

23.06.2014

Aimée Jajes // schwaebische.de

Wenn die Profi-Triathletin Schwimm-Tipps gibt

Meike Krebs weist bei der Swim Night ins Freiwasserschwimmen ein – Aus Veranstaltung im Aquamarin soll Schwimmtreff entstehen



Meike Krebs gibt Schwimmbegeisterten wie Thomas Burmeister Tipps fürs Freiwasserschwimmen.

Wasserburg sz Während Segler ein paar hundert Meter entfernt ihre Boote vor Lindau zur „Rund Um“ in Startposition bringen, geht es am Strand des Freibads Aquamarin in Wasserburg bereits los. Zusammen mit Profi-Triathletin Meike Krebs begeben sich zwölf mehr oder weniger erfahrene Schwimmer in den [Bodensee](#). Bei der ersten „Swim Night“ des Jahres üben sie sich im Freiwasserschwimmen und merken, dass das eine weit größere Herausforderung ist, als eine halbe Stunde lang im Becken zu schwimmen.

„Das ist in Deutschland einzigartig, dass es so gute Schwimmbedingungen gibt wie hier unten“, sagt Meike Krebs über den Bodensee. Das meist ruhige Wasser und die guten Orientierungspunkte machen ihr zufolge diese guten Bedingungen aus. Aber auch die vielen Wettkampfangebote für Schwimmer, wie die Lindauer Seedurchquerung am 19. Juli. Oder die organisierten Bodenseedurchquerungen, bei der laut Krebs in diesem Jahr auch der Komiker Wigald Boning starten wird.

Die erfolgreiche Triathletin Krebs kommt ursprünglich aus Frankfurt, wohnt jetzt aber in Immenstaad. 2006 erlangte sie noch als Amateurin den Europameistertitel in der Triathlon-Langdistanz und schnitt 2008 beim [Ironman](#) auf Hawaii als zweitbeste Deutsche ab

Bei der Swim Night, die die Wasserwacht und die Surfschule Wasserburg organisieren, gibt die 34-Jährige Tipps an Laien weiter – vom Anziehen des Neoprens bis zum Atmen während des Schwimmens.

Extra 170 Kilometer nach Wasserburg angereist

[Thomas Burmeister](#) und seine 15-jährige Tochter Laura sind extra für die Schwimmereinheit mit Krebs 170 Kilometer von Kirchheim-Teck nach Wasserburg gefahren. Die beiden sind selbst Hobby-Triathleten. „Ich bin ein echter Bodensee-Fan“, sagt Thomas Burmeister. Bei der Swim Night im Aquamarin will er Trainingserfahrungen für das Freiwasserschwimmen sammeln. „Bei uns gibt es nicht so arg viele Seen, in denen man richtig schwimmen kann.“

Für einige der anderen war es aber sogar das erste Mal, überhaupt einen Neopren anzuziehen. Für Ungeübte das erste Hindernis. Schließlich muss der Gummianzug hauteng sitzen. Bevor es ins Wasser ging, erklärte Krebs noch die Strecke. Die Fortgeschrittenen erwartete eine 1,2 Kilometer Runde, die anderen konnten sich erst einmal an 600 Metern probieren. Krebs riet vorab beim Kraulen abwechselnd links und rechts zu atmen. „Alle fünf bis acht Züge solltet Ihr nach vorne atmen, um Euch zu orientieren“, sagte sie.

Im Wasser dann zeigt sich, dass es sich gelohnt hat, sich in den hautengen Neopren gepresst zu haben. Nicht nur wegen des 18 Grad kühlen Wassers. Auch fühlt es sich mit der Gummihaut so an, als würde man auf dem Wasser schweben. Zug für Zug ziehen sich die Schwimmer schließlich durch den See – begleitet von einem Boot der Wasserwacht und zwei Stand-Up-Paddlern. Unter den Schwimmern scheinen die Wasserpflanzen vorbeizuziehen. Links – rechts – links und atmen. Rechts – links – rechts und atmen. Der Blick nach vorne zeigt: Für Ungeübte schwierig ist vor allem die Orientierung. Schnell kommt man vom Kurs ab, schwimmt Zick-Zack. Wichtig ist deshalb, sich Fixpunkte zu suchen, rät Krebs. Und eben immer wieder nach vorne zu atmen, um möglicherweise die Richtung zu korrigieren.

Schwimmeister und Mitveranstalter Michael Jeschke begleitet die Einsteiger bei ihrer Runde im Bodensee. „Wir hoffen, dass das ein Selbstläufer wird und zum Treff für Schwimmbegeisterte“, sagt er, wieder zurück am Ufer. Schließlich gebe es in der Region eine Vielzahl an Freizeitschwimmern.

Eugen Guckenheimer aus Weiler hatte sich an diesem Abend erstmals zum Sportschwimmen in den See gewagt. Die Orientierung sei das Schwierigste gewesen, aber er habe Lust, mal wieder im Freiwasser zu schwimmen, sagt er, als er hinterher wieder festen Boden unter den Füßen hat. Im Hintergrund glitzert die Sonne auf dem See, und die weißen Segel der Rund-Um-Boote sind mittlerweile auch in Sichtweite.

Meike Krebs gibt Interessierten auch bei der nächsten SwimNight im Aquamarin am 25. Juli Tipps zum Schwimmen im Freiwasser.