqua Sphere German Open erneut in Veitsbronn statt. Aus diesem Ort in Franken, der sich mittlerweile zur Eisschwimmerhochburg entwickeln konnte, kommt einer der bekanntesten Extremschwimmer der Welt, Christof Wandratsch. Gemeinsam ist es uns gelungen, diesen frostigen Sport hier in Deutschland zu etablieren.

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 viele Eisschwimmer aus der ganzen Welt hier wohl fühlen, sich miteinander messen und dies auf einem sehr hohen Niveau tun können. Der zweite und nicht minder wichtige Dank geht erneut an alle Firmen und Unterstützer- die Sponsoren- die uns hier in Veitsbronn bereits zum dritten Mal bei diesem Event unterstützen und dies mit großem Engagement tun.

Uns allen wünsche ich eine gute, unterhaltsame und sportlich perfekte Veranstaltung, aus der alle als Sieger hervorgehen und gesund, motiviert und glücklich wieder nach Hause kommen. Eisschwimmen ist ein Extremsport, bei dem wir alle familiär zusammenhalten und das ist schön.

Ice Swimming Family Welcome Back!

KeepFrozen!

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

Dear frosties!

This is already the 6th time we're running an icy sports-event but so far we haven't slipped on black ice yet. In 2020 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 hundreds of 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 one more 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.

Ice Swimming Family Welcome Back!

KeepFrozen!

Oliver Halder
Co-Founder Ice Swimming German Open and 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

Since 2011 Extremschwimmer

ORCA BRUNO DOBELMANN

Aqua Sphere ICE CUP

WoW - World of Wonders Art
What can we do for you?

WOW Art

Nathalie Pohl
TRIPLE CROWN

HOTEL POST AM SEE

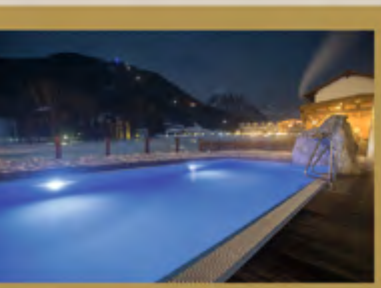
3 Tage Wellness

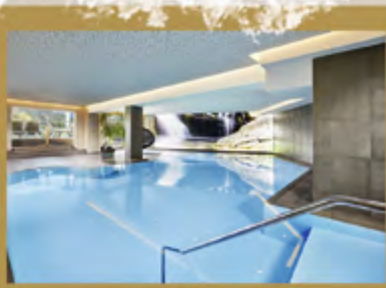
- 3 Tage Benutzung des Vitarena Panorama SPA
- 2 Übernachtungen mit Halbpension im Doppelzimmer Typ Komfort mit allen Post am See Benefits.
- 1 Vollmassage
- 1 Tiroler Steinöl für Zuhause (Bad & Tonic)

ab € 299,- pro Person

Die perfekte Ergänzung zum Entspannen und wohlfühlen nach dem Schwimmtraining und den Aqua-Camps mit Christof Wandratsch

AQUA Camps





Hotel Post am See
Seepromenade 14
6213 Pertisau am Achensee

HOTEL POST AM SEE

Tel.: +43 5243 / 5207
E-Mail: hotel@postamsee.at
www.postamsee.at

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

ABENTEUER?

www.niehus-survival.net

Er überrascht immer wieder natur-verbundene Kinder, Jugendliche und Eltern - aber vor allem alle, die mal ein paar Stunden, Tage oder Wochen ohne Computerspiel auskommen „wollen“.

Bootcamp Deutschland

Blackout - Stromausfall

YouTube

Hörbuch Trailer -
Abenteuer Yukon Kanada

ART OF SURVIVAL

04. - 06. JANUAR 2020

WWW.ICE-SWIMMING.COM

IISA
WORLD
CUP SERIES

Ice Swimming Aqua Sphere German Open - KeepFrozen!

Veitsbronn - Germany 2020

https://www.ice-swimming.com

Aqua Sphere

Hotel HerzogsPark

Addicted To NATURE

WOW Art

Sportmedizin heute /

Sports medicine today

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

Wieviel wäre ihnen eine Pille mit folgenden Wirkungen wert:

Senkung der Sterblichkeitsrate um ca. 50%. Senkung der Wahrscheinlichkeit für die Entwicklung der meisten Krebsarten um über 40%, bei bereits vorliegenden Krebserkrankungen Unterstützung der Heilung zwischen 30%-60%. Verminderung der Wahrscheinlichkeit von Herz-Kreislauf-Erkrankungen um zwei Drittel und Senkung des Risikos für die Entwicklung einer Demenz um knapp 90 %.

Nebenwirkungen: *Nach Einnahme etwa eine Stunde Schwitzen. Hungergefühl und Gewichtsverlust, je nach Dosis.*

Nun - Der Preis? *Unbezahlbar…*

Ich verrate ihnen ein Geheimnis:

BEWEGUNG! Ein kostenfreies Mittel gegen die viele Krankheiten, und hinsichtlich Wirksamkeit und Nebenwirkungsprofil Medikamenten klar überlegen. Und doch ist nur ein geringer Prozentsatz aller Bürger ausreichend körperlich aktiv. Dabei sind aufwändige, gut recherchierte Studien zur richtigen „Dosis", um bei regelmäßiger Anwendung langfristig auch schwere Krankheiten vorzubeugen, längst vorhanden und überprüft. Bequemlichkeit geht mit einem hohen Preis einher, hierzulande ist fast jeder Zweite zu träge und erreicht so nicht einmal die Mindestempfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (siehe roter Kasten).

Fällt ihnen jemand ein, der mehr als 8 Stunden am Tag sitzt? Solche Leute tragen ein um rund 80 % erhöhtes Risiko zu Versterben mit sich herum.

Forschungen haben gezeigt, dass mindestens 5 Stunden körperliche Bewegung pro Woche notwendig sind, um ein tägliches Sitzen von 8 und mehr Stunden gerade mal ausgleichen zu können. Bloßes Stehen anstatt Sitzen beließ das Risiko für das Herzkreislaufsystem dabei auf schlechtem Niveau – es kommt auf die aktive Bewegung an!

Eine Vielzahl von Studien belegt, dass körperliche Bewegung eine wirkungsvolle Medizin gegen den Verfall ist - schon 15 Minuten Bewegung am Tag senken demnach das Sterberisiko um 14 %, jede weitere Viertelstunde reduziert das Risiko um weitere 4 %!

Die wirklich Aktiven, wie sie es sind, die rund 50 Minuten intensiven Sport pro Tag machen, halbieren ihr Sterberisiko damit sogar!

Eine Erklärung für die „anti-aging" Wirkung von Sport bei regelmäßigem Ausdauersport (3 x 45 Minuten pro Woche) ist der molekulare Schutz des Erbguts, was die Körperzellen dadurch wieder „verjüngt".

Und auch das Immunsystem wird gestärkt: Bei älteren Menschen, die ihr ganzes Leben viel Ausdauersport getrieben hatten, konnten im Blut deutlich aktivere Abwehrzellen nachgewiesen werden. Dadurch waren sie robuster gegenüber Krankheitserregern, chronischen Entzündungen und selbst Autoimmunerkrankungen. Sogar Impfungen hatten dadurch eine bessere Wirksamkeit.

In weiteren Studien konnte nachgewiesen werden, dass bei regelmäßiger sportlicher Betätigung die körpereigenen Killerzellen erheblich aktiver sind, deren Aufgabe unter anderem die Bekämpfung von Krebszellen ist.

Wer körperlich bemerkenswerter aktiv ist (also das von der WHO empfohlene Mindestmaß um mehr als das Dreifache übertrifft), kann sein Risiko für die Entwicklung von 13 Krebsarten um bis zu 42 % verringern – darunter Schreckgespenster wie Darm-, Lungen- und Brustkrebs. Und gerade auch nach einer eventuellen Krebsdiagnose ist es Zeit für Sport: Studien zeigten, dass Patienten, die an Brust- oder Darmkrebs erkrankt waren und erst dann begannen, sich auch nur gemäß der WHO Empfehlungen sportlich zu betätigen, ihr Sterberisiko um circa 28 % senken konnten. Und auch für an Prostatakrebs Erkrankte gibt es eine frohe Botschaft: Mit mehr als 3 Stunden intensivem Training pro Woche lässt sich die Sterbewahrscheinlichkeit um bis zu 61 % senken!

Ironisch, aber nicht überraschend, ist die statische Häufung von Hautkrebs bei sportlich Aktiven um nahezu ein Drittel: Zeit im Freien wird hierzulande leider noch oft mit Zeit in der prallen Sonne gleichgesetzt und sich dadurch einer übermäßigen UV-Dosis ausgesetzt. Erheblich weiter mit der Umsetzung dieser Erkenntnisse sind uns anderen Nationen wie beispielsweise Australien: In der Sonne nur mit entsprechendem textilen Schutz in Form von langen Ärmeln, Beinen und Hut - die gesundheitsförderliche Dosis für die Haut ist mit zehn Minuten direkten Sonnenscheins bereits ausgereizt.

Sport spielt auch in der Diabetes-Vorsorge eine Schlüsselrolle und kann helfen, die Krankheit hinauszuzögern oder sogar zu verhindern. Und auch das ist wissenschaftlich belegt: Schon 2,5 Stunden flottes Spazierengehen pro Woche verringerten bei Gesunden das Diabetesrisiko um fast ein Drittel! Und Menschen, bei denen die Zuckererkrankung bereits festgestellt wurde, konnten mittels Sport ihren Blutzucker-Langzeitwert bedeutend senken. In zwei Drittel aller Fälle können Diabetiker sogar ihre Medikation reduzieren. Und insbesondere Muskelaufbautraining wirkt im Kampf gegen Diabetes, denn Muskeln setzen die schnelle Energie in Form von Blutzucker bevorzugt um. Schon nach einer Woche Sport sind entsprechene positive Effekt im Blut nachweisbar – und genauso schnell können sie auch wieder verschwinden: Um die Wirkung aufrechtzuerhalten, sollten Trainingspausen zwei Tage nicht überschreiten.

Das Herz-Kreislauf-System ist seit langem gut beforscht und nachweislich durch Bewegung beeinflussbar: Lust loszulaufen macht die Erkenntnis, dass schon 5–10 Minuten lockeres Joggen pro Tag das Risiko, an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu sterben, um fast 66% reduziert!

Für die positiven Effekte auf das Herz-Kreislauf-System sind vielfältig. Regelmäßige Bewegung senkt den systolischen/diastolischen Blutdruck um bis zu 11/6 mmHg (21, 22). Insbesondere Hypertoniker profitieren davon. Weiterhin verbessert körperliche Aktivität das Lipidprofil und kann das HDL-Cholesterin um bis zu 15 mg/dl ansteigen lassen, die Konzentration von Triglyceriden dagegen um bis zu 38 mg/dl senken (23). Auch wenn es nur geringe Effekte auf das LDL-Cholesterin gibt, so kann regelmäßiger Sport insbesondere die Anzahl der kleinen atherogenen LDL-Partikel um circa 20 % reduzieren und dadurch das Arteriosklerose-risiko senken (23, 24). Sport hat aber noch weitere antiatherogene Wirkungen: Er fördert die Ausschüttung von vasodilatatorischen Botenstoffen und induziert die Bildung neuer Blutgefäße.

Aktives Muskelgewebe sezerniert zudem sogenannte Myokine, die chronische Inflammationen eindämmen und der Plaqueentstehung entgegenwirken. Sind bereits Plaques vorhanden, kann regelmäßiger Sport ihre Festigkeit erhöhen und eine Ruptur vermeiden. Weiterhin hilft körperliche Bewegung auch bei Arrhythmien, indem die parasympathische Regulation des Herzschlags verbessert und die Störanfälligkeit der Kardiomyozyten verringert wird (6).

Beeindruckend sind auch die Effekte auf das Gehirn. Schon eine Viertelstunde Spazierengehen hilft bei der Regeneration von Gehirnzellen und verbessert so die Merk- und Lernfähigkeit, was nachgewiesenermaßen Entwicklung einer Demenz entgegenwirkt: Eine Langzeitstudie über 44 Jahre zeigte, dass Menschen mit einem hohen Fitnesslevel ein bis zu 88 % geringeres Demenzrisiko hatten.

Wie bereits im Artikel der letzten Ausgabe angemerkt- *der nochmals auf Seite 38 Wiederholung findet* - erhöht Sport auch die Konzentrationen von Dopamin, Serotonin und Noradrenalin im Blut – also genau die Stoffe, die von Antidepressiva angehoben werden sollen. Und das ohne die Nebenwirkungen der Pharmaka. In eine Studie konnte aufgezeigt werden, dass eine halbe Stunde Joggen pro Woche ähnlich effektiv wirkt, wie ein wie ein Medikament gegen Depression.

Aus Platzgründen beschränke ich mich auf die erwähnten, positiven Auswirkungen körperlichen Trainings- fortsetzen ließe sich die Auflistung jedoch noch weit über das Genannte hinaus.

Viele führende Wissenschaftler sehen die WHO-Empfehlungen als unzureichend an und fordern deren Anhebung um mindestens das Doppelte. Unterstützt werden diese Expertenmeinungen auch von einfach nachvollziehbaren Naturbeobachtungen: Traditionelle Jäger- und-Sammler-Völker bewegen sich rund 6–8 Stunden pro Tag. Und sind quasi frei von typischen Krankheiten, für die in Industriestaaten Abermilliarden für die verzweifelten Versuche ausgegeben werden, die Folgen eines möglichst bequemen Lebensstils wieder rückgängig zu machen.

Das Geheimnis, möglichst stark von den oben genannten Forschungserkenntnissen zu profitieren, ist es, Bewegung wieder zum festen Bestandteil unseres Alltagslebens werden zu lassen. Ganz nach dem Motto: „Jeder Schritt macht fit“

Deswegen: Schön, dass sie raus und zu den Wettkämpfen kommen! Und auch wenn sie jetzt noch überlegen, ob sie beim Eisschwimmen teilnehmen sollten – was sie jetzt schon für sich tun können ist BEWEGUNG! Klatschen sie, springen sie, stampfen sie, tanzen sie – Für die Athleten und vor allem: Für sich selbst!

Viele Grüße,
Ihr Sven Sudhoff
Arzt für Innere, Arbeits-, Notfall- & Sportmedizin.
Ärztlicher Direktor der Ice Swimming Aqua Sphere German Open

Empfehlungen der WHO zu körperlicher Bewegung

- *Erwachsene im Alter von 18–64 Jahren sollten sich pro Woche mindestens 150 Minuten moderat oder 75 Minuten intensiv bewegen, wobei beide Aktivitätsformen auch gemischt werden können.*
- *Moderate körperliche Aktivität umfasst dabei Sport mit 50–70 % der maximalen Herzfrequenz, bei dem man sich noch unterhalten kann (zügig mit dem Hund spazieren gehen, mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren).*
- *Intensive körperliche Aktivität liegt im Bereich von 70–85 % der maximalen Herzfrequenz (z. B. Joggen, schnelles Radfahren). Eine Unterhaltung ist im Regelfall nicht mehr möglich.*
- *Die Länge der Sporteinheiten sollte mindestens 10 Minuten betragen.*
- *Muskelaufbautraining sollte an mindestens 2 Tagen pro Woche durchgeführt werden.*

1. Smarte Ziele setzen: Was genau würde ich gerne im Leben erreichen? Welche Effekte haben Sport und Ernährung darauf?

2. Sport: Sportmöglichkeiten ermitteln – Sportgruppen, etc. Was macht mir Spaß? Was habe ich früher gerne gemacht?

3. Sport: Individuelle Beratung und Sportempfehlungen für den aktuellen Leistungsstand einholen, z.B. den Hausarzt ansprechen. Mit dem Sport überschaubar beginnen, am besten mehrmals die Woche mit geringem Umfang - erst Steigern des Umfangs, dann der Intensität. Wenn der Ehrgeiz kommt, am besten genaue Empfehlung geben lassen, zum Beispiel in Form von Trainingsplänen.

4. Ernährung: Bewusstsein schaffen! Anstatt die bisherige Ernährung auf einmal umzustellen, einen Schritt nach dem anderen gehen. Längerfristig denken! Was kann ich reduzieren oder weglassen – nicht nur in den nächsten vier Wochen, sondern in den nächsten Jahren?

5. Feiern: Erfolge belohnen.

...

Sports medicine today

How much would a pill with the following results be worth to you:

Reduction of mortality rate by approx. 50%. Lowering the likelihood of developing most types of cancer by over 40%, with existing cancer support healing between 30% -60%. Reduce the likelihood of cardiovascular disease by two thirds and reduce the risk of developing dementia by nearly 90%.

Side effects: Sweating for about an hour after ingestion, feeling hungry and losing weight, depending on the dose.

Well - the price? Priceless ...

I'll let you in on the secret:

MOVEMENT! A cost- free drug against many diseases and clearly superior to drugs in terms of efficacy and side effects. Yet only a small percentage of all citizens are sufficiently physically active. Extensive, well-researched studies on the right "dosage", in order to prevent serious illness long term with regular use, have long been available and proven. Living in your Comfort Zone carries a high price, in Germany almost every second person is too inert thus not achieving even the minimum recommendations for exercise by the World Health Organisation.

Do you know someone who sits more than 8 hours a day? Those people carry an about 80% increased risk of dying early on their back.

Research has shown that at least 5 hours of physical activity per week are required to just about compensate for sitting 8 or more hours per day. Replacing sitting with standing did not decrease the risk to the cardio-vascular system – what matters is active movement!

A great number of studies have shown that physical exercise is an effective remedy against decline - even 15 minutes of daily exercise reduce the risk of death by 14%, each additional quarter of an hour reduces the risk by a further 4%!

People who are really active exercising intensively for 50 minutes per day therefore almost halve the risk of dying!

One explanation for the 'anti-aging' effect of sport involving regular endurance sports (3 x 45 minutes per week) is the molecular protection of genetic information which 'rejuvenates' body cells.

The immune system is strengthened as well: more active antibodies were seen in older people who had engaged in endurance sports all their lives. This made them more resistant to pathogens, chronic inflammation and even autoimmune diseases. Even vaccinations had a better effect.

Further studies have shown that the body's own killer cells, which are highly relevant in the fight against cancer, are considerably more active when people engage in regular sporting activities.

Those of us who are more than averagely active (exceeding the WHO recommendations of minimum exercise levels by more than three times) may reduce the risk of de developing 13 types of cancer by up to 42% - including horrors such as colon-, lung- and breast cancer. And immediately following a possible cancer diagnosis is a good time to engage in sport: studies have shown that patients who were diagnosed with breast or colon cancer and who only then began to exercise according to the WHO guidelines were able to lower their risk of dying by about 28%. Furthermore, there is good news for prostate cancer sufferers: more than 3 hours intensive training per week can lower the probability of dying by up to 61%!

Ironically, but not surprisingly, is a statistical increase of skin cancer in athletes by almost one-third: time spent outdoors unfortunately often means time spent in full sunshine in this country exposing us to an excessive dose of UV light. Other countries such as for example Australia have progressed much further with the implementation of these findings: In the sun only with appropriate protective textiles in the form of long sleeves, legs and hat – the health-enhancing dose of direct sunshine for the skin is already maxed out at ten minutes.

Sport also plays a key role in Diabetes Prevention. It can help to delay the onset of the disease or even prevent it. There is scientific proof for this statement: Only 2.5 hours of brisk walking per week reduces the risk of diabetes in the healthy by almost a third! In addition people already diagnosed with Diabetes were able to lower their blood sugar long-term values significantly with the help of sporting activities. In two-thirds of all cases diabetics can even reduce their medication. In particular, muscle-building is effective in the fight against Diabetes, because muscles convert the rapid release energy of blood sugar first. Relevant positive effects can be detected in blood after only a week of sports - but they can disappear just as quickly: To maintain the effect training breaks should not exceed two days.

The cardio-vascular system has long been well researched and it is proven that movement benefits its functions: the knowledge that the likelihood of dying of a cardio-vascular disease is reduced by 66% if we jog for 5 – 10 minutes per day is a great motivator to get started!

The positive effects of exercise on the cardiovascular system are manifold. Regular exercise lowers systolic / diastolic blood pressure by up to 11/6 mmHg (21, 22). In particular, hypertonic patients benefit from it. Furthermore, physical activity improves the lipid profile and can increase HDL cholesterol by up to 15 mg / dl, while reducing triglyceride levels by up to 38 mg / dl (23). Although there are only minor effects on LDL cholesterol, regular exercise can reduce the number of small atherogenic LDL particles by about 20% and thereby lower the risk of arteriosclerosis (23, 24). Sport also has other anti-atherogenic effects: it promotes the release of vasodilatory messengers and induces the formation of new blood vessels.

Active muscle tissue also secretes so-called Myokines which contain chronic inflammatory lesions and counteract the formation of plaque. Are plaque already present regular exercise can increase their strength and prevent rupture. Furthermore, physical activity also helps with arrhythmias by improving the parasympathetic regulation of the heartbeat and reducing the susceptibility of cardiomyocytes to failure (6).

The effects on the brain are also impressive. Even a quarter of an hour walking helps in the regeneration of brain cells, thus improving memory- and learning ability, which has been shown to counteract developing dementia: A longtime study over 44 years showed that people with a high level of fitness had an up to 88% lower risk of dementia.

As already noted in the article in the last issue, which will be repeated here on one of the following pages, Sport increases the concentration of dopamine, serotonin and norepinephrine in blood – exactly those substances which antidepressants are intended to raise. And all this without the side effects of drugs. A study showed that half an hour's jogging per week is similarly effective as an anti-depressant drug.

For reasons of space, this article is limited to the positive effects of physical training mentioned above - but the list could be extended far beyond what has been mentioned.

Many leading scientists deem the WHO recommendations to be inadequate and demand they should be raised to at least double their current levels. This expert opinion is easily supported by observing natural phenomena: Traditional hunter-gatherer tribes were on the move for around 6-8 hours per day. And they were virtually free from typical diseases for which billions are spent in industrialized countries in a desperate attempt to reverse the consequences of a highly comfortable lifestyle.

The secret of profiting as much as possible from the research findings mentioned above is to make movement an integral part of our everyday lives. True to the motto: "Every step makes you fit"

Here it is: it's great that you have made the effort to come out and watch the competition! And even if you are still wondering if you should participate in ice swimming - what you can do for now is MOVE ! Clap, jump, stamp, dance - for the athletes and, above all, for yourselves!

Best regards,

Yours Sven Sudhoff

Physician for Internal, Occupational, Emergency & Sports Medicine.

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

Vereinbaren Sie jetzt Ihr Probetraining!

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

IISA®-WorldCup Series &
6. Ice Swimming Aqua Sphere German Open

4.- 6. Januar 2020 / *4th - 6th January 2020,* Veitsbronn - Germany

Samstag, 04. Januar / *4th January Saturday*

- Wettkampfbüro im Veitsbad ist geöffnet von / *Competition office at Veitsbad opens from* 11 - 18 h.
- Gastronomische Betreuung im Veitsbad ab / *Food court opens* 14 h.
- Medizinischer Check Veitsbad. / *Medical Check at Veitsbad* 11 - 17 h.
- Wettkampfbesprechung / *Technical Meeting* 13:45 - 14:05 h
- Eröffnungszeremonie / *Opening ceremony* 14:15 - 14:45 h.
- 15:00 - 18:55 h → IISA® World Cup 1.000 m Freistil Damen und Herren / *Freestyle wommen and men*
  → 4 x 50 m Freistil mixed Staffeln / *Freestyle relay mixed*
- Gemütlicher Ausklang im Wettkampfhotel HerzogsPark / *Cozy evening at Hotel HerzogsPark from* 20 h.
  (Bitte um vorherige Tischreservierung im Hotel / *table reservation recuired*)

Sonntag, 05. Januar / *5th January Sunday*

- Wettkampfbüro im Veitsbad geöffnet von / *Competition office at Veitsbad opens from* 11 - 17 h.
- Gastronomische Betreuung im Veitsbad ab / *Food court opens* 12 h.
- Wettkampfbesprechung / *Technical Meeting* 13.00 h
- 13:00 - 18:10 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*
- Anschließend Superfinals / *following Super Finals*
- 19:00 h → Gemeinsames Essen mit Ice Party und Siegerehrung / *Dinner, Ice Party and Award Ceremony* → Eichwaldhalle
  Special Guest Live Performer Dani Suara

Montag, 06. Januar / *6th January Monday*

- Wettkampfbüro im Veitsbad geöffnet von / *Competition office at Veitsbad opens from* 9 - 13 h
- Gastronomische Betreuung im Veitsbad ab / *Food court opens* 9 h
- Medizinischer Check Veitsbad / *Medical Check at Veitsbad* 9:00 - 10:30 h
- Wettkampfbesprechung / *Technical Meeting* 9:00 - 9:15 h
- 9:30 - 13:35 h
  - 50 m Delfin Damen u. Herren / *butterfly women + men*
  - 100 m Brust Damen u. Herren / *breaststroke women + men*
  - IISA® World Cup 500 m Freistil Damen u. Herren / *freestyle women + men*
- Anschließend Superfinals / *following Super Finals*
  → 4 x 50 m Lagen Staffeln gemischt / *medley relay mixed*
- 14:00 h → Siegerehrung im Wettkampfbereich / *award ceremony at the pool.*
- 15:00 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 2020

Hotel
HerzogsPark

Wir sind
OFFIZIELLES
WETTKAMPFHOTEL

IISA WORLD CUP SERIES

Ice Swimming Aqua Sphere German Open - KeepFrozen!
Veitsbronn - Germany 2020

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

6. ICE SWIMMING
AQUA SPHERE
GERMAN OPEN 2020

VEITSBRONN
ICE SWIMMING
WORLD CUP 2020

4. bis 6. Januar 2020
Veitsbronn

www.HerzogsPark.de

KeepFrozen!

IMMOBILIEN STRUNZ
Verwaltung – Vermietung – Verkauf

IHR STARKER PARTNER FÜR IMMOBILIEN-VERMARKTUNG

VERMIETUNG & VERKAUF ⌂ WEG-VERWALTUNG ⌂ MIETHAUSVERWALTUNG

IMMOBILIEN STRUNZ
Fürther Straße 27a
90587 Veitsbronn

Telefon
0911 - 378 44 616
Fax:
0911 - 378 44 618

E-mail:
info@immobilien-strunz.de

www.immobilien-strunz.de

Die Geschichte des Eisschwimmens /

The history of swimming in ice water

von Ekaterina Frolova

Die Geschichte des Eisschwimmens 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 taten dies auch die Slaven. Dies wurde gemacht, um die Kinder bereits sehr früh an die harten klimatischen Verhältnisse zu gewöhnen.

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 Herrn fiel gerade auf den Winter, deshalb wurde das Baden im Eiswasser beides, nützlich und erfreulich für Gott, in 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.

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 MESSE
FOOD CORNER AND FAIR

10 WETTKAMPFBÜRO | ÄRZTLICHE UNTERSUCHUNG
COMPETITION OFFICE | MEDICAL CHECK

IISA WORLD CUP SERIES

Ice Swimming - KeepFrozen! Aqua Sphere German Open
Veitsbronn - Germany 2020

GasHeld

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

Fürther Erdgas ist zu **100%** TÜV-zertifiziertes Ökogas*

*für alle Privat- und Gewerbekunden

FÜR UNSERE STADT AM WERK

infrafürth

Ihr regionaler Partner für ein lebendiges Veitsbronn.

www.infra-fuerth.de

Enable eXtreme Performance.

ORACLE-Exadata, -Big Data & -Database-Appliance

ISE ORACLE Technology Center

in Gräfenberg

Europaweite Dienstleistungen

- Consulting
- Managed Services
- Software Entwicklung
- Hard- und Softwarevertrieb
- ORACLE-Cloud-Infrastruktur (OCI)

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!

Eisschwimmvorbereitungen in Argentinien /

Prepare for an Ice Swimming Season in Argentina

von Victoria Morí & Ailén Lascano Micaz

Victoria Morí (ARG)

Ich schwimme im Schwimmbecken täglich 7 - 8 km pro Einheit (zwei Einheiten am Tag), zehn Einheiten pro Woche. Viermal die Woche mach ich Athletiktraining am Nachmittag und sonntags schwimme ich im Rio Parana.

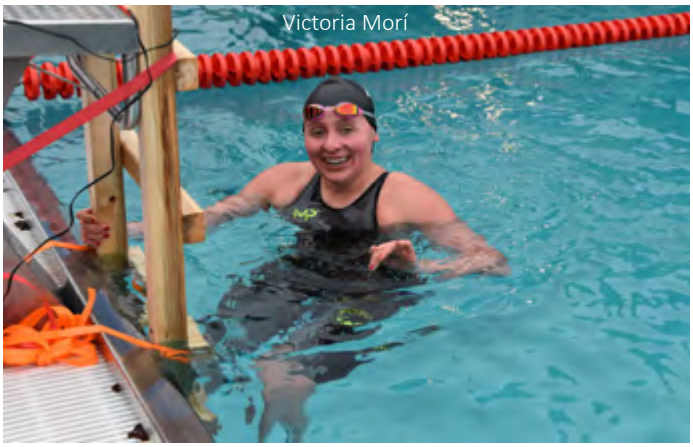
Da ich aus Santa Fe komme, wo es kein kaltes Wasser zum Schwimmen gibt (der Fluss hat im Winter 16°C), nehme ich ein bis zweimal die Woche ein Eisbad. Normalerweise versuche ich zwei Wochen vor dem Wettkampf nach Europa zu reisen um mich vom Kopf her und meinen Körper, an das kalte Wasser zu gewöhnen.

Victoria Morí (ARG):

How i prepare for ice swimming competitions???...

I swim in the pool around 7 - 8 km per session (2 sessions per day) - 10 sessions per week + gym in the afternoon 4 times and on Sundays I go to Parana river to swim...

As I am from Santa fe and there is not cold water (in winter the river is in 16°C) i do ice baths once or twice per week and normally i try to travel to Europe at least 2 weeks before racing to be able to adapt my body and mind to cold water and whether



Victoria Morí

Ailén Lascano Micaz

Ailén Lascano Micaz (ARG)

Hallo, mein Name ist Ailen, komme aus Viedma Rio Negro (ARG). vor zwei Jahren startete ich mit dem Schwimmen im kalten Wasser, letztes Jahr begann ich mit dem Eisschwimmen... Ich liebe es, alles fühlt sich so unbeschreiblich an. Ich könnte viel darüber erzählen, doch jetzt werde ich etwas über meine Vorbereitung berichten:

Ich schwimme an sechs Tagen im Hallenbad und täglich im Fluss meiner Stadt. Im Winter beträgt die Wassertemperatur 6°C. Im Frühjahr dusche ich mich kalt und nehme wöchentlich ein Eisbad um mich auf die Saison vorzubereiten und zwecks einer besseren Regeneration. Argentinien ist ein wunderschönes Land und ihr seid alle immer herzlich willkommen.

Hola! I'm Ailén from Viedma río negro Argentina. Started two years ago with cold water swimming and last year I tried ice swimming. I love it. Everything is incredible. I can tell you a lot about that..but you asked me for my training So I swim 6 days a week in indoor pool, and swim almost every day in the river of my city. In winter the temperature drops to 6 degrees. When the springs start I have cold water shower and ice bath maybe one per week, to adapting to the sensations and have a better recovery. Argentina is a beautiful country, and you're all very welcome!

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**

Starterliste Teilnehmer* / *Start list competitors**

04. - 06. Januar 2020 / *January, 4th - 6th 2020*

LAND - TEILNEHMER / *COUNTRIES - COMPETITORS*	50m FR	50m BR	50m DF/BF	100m BR	200m FR	500m FR	1000m FR
ARG - Argentininen / Argentina							
Farrer, Daiana	x				x	x	x
Lascano, Ailén	x	x	x	x	x	x	x
Mori, Victoria	x				x	x	x
AUT - Österreich / Austria							
Bäuml, Franziska	x	x		x	x		
Flandorfer, Sonja	x	x		x	x	x	
Köberl, Josef	x	x	x	x	x	x	x
Wolber, René				x	x	x	x
BEL - Belgien / Belgium							
Stenveld, Margot							x
CZE - Tschechien / Czech Republic							
Vitek, Rostislav						x	x
FRA - Frankreich / France							
Joffle, Marion	x	x	x	x		x	x
GBR - Großbritannien / Great Britain							
Steels, Kate						x	x
Phelops, Warren	x				x		
GER - Deutschland / Germany							
Battermann, Florian	x				x		x
Becher, Birgit	x	x		x	x	x	
Bieber, Paul	x	x	x	x	x		
Bigalke, Katharina	x						
Blana, Andreas			x				
Bonauer, Birgit				x		x	
Bretschneider, Robert	x	x	x				
Bruckschlögl, Andreas	x				x		
Deblitz, Matthias	x	x		x			
Deeken, Tina	x				x	x	
Döring, Kathrin	x				x		
Dreuw, Georg	x			x			
Fatum, Alisa	x		x		x	x	x
Fomin, Alexander		x					
Friebel, Ines	x						
Furth, Oliver				x			
Giehl, Rebecca		x					
Göritzer, Stefan	x				x	x	x
Gößmann, Ursula		x					
Gottschalk, Jutta	x						
Götzger, Adrian	x			x	x		
Graef, Kilian			x		x		
Hanebeck, Hans	x	x		x	x	x	
Hechel, Katja	x	x	x	x	x		
Herbst, Franz	x	x	x	x	x	x	x
Hick, Michael	x				x		
Himmler, Thomas	x	x	x		x	x	
Hinrichsen, Olaf					x		x
Hinze, Holger		x		x			
Hirmer, Richard	x				x	x	x
Höhne, Anke							x
Hornig, Sandra					x	x	x
Hücker, Peter					x	x	
Jäkle, Tobias	x		x		x	x	
Janßen, Holger	x		x		x		
Jessing, Kathrin					x	x	x
Joas, Marcus	x	x	x				
Joas, Simon	x						

*Stand 02.12.2019 - Nachträgliche Änderungen vorbehalten - Ohne Gewähr ... Fortsetzung auf Seite 29

Aqua Sphere
Hotel HerzogsPark
VEITSBRONN
Addicted To NATURE
WOW Art

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

richter & partner

Rechtsanwälte · Steuerberater
Fachanwälte

· Berufsunfähigkeitsrecht ·
· Erbrecht u. Familienrecht ·
· Elternunterhalt / Sozialhilferegress ·
· Arbeits- u. Sozial(versicherungs)recht ·
· Arzt-, Medizin- u. Behindertenrecht ·
· Kranken-, Renten-, Unfall-, Pflegerecht ·
· Versicherungs- und Verkehrsrecht ·
· Steuerberatung ·

Schronfeld 72 · Erlangen-Sieglitzhof · **Telefon (09131) 99 65 10** · www.rae-richter-partner.de

persönlich - individuell - ganzheitlich
Sie benötigen einen fachkundigen Anwalt oder Steuerberater? Dabei suchen Sie eine sympathische Kanzlei mit hohem Qualitätsanspruch? Dann sind Sie bei richter & partner gut aufgehoben! Die Rechtsanwälte sind spezialisiert und verfügen über besondere Kenntnisse in den Rechtsgebieten Sozial-, Arbeits-, Familien-, Erb-, Miet-, Verkehrs-, Medizin- und Versicherungsrecht. Insbesondere bei sozialrechtlichen Angelegenheiten nehmen sich gleich drei Fachanwälte der individuellen Probleme an. Steuerliche Beratung sowie die Erstellung von Steuererklärungen jeglicher Art erfolgt ebenso kompetent wie zuverlässig. Hier kümmert man sich um Sie als Mandant und Mensch!

personal - individual - holistic
You require an expert lawyer or tax consultant and are also looking for a friendly law practice with a high quality standard? Then you will be in good hands at richter & partner! The lawyers are specialized and have specific knowledge in the legal fields of social law, labor law, family law, inheritance law, tenancy law, traffic law, medical law and insurance law. Tax consultation as well as the preparation of tax declarations of any kind are performed both competently and reliably. Here you are looked after, both as a client and as a person!

Katja Elsässer
Rechtsanwältin
Fachanwältin Familienrecht

Dr. Sabine Münther
Rechtsanwältin
Fachanwältin Medizinrecht
Fachanwältin Sozialrecht
Fachanwältin Familienrecht

Till Richter
Rechtsanwalt
Fachanwalt Sozialrecht
Fachanwalt Versicherungsrecht

Gert Richter
Rechtsanwalt
Steuerberater

Alexander Meyer
Rechtsanwalt
Fachanwalt Arbeitsrecht
Fachanwalt Sozialrecht

Gisela Maaßen
Steuerberaterin

Starterliste Teilnehmer* / *Start list competitors**

04. - 06. Januar 2020 / *January, 4th - 6th 2020*

LAND - TEILNEHMER / *COUNTRIES - COMPETITORS*	50m FR	50m BR	50m DF/BF	100m BR	200m FR	500m FR	1000m FR
... Vortsetzung von Seite 26							
GER - Deutschland / Germany							
Jung, Stefan						x	x
Jung, Verena	x	x		x			
Kahlert, Marcel	x				x		
Kahnt, Carola	x				x		
Karl, Johanna		x					
Karlson, Nadja	x		x		x		
Karnikowski, Ulf	x	x	x	x	x	x	x
Kaßner, Matthias				x	x	x	x
Kerber, Sabine	x	x		x			
Koitka, Mark	x				x	x	x
Kowaloff, Mike							x
Kraus, Kordula	x				x		
Krone, Andrea					x	x	
Kuchenmeister, Martin						x	x
Lammers, Kathrin							x
Lang, Luisa					x	x	
Leers, Matthias				x	x		
Leistner, Sigrid	x						
Lieschke, Sabine	x						
Lieschke, Thomas	x						
Lindner, Petra	x						
Loose, Felix		x					
Mack, Lars Herbert	x	x	x	x		x	x
Maier, Klaus		x		x			
Martin, Birgit	x				x		
Matthes, Klaus					x		
Matthiesen, Jess					x	x	
Mehrl, Elena		x					
Meier, Ann-Sophie			x				
Mexner, Antje	x		x		x	x	x
Mirk, Uwe	x	x					
Neu, Stephan	x						
Oberlander, Sandra		x		x			
Obser, Mathias						x	
Ohlhorst, Franz	x	x		x			
Ortloff, Elke	x	x	x	x	x	x	x
Partheymüller, Franziska	x	x		x			
Partheymüller, Heidelinde		x					
Popp, Werner	x	x					
Prasser, Conny	x				x		
Prüßner, Tobias	x	x			x		
Reber, Dorothea	x						
Reineke, Marcus							x
Reuß, Jürgen	x						
Richter, Sarah Anne		x			x	x	x
Rödel, Ulrike	x						
Rothfuß, Denis				x	x		
Rubien, Anke	x			x	x		
Runge, Kathrin	x		x		x	x	x
Runge, Stefan			x	x	x	x	x
Saraiwanow, Assen							x
Schall, Mirjam	x				x	x	x
Schell, Michael				x			
Schierz, Katleen	x	x			x		
Schmidt, Barbara		x					
Schmidt, Gabriela		x		x			
Schmidt, Marcus							x
Schmitt, Erich		x					
Schmitt, Maxi	x			x			
Schneider, Monika	x						

**Stand 02.12.2019 - Nachträgliche Änderungen vorbehalten - Ohne Gewähr ... Fortsetzung auf Seite 30*

Aqua Sphere · Hotel HerzogsPark · VEITSBRONN · Addicted To Nature · WOW Art

Starterliste Teilnehmer* / *Start list competitors**

04. - 06. Januar 2020 / *January, 4th - 6th 2020*

LAND - TEILNEHMER / *COUNTRIES - COMPETITORS*	50m FR	50m BR	50m DF/BF	100m BR	200m FR	500m FR	1000m FR
... Vortsetzung von Seite 29							
GER - Deutschland / Germany							
Schreiber, Bernd	x						
Schreiner, Paul	x						
Schulze Döring, Cem Leon	x						
Schulze Döring, Ludger	x						
Schwemmer, Ralf	x				x	x	
Seeger, Ralf		x					
Staub, Steve		x					
Sternecker, Rainer					x	x	
Stiller, Ronny	x			x			
Tafelmeyer, Martin	x	x		x			
Thomas, Kerstin	x		x		x	x	x
Treml, Steffen		x					
Trommer, Jens	x	x		x	x	x	
Tschepe, Martin	x	x	x	x	x	x	x
Varriale, Robin		x		x	x		
Voigt, Thomas	x						
Von Pritzbuer, Carsten	x				x		
Wandratsch, Christof	x	x	x	x	x	x	x
Weigl, Mario	x						
Wiermann, Henno		x					
Wieking-Treml, Silke		x					
Will, Tanja	x	x					
Wittke, Claudia	x				x	x	x
Wölfl, Florian	x	x	x	x	x		
Wortelker, Peter	x						
Ziegler, David				x	x		
Zittlau, Jürgen					x	x	x
Zoller, Brigitte		x					
GRE - Griechenland / Greece							
Theodosis, Charalampos							x
HKG - Hongkong							
Mak, Chun Kong			x		x	x	x
IRL - Irland / Ireland							
Conroy, Olive							x
ISL - Island / Iceland							
Sigurjónsdóttir, Birna Hrönn							x
ITA - Italien / Italy							
Curcio, Aaron	x	x	x				
Curcio, Gerrit	x	x	x	x			
Curcio, Noah	x						
NED - Niederlande / Netherlands							
Hestermann, Fergil					x		x
Hestermann, Kilian	x				x		
Oosterbaan, Raymond	x				x		x
Schilder, Alexander	x				x	x	x
Thies, Mark	x				x	x	
Wijnker, Kyra					x		x
POL - Polen / Poland							
Lewandowska, Viktoria		x				x	x
Ogrodnik, Maciej							x
Pawelkiewicz, Mateusz	x						

**Stand 02.12.2019 - Nachträgliche Änderungen vorbehalten - Ohne Gewähr ... Fortsetzung auf Seite 33*

Aqua Sphere
Hotel HerzogsPark
VEITSBRONN
Addicted To NATURE
WOW Art

OXO

UHREN · SCHMUCK · DESIGN

DER PARTNER FÜR IHRE UHR

REPARATUR, WARTUNG, VERKAUF VON UHREN

DER SPEZIALIST FÜR TITAN-EDELSTAHL-SCHMUCK

TRAURINGE AUS GOLD , TITAN, EDELSTAHL, CARBON, PLATIN

Jürgen Zittlau
Erlanger Str. 4
91074 Herzogenaurach

+49 (0) 9132 / 732 - 666
info@oxo-uhren.de
www.oxo-uhren.de

FABLAB
FRANKEN.DE

LANDKREIS FÜRTH

DAS FABLAB

ANGEBOTE & AUSSTATTUNG

- Austausch von Erfahrungen
- Impulse & Anregungen für Projekte
- Schulungen für neue Technologien
- Fertigung von Einzelstücken / Kleinserien / Prototyping
- Wissensvermittlung für den Einsatz und die Kombination von Geräten
- Spaß am Planen und Bauen
- Neues schaffen und Altes reparieren
- neue Perspektiven eröffnen und Horizonte erweitern

AUSSTATTUNG

- Laserschneider
- 3D Drucker
- Näh- und Stickmaschinen
- Mechanik-Zone
- Elektronik-Zone
- Druck- und Schneide-Plotter

OFFEN FÜR NEUES

Sie haben Maschinen, Werkzeuge oder auch Fertigungsmaterial übrig?
Sprechen Sie uns an.

SO ERREICHEN SIE UNS

FabLab Landkreis Fürth e.V. in der Mittelschule Veitsbronn
Siegelsdorfer Str. 24, Veitsbronn 90587 | Tel: 0170/7950289 | E-Mail: info@fablab-fuerth.org

WWW.FABLAB-FUERTH.ORG

Starterliste Teilnehmer* / *Start list competitors**

04. - 06. Januar 2020 / *January, 4th - 6th 2020*

LAND - TEILNEHMER / *COUNTRIES - COMPETITORS*	50m FR	50m BR	50m DF/BF	100m BR	200m FR	500m FR	1000m FR
... Vortsetzung von Seite 30							
RSA - Südafrika / Southafrica							
Barkai, Ram					x		x
Whelpton, Samantha	x	x					
RUS - Russland / Russia							
Gavrilenkova, Tatiana	x	x	x	x	x	x	
Medyanik, Igor		x		x			
Stepanov, Alexey	x						
SLO - Slovenien / Slovenia							
Turk, Luka	x				x	x	
SVK - Slowakei / Slovakia							
Arbet, Lukáš					x	x	x
USA							
Bushweller, Colin						x	x

**Stand 02.12.2019 - Nachträgliche Änderungen vorbehalten - Ohne Gewähr*

Aqua Sphere
Hotel HerzogsPark
VEITSBRONN
Addicted To NATURE
WOW Art

IISA WORLD CUP SERIES

Ice Swimming Aqua Sphere German Open - KeepFrozen!

Veitsbronn - Germany 2020

Im Eiswasser um die Welt /

In Icy Waters around the World

von Christof Wandratsch, Eisschwimmer und Mitbegründer der Ice Swimming Aqua Sphere German Open

Der Startschuss in die neue Saison fiel wie jedes Jahr am ersten Novemberwochenende in Jelgava (Lettland). Diese Veranstaltung findet seit elf Jahren statt, gehört zum Weltcup der IWSA (International Winter Swimming Association). Geschwommen wird in einem 25m Becken welches in einer Ausbuchtung des örtlichen Flusses gebaut wird, somit gibt es auch keine Strömung. Die angebotenen Distanzen gehen von 25m bis 450m (8 starts). Die Wassertemperatur liegt bei ca 5°C. Für den Anfang absolut ok, denn in Mitteleuropa gibt es relativ wenig Möglichkeiten zu dieser Jahreszeit schon in wesentlich kälteren Gewässern zu trainieren.

Anreise: Flughafen Riga und dann noch ca. 40km mit dem Bus, Zug (günstigste Variante ca. 4€ und durchgehend WLAN) oder Taxi (ca. 40€) nach Jelgava.

Unterkunft: nur 5min. entfernt von der Wettkampfstätte das Hotel Jelgava (DZ ca. 55€)

Sehenswürdigkeiten: City Tower in Jelgava und natürlich eine Sightseeing Tour in Riga sollte man auf alle Fälle einplanen. Dafür besteht am Sonntag genügend Zeit, da die Wettkämpfe immer Freitag und Samstag sind.

Weiter ging die Reise ins „Mekka“ der Eisschwimmer zum Weltcup nach Tjumen (Russland). Anfang Dezember finden hier die Wettkämpfe meistens von Donnerstag bis Samstag statt. Außentemperaturen um die minus 20°C sind an der Tagesordnung. Die Wassertemperatur liegt bei knackigen 0°C. Im coolen 25m Becken, welches in das meterdicke Eis geschnitten wird, werden Strecken von 25m bis 500m zurückgelegt, manchmal werden auch die 1000m angeboten. Die Aufwärmemöglichkeiten vor und gerade nach dem Wettkampf sind ausgezeichnet.

Anreise: Alle Flüge nach Tjumen gehen über Moskau oder St, Petersburg. Bei dieser Gelegenheit ist es nicht verkehrt einen Flug mit sechs bis acht Stunden Aufenthalt in Moskau zu buchen. Dann kann man gleich einen Stadtbummel über den Roten Platz unternehmen.

Unterkunft: Am besten man bucht bei der Anmeldung gleich das gesamte Komplettpaket was der Veranstalter anbietet.

Sehenswürdigkeiten: In Tjumen bietet der Veranstalter eine Stadtrundfahrt an. Roter Platz in Moskau ist genauso ein Muss.

Besonderheiten: Garantierte Wassertemperatur von 0°C, Schnee und Eis soweit das Auge reicht.

Ein Abstecher Mitte Dezember zu unseren Nachbarn nach Österreich an den Hallstättersee rundete meinen Eventkalender vor Weihnachten ab. Hier ist der zweite Durchgang des Ice Cups (Auftakt findet Anfang Dezember am Silbersee bei Hannover statt) in Mitten des Dachsteinmassives. Im extra vom Orgateam um Bernhard Höller gebauten 50m Becken kann sich jeder über 50m bis 1000m Distanzen erfrischen.

Anreise: Flughafen Salzburg und dann noch ca 1h mit dem Auto

Unterkunft: Direkt am See gelegene Ferienhäuschen die zu einem Hotel gehören

Sehenswürdigkeiten: Das idyllische Städtchen Hallstatt und natürlich Salzburg

Besonderheiten: Im Sommer findet an gleicher Stelle das Hallstättersee Schwimmen mit der Königsdistanz über 10km statt.

Während den Feiertagen heißt es dann ordentlich Kohlenhydrate zu sich nehmen, um genügend Power für die letzten organisatorischen Aufgaben und dann die schwimmerischen Aufgaben beim IISA World Cup und der Ice Swimming Aqua Sphere German Open in Veitsbronn zu haben. Hierzu gibt es ja weiter nichts zu schreiben. Denn alle die dies hier lesen, sollten die Veranstaltung mittlerweile kennen, oder spätestens mit der Lektüre dieses Heftes im gemütlichen Foyer unseres Wettkampfhotel HerzogsPark, oder vor Ort im Schwimmstadion, kennengelernt haben. ;)

Von nun an geht es Schlag auf Schlag.

Genauso wie Veitsbronn gehört der Eiskönig am Chiemsee im Januar zu unserem Ice Cup. Beim Eiskönig kann jeder hautnah die bayerische Gemütlichkeit genießen. Es wird boarisch gsprocha (Es wird bayerisch gesprochen..) Das Team um Jochen Aumüller und Christoph Fromm übersetzen auch alles. Im 50m Becken im Chiemsee dürfen sich die Teilnehmer über 50m bis 1000m Distanzen abfrischen. Aufwärmemöglichkeiten gibt es dann in der Panoramasauna mit Blick auf die Chiemgauer Alpen oder im direkt daneben gelegenen Hallenbad mit beheiztem Außenbecken.

Anreise: Mit dem Flugzeug nach München oder Salzburg und von dort aus dann jeweils ca. eine Stunde Fahrt nach Prien am Chiemsee.

Unterkunft: Es gibt zahlreiche Übernachtungsmöglichkeiten in Prien jeglicher Preisklasse.

Sehenswürdigkeiten: Schloss Herrenchiemsee und die Fraueninsel

Besonderheiten: Pool of Pain. Hier können sich die Zuschauer reinstellen und zumindest mit den Füßen spüren wie sich eine Wassertemperatur von 3°C anfühlt.

Am ersten Februar Wochenende geht es dann über die Alpen nach Bled (Slovenien). Im malerischen Bledersee, bekannt auch von zahlreichen Ruderweltcups im Sommer, erwartet einen ein Mammutprogramm beim dortigen Weltcup. Elf Strecken von 25m bis 1000m werden hier am Wochenende angeboten. Die kurzen Strecken werden im extra eingebauten 25m Becken im See geschwommen, die beiden langen (450m, 1000m) Strecken als Freiwasser Rennen als Rundkurs.Schnee ist hier eher Glückssache und die Wassertemperatur liegt hier nur knapp unter 5°C.

Anreise: Flughafen Lubijana dann mit dem Bus oder Taxi nach Bled. Mit dem Mietwagen ab Salzburg ist auch eine Möglichkeit.

Unterkunft: zahlreiche drei- vier Sterne Hotels; direkt am See gelegene Pension (ca. 80€ pro Person)

Sehenswürdigkeiten: Burg thront auf einem Felsen mitten im See; nahegelegene Wintersportort Pokljuka (Biathlon Weltcup)

Besonderheiten: Austragungsort der Weltmeisterschaften im Winterschwimmen vom 3.-9.2.2020

Schnell noch ein Abstecher zum Lake Konstanz nach Radolfzell. Im Yachthafen von Radolfzell finden die Teilnehmer ein Wettkampfbecken eingebaut zwischen zwei Anlegestegen vor. Der ein Tagesevent, organisiert von Mark Koitka und powered by Aqua Sphere, bietet von 25m bis 1000m Alles an. Dieser Event ist sehr zuschauerfreundlich, da man fast wie in einer Arena schwimmt.

Übernachtung: zahlreiche Hotels unterschiedlichster Preisklasse in Radolfzell vorhanden

Sehenswürdigkeiten: Zeppelin Luftschifffahrt Museum in Friedrichshafen (Rundfahrt mit dem Zeppelin möglich)

Besonderheiten: Unterschiedliche Querungen (12 km; 32 km; 64 km) des Bodensees im Sommer, mehr unter

www.bodenseequerung.de

Mitte Februar stand ein weiterer Weltcup in Skelefftea (Schweden) an. Auch hier wurde einem eine Wassertemperatur von 0°C garantiert. Ganz nach dem Motto „Dark and Cold“ wird in einem 25 m Becken im Fluss im Stadtzentrum geschwommen. Aufgrund der Strömung gibt es hier nur Strecken zwischen 25m bis 100m. Die 25m Zeiten sind hier immer top, da man mit der Strömung schwimmt, 50m und 100m Strecken dagegen sind sie eher mau aufgrund der Gegenströmung.

Hotel
HerzogsPark

Anreise: Flug über Stockholm nach Skelefftea, dann weiter mit einem Taxi oder dem Bus.

Unterkunft: Gutes Hotel direkt im Stadtzentrum, nur 5 Min. zur Wettkampfstätte.

Sehenswürdigkeiten: Am Samstagabend eine Snowmobiletour und am Sonntagmorgen ein Besuch auf einer Huskyfarm mit anschließender Huskytour. Arctic Melodie ist in Schweizer Hand, ca. 60 Minuten mit dem Bus

Besonderheiten: es wir im Fluss geschwommen, sowohl mit als auch gegen die Strömung.

Zurück von Schweden ging es dann zwei Wochen später zum Finale des Ice Cups, zu den Zollhaus Open in Neuhermsdorf. Ganz nach dem Motto „Addicted to Nature“ werden diese dort organisiert. In einem idyllischen kleinen See auf dem Hotelgelände wurde ein 25m Becken installiert. Die Lage auf über 800m Höhe, ist auch hier Garant für kaltes Wasser und in der Regel Schnee. Ideale Aufwärmmöglichkeiten bietet die Saunalandschaft des Hotels. Da es ein Eintages-Event ist, besteht am Sonntag noch die Möglichkeit, direkt vom Hotel aus in die Loipe zu steigen und auf Langlaufski die Umgebung zu erkunden.

Anreise: Flug nach Dresden, dann ca. 45min. Mit Taxi, Bahn oder Bus Richtung Neuhermsdorf

Unterkunft: Hotel Altes Zollhaus

Sehenswürdigkeiten: Bob Bahn in Altenberg oder einen Ausflug nach Dresden unternehmen.

Besonderheiten: sehr leckeres Gala Dinner mit italienischen Buffet und sizilianischen Spezialitäten.

Nach einer intensiven Trainingsphase fanden dann in Murmansk (Russland) Mitte März die Weltmeisterschaften der IISA über 1000m und 4x250m Weltmeisterschaften statt. Auch dieser Ort ist ein „must go“ für alle Eisschwimmer. Imposant, wenn schwergewichtige LKWs auf dem See stehen und die Eisklötze vom ausgeschnittenen Schwimmbecken abtransportieren. Das bürgt für garantierte Kälte, Wasser 0°C und Außentemperaturen im Minusbereich, während bei uns schon wieder frühlingshafte Temperaturen herrschen. Dass man in Russland feiern kann, erlebt man bei dem Abschlussfeuerwerk.

Anreise: Flug nach Murmansk über Moskau oder St. Petersburg. Auch hier empfiehlt sich wieder ein Stop in Moskau oder St. Petersburg.

Übernachtung: Luxus Hotel Azimut, dies ist gleichzeitig auch das WK Hotel

Sehenswürdigkeiten: erster atombetriebene Eisbrecher „Lenin“ liegt im Hafen von Murmansk zur Besichtigung

Besonderheiten: Im Frühjahr nochmal richtigen Winter erleben.

Am letzten Märzwochenende neigte sich dann die Eis-/Winterschwimmsaison dem Ende entgegen. Ein weiterer Trip nach Petrosavosk (Russland) stand auf dem Plan. Acht Wettkämpfe von 25m- 200m kann man in drei Tagen absolvieren. Geschwommen wird im 25m Becken, das in den zweitgrößten See der Welt geschnitten wird. Die Wassertemperatur liegt auch hier nur knapp über dem Gefrierpunkt.

Anreise: Flug bis St. Petersburg, weiter mit dem Nachtzug (500km für 40€) nach Petrosavosk

Unterkunft: gutes einfaches Hotel direkt an der Wettkampfstätte

Sehenswürdigkeiten: Ausflug mit dem Luftkissenboot über den See rasen

Besonderheiten: Fünf Stunden Zugfahrt durch Russland und hierbei Eindrücke von der ewigen Weite des Landes erhaschen.

Achja, überaus sportlich erfolgreich verlief meine Rundreise mit dem Gewinn des Gesamtweltcups der IWSA und dem Weltmeistertitel der IISA in der 4x250m Freistil Staffel in der Besetzung (Tobias Jäckel, Stefan Runge, Alisa Fatum, Christof Wandratsch), Platz zwei beim Weltcup der IISA und Platz zwei bei der Ice Cup Gesamtwertung.

Vielen Dank an meine Sponsoren, Trainer und Betreuer, die dazu beitragen solch eine lange Saison immer erfolgreich durch zu ziehen.

Geschwommen Wettkampf Kilometer im Eiswasser: über 10km

Reise Kilometer: sehr sehr viele

Es grüßt Euch mit einem coolen KeepFrozen!

Euer Christof Wandratsch

Spielwaren für Groß und Klein!

Fürther Straße 16, 90587 Siegelsdorf, Tel. 0911/753175

bei Leos Modellbahnstube

Modelleisenbahn und Zubehör

Kinder lernen, weil sie spielen.

Hape

bewährt in Kindergärten

beleduc
PLAY • EXPERIENCE • LEARN

LEGO

Playmobil, Lego, Barbie uns vieles mehr von 0 bis 99 Jahren

playmobil

siku

Barbie

Im Eiswasser around the World /

In Icy Waters around the World

by Christof Wandratsch, Ice Swimmer and Co-Founder Ice Swimming Aqua Sphere German Open

The gun for the new season sounds in Jelgava (Latvia) on the first weekend of November every year. This event has been held for the past eleven years. It's part of the World Cup of the IWSA (International Winter Swimming Association). The swim takes place in a 25m pool which is built in a bay of the local river, so no current affects the competition. The distances on offer range from 25m to 450m (8 starts). The water temperature is around 5° C. That's absolutely ok for the start of the season as there are very view opportunities to train in colder waters in Central Europe at this time of year.

Getting there: Riga Airport and then continue for approximately 40km by bus, train (least expensive option at approx. 4 € with continuous WiFi) or by taxi (about 40 €) to Jelgava.

Accommodation: just 5min. from the pool at Hotel Jelgava (DZ 55 €).

Sights: the City Tower in Jelgava and a sightseeing tour of Riga should definitely be on the itinerary. There'll be plenty of time for that on the Sunday because the competition takes place on Friday & Saturday.

The journey continues to the 'Mecca' for ice swimmers to the World Cup in Tyumen (Russia). The competition usually takes place from Thursday to Saturday at the beginning of December. Outside temperatures around minus 20° C are common. The water temperature is a crisp 0° C. Distances of 25m to 500m are swum in a 25m pool, which is cut out of the meter-thick ice, sometimes even 1000m are on offer. The facilities for warming-up before and particularly after the competition are excellent.

Getting there: All flights to Tyumen go via Moscow or St. Petersburg. On this occasion it is not a bad idea to book flights with six to eight hours lay-over in Moscow. It gives you a chance to take a stroll through the city and across Red Square.

Accommodation: It is probably best to book the complete package which is on offer by the organiser at registration.

Sights: The organiser offers a city tour in Tyumen. Red Square in Moscow is a must.

Special Features: Guaranteed water temperature of 0° C, snow and ice as far as the eye can see.

A trip in mid-December to our neighbours at the Hallstätter See in Austria usually rounds off my pre-Christmas calendar. This is the venue for the second round of the Ice Cup (kick-off takes place at the beginning of December at the Silbersee near Hannover) in the middle of the Dachstein massif. Everybody can cool-off in the 50m pool specially constructed by the Orga-Team around Bernhard Höll swimming distances from 50m to 1000m.

Arrival: Salzburg Airport and then about 1 hour by car

Accommodation: in chalets attached to a hotel located directly on the shore of the lake.

Sights: The idyllic town of Hallstatt and Salzburg of course.

Special Features: The Hallstätter See Swim over the 'Königsdistanz' of 10km takes place here every summer.

During the holidays carbo-loading is on the agenda to garner enough power for the organisational and swimming demands at the Ice Swimming World Cup of the International Ice Swimming Association (IISA) and the Ice Swimming Aqua Sphere German Open. Nothing needs to be said about this since all of you who read this are 'live' and present at the event.

From now on there's no let-up.

Just as Veitsbronn the Eiskönig (Ice King) at Lake Chiemsee at the end of January belongs to our Ice Cup. At the Eiskönig everybody can sample Bavarian 'Gemütlichkeit'(ambiance doesn't quite cover it - the translator). The language spoken is 'boarisch' (Bavarian ..) The team around Jochen Aumüller and Christoph Fromm will translate everything. Competitors can cool-off in the 50m pool in Lake Chiemsee swimming distances of 50m to 1000m. Warming facilities are available in the Panoramasauna overlooking the Chiemgauer Alps or the adjacent indoor pool which also has an outdoor heated pool.

Getting there: By plane to Münich or Salzburg, from there about an hour's drive to Prien am Chiemsee.

Accommodation: the Choice of accommodation is plenty full and covers all price ranges.

Sights: Herrenchiemsee Castle on the Fraueninsel.

Special Features: the 'Pool of Pain' - Spectators have the opportunity of experiencing water temperatures of 3° C by stepping into the pool at least with their feet.

Crossing the Alps to Bled (Slovenia) on the first weekend of February comes next. In the picturesque Lake Bled, well known through numerous rowing world cups during the summer, a mammoth program awaits you at the local World Cup. Eleven events from 25m to 1000m are offered here over the weekend. The short distances will be swum in a specially built 25m pool in the lake, the two long (450m, 1000m) routes are run as open water races on a circular course. To get snow here is hit and miss and the water temperature is only slightly below 5 ° C.

Getting there: Flights to Ljubljana airport then by bus or taxi to Bled. From Salzburg by rental car is an option.

Accommodation: numerous three - four star hotels; Pension directly on the lake (about € 80 per person)

Sights: castle perched on a rock in the lake; Nearby winter sports resort Pokljuka (Biathlon World Cup)

Special Features: Venue of the World Championships in winter swimming from 3.-9.2.2020

Quickly another trip to Radolfzell on Lake Konstanz. Participants will find a competition pool built in between two jetties at the marina in Radolfzell. The one day event, Eisman powered by Aqua Sphere, offers everything from 25m to 1000m. This event is very spectator-friendly, because you swim almost like in an arena.

Overnight stay: numerous hotels of various price ranges are available in Radolfzell.

Sights: Zeppelin Airship Museum in Friedrichshafen (tour with the Zeppelin possible)

Special Features: Different crossings (12km, 32km, 64km) of Lake Constance available during the summer, more at www.bodenseequerung.de

There is another World Cup in Skelefftea (Sweden) in mid-February. Again, a water temperature of 0° C is guaranteed. Swimming takes place in a 25 pool in a city centre location in the river true to the motto 'Dark and Cold'. Because of the current only routes between 25m and 100m are available. 25m times here are always great, as you swim with the current, while times for the 50m and 100m distances tend to be disappointing due to the counter current.

Arrival: Flights via Stockholm to Skelefftea, then take a taxi or bus.

Accommodation: good hotel in the city centre, only 5 minutes to competition pool.

Sights: On Saturday evening a tour by snow mobile and on Sunday morning a visit to a husky farm followed by a sleigh Husky tour. Arctic Melody is Swiss owned, about 60 minutes by bus.

Special Features: Swimming in the river with and against the current.

Back from Sweden, two weeks later the road leads to the Zollhaus Open in Neuhermsdorf, close to the ski resort Altenberg. The finals of the Ice Cup 2018/19 took place there. The Zollhaus Open is guided by the motto 'Addicted to Nature'. It is built a 25m pool in an idyllic small lake on the grounds of the hotel. Since the Zollhaus lies approx. 800m above sea level cold water and snow are usually guaranteed. Ideal warm-up facilities are available at the hotel's sauna & spa. Since this is a one-day event the opportunity presents itself to don cross country skis on Sunday to explore the environment directly from the hotel.

Arrival: Flight to Dresden, then about 45min. by taxi, train or bus direction Neuhermsdorf

Accommodation: Hotel Altes Zollhaus.

Sights: visit the Bob sleigh track in Altenberg or take a cultural trip to Dresden.

Special Features: delicious gala dinner with Italian buffet and Sicilian specialties.

Aqua Sphere
Hotel HerzogsPark
VEITSBRONN
Addicted To NATURE
WOW

Following an intensive training phase, the IISA World Championships in the 1000m and 4x250m disciplines take place in Murmansk (Russia) in the middle of March. This is another 'must-go' place for all Ice Swimmers. It's very impressive to watch massive heavy-goods vehicles drive on the lake to remove the blocks of ice which have been cut out to create the pool. That's a guarantee for cold water, water 0° C and air below zero while spring temperatures have already returned to our parts. How Russians celebrate becomes clear during the Farewell fireworks.

Arrival: Flights to Murmansk via Moscow or St. Petersburg. Again, a stop in Moscow or St. Petersburg is recommended. Accommodation: Luxury Hotel Azimut, this is also the WC Hotel.

Sights: the first nuclear-powered icebreaker " Lenin " is anchored in the port of Murmansk tand can be visited.

Special Features: Relive real winter in spring.

During the last March weekend the ice/winter swimming season finally comes to a close. Another trip to Petrozavodsk (Russia) is on the diary. Eight disciplines from 25m - 200m can be completed during the three-day event. Swimming takes place in a 25m pool, which is cut into the world's second largest lake (300km long). This is another physically demanding event when the water temperature is again only slightly above freezing.

Getting there: Flight to St. Petersburg, on the night train (500km for € 40) to Petrozavodsk .

Accommodation: good simple hotel at the competition site (book when registering).

Sights: a stroll through the city is well worth it; Trip by hovercraft racing across the lake.

Special Features: Five hour train ride through Russia getting an impression of the eternal vastness of the country.

By the way, my round trip was immensely successful by winning the overall IWSA World Cup and the IISA World Champion title 4x250m freestyle relay with the team (Tobias Jäckel, Stefan Runge, Alisa Fatum, Christof Wandratsch), second place at the IISA World Cup and second place in the Ice Cup Overall Classification.

Many thanks to my sponsors, trainers and support team members, who help to make such a long season successful.

Swim competition kilometres in ice water: more than 10km

Travel kilometres: very, very many

With best wishes, KeepFrozen!

Yours Christof Wandratsch

(l→r) Christof Wandratsch, Lars Mack + Matthias Hofmann Murmansk 2019

Christof Wandratsch in Skelefftea

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

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

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 über 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 over 10 years ago, he causes havoc in the pools all across Germany while collecting virtually everything to be won in 24-hour swimming.

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

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 2017-2019 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 German Open im Januar 2018 zum ersten Mal und 2019 erneut im Veitsbad in Veitsbronn. Welch ein Erfolg und ein Grund stolz zu sein!!

www.keepfrozen.de

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, 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, 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 6te 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 / *Impressions*

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

Pyro-Einlage 1.000 m Freistil
Pyro 1000 m freestyle

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

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

BIOTEAQUE

Chiemgauer Tee Manufaktur

DIE GÖTTISCHE URKRAFT IM BIOTEE

Du strebst nach Höchstleistungen auf absolutem Spitzen-Niveau? Beim Sport möchtest Du die neue Bestzeit oder mehr Leistungsfähigkeit erreichen? Für ein intensives Meeting oder eine wichtige Prüfung wird Deine ganze Aufmerksamkeit benötigt? Oder möchtest Du dem kleinen Durchhänger zwischendurch entgegenwirken?

Egal in welcher Lebenslage Du Dich gerade befindest, unsere Bioteaque Sports Kollektion verleiht Dir den extra Kick an Energie und unterstützt Dich Dein Ziel zu erreichen.

Probiere es aus und überzeuge Dich selbst davon.Inspiriert von der Kraft der Götter entstanden folgende Geschmacksrichtungen: **RAGNAR Kräutertee – FLOKI Grüntee – ODYNS Früchtetee.**

WWW.BIOTEAQUE.COM

Eindrücke /
Impressions

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

ÖFFNUNGSZEITEN

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

Samstag
08:00 – 12:00

ELEKTRO FÖRSTER e.K.

Unsere Leistungen

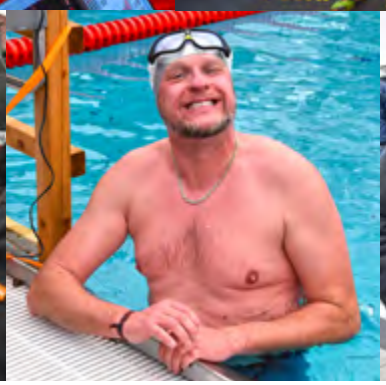
Kunden- und Störungsdienst
Miele Fachhandelspartner
Reparaturen für Hausgeräte aller Fabrikate
Elektro- und Installationsarbeiten
Haustechnik, Kommunikations- und Beleuchtungsanlagen
Einbruchschutz, E-Check und Rauchwarnmelder

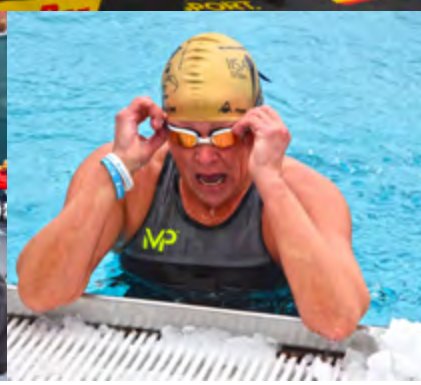
Gerne beraten wir Sie in unserem Laden

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 /
Impressions





Centro Sana
Claus Schneider
Physiotherapeut
Heilpraktiker
Osteopath

Bäckergässchen 4
90587 Veitsbronn

CentroSana
Ihr Zentrum für Gesundheit

Jetzt Neu:
Neuraltherapie
(Quaddeln)

Tel.: 0911/52 85 455
Fax: 0911/52 85 454
www.centro-sana.de
info@centro-sana.de

Osteopathie

Physiotherapie

Medizinische Trainingstherapie

Wellness

Petras-Grillshop

THÜROS
Grillkultur made in Germany

NAPOLEON

- Kohlegrill
- Gasgrill
- Zubehör
- Grillkurse

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:

Fr. 20. März Burger grillen
Sa. 21. März Grillkurs

Fr. 24. April Steakkurs
Sa. 25. April Grillkurs

Petras-Grillshop

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

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. 08000-763081

www.apotheke.com

LINDEN APOTHEKE

OBERMICHELBACH

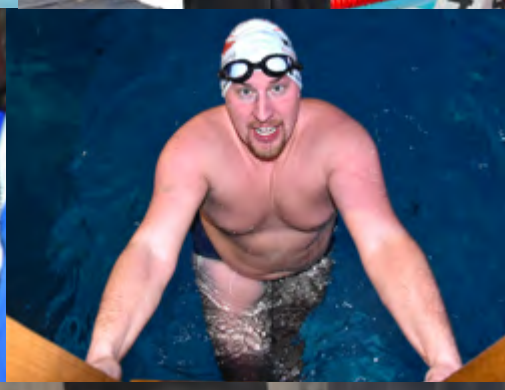
Inh. Willi Albers · Filialleitung: Susanne Albers
Veitsbronner Str. 21 · 90587 Obermichelbach

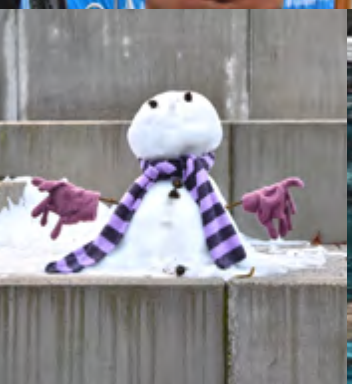
Tel. 0911-97 59 66 00 · Fax 0911-97 59 66 01
linden-apo.omb@t-online.de

TAFEL

Abt. Wintersport....
auch im Sommer aktiv !
Abt. Wintersport....
auch im Sommer aktiv !

IISA





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

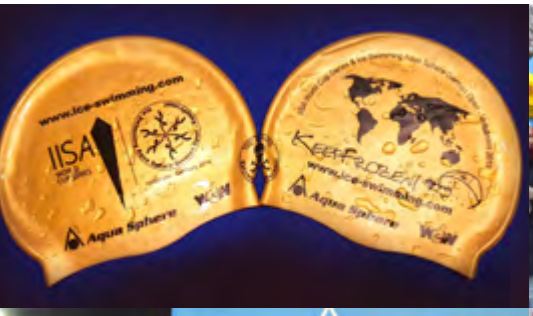
Wir führen folgende Arbeiten für Sie aus:

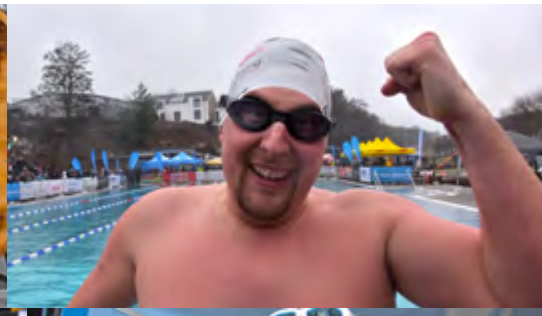
- Neubau-/Umbauarbeiten
- Sanierungsarbeiten
- Maurer-, Pflaster- und Kanalarbeiten
- Kellerentfeuchtungen
- Bagger- und Minibagger-arbeiten
- Erdarbeiten
- Abbrucharbeiten
- Außenanlagen

... oder fragen Sie uns einfach.

www.gumbrecht-bau.de

Eindrücke /
Impressions





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

VISTA PRO

SWIM MASK

FIRST SINGLE LENS SWIM MASK

TRIAXIAL CURVATURE

The Vista Pro is the world's first single-lens swim mask, featuring Triaxial Curvature Technology to provide superior optics and distortion-free vision. Paired with its advanced fit, excellent comfort and Italian craftsmanship, the Vista Pro swim mask delivers unparalleled visual clarity.

Aqua Sphere