

Der Sprung ins vier Grad kalte Wasser

Bereits zum 7. Mal organisiert der Schwimmclub YPS in Gamprin ein Neujahrsschwimmen. Knapp 40 Teilnehmer werden erwartet.

Philipp Kolb

Prominenz aus Liechtenstein hat sich für das 7. Neujahrsschwimmen in Gamprin bisher keine angemeldet. Aber was noch nicht ist, kann ja noch werden, meint der Gründer des Schwimmclubs YPS, Zoltan Legéndi. Mit knapp 40 Teilnehmern rechnet der YPS-Club als Veranstalter des Neujahrsschwimmens am Sonntagmittag. Sie werden den Sprung ins vier Grad kalte Wasser des Badesees Grossabünt wagen, darin rund 55 Meter schwimmen und sich dann bei Suppe und Tee wieder erholen. Bei den Teilnehmern handle es sich grösstenteils um Liechtensteiner und ebenfalls mehrheitlich um «Wiederholungstäter», die den Spass schon einmal mitgemacht haben.

Teilnehmerzahlen stagnieren seit der Premiere

Entstanden ist der Event bei einem Glas Rotwein. Legéndi und ein Freund kamen kurz nach der Eröffnung des Badesees Grossabünt auf die Idee. «Fünf Jahre lang haben wir den Event als Weihnachtsschwimmen durchgeführt. Da zu dieser Zeit viele Menschen aber im Stress sind, findet der Spass seit zwei Jahren nach Neujahr statt.» 25 mutige Schwimmer waren bei der Premiere dabei, womit die Teilnehmerzahl in etwa stagniert. Richtig kalt war's übrigens bei der Premiere vor sieben Jahren. Damals musste das Forstamt und die Feuerwehr für die Schwimmer eine Schneise in das 15 Zentimeter dicke Eis freimachen. Darauf kann am Sonntag verzichtet werden – dennoch wird's richtig kalt. «Die Wassertemperatur wird



Ist man erst mal drin, kann das Schwimmen im eiskalten Wasser sichtlich grossen Spass machen.

Bild: Archiv Tatjana Schnalzer

nach den frostigen Nächten der letzten Tage bei rund vier Grad liegen», so Legéndi. Ihm gefällt, dass der Event immer bunter geworden ist. Die Teilnehmer verkleiden sich teilweise für den gewagten Schwumm. Dafür gibt's auch extra den Gruppenstart. Das schönste und kreativste Team wird mit einem Sonderpreis belohnt. Ausgezeichnet wird natürlich auch der schnellste Schwimmer oder die schnellste Schwimmerin. Grundsätzlich geht es aber um den Spass, ums Mitmachen und dem Überwinden des inneren Schweinehundes. Wer die rund 55 Meter absolviert hat,

wird mit einer vom YPS-Präsidenten selbst gekochten Gersentuppe und mit Glühwein vom Eschnerberg belohnt. Ein beheizter Teil im Pavillon steht ebenfalls zur Verfügung. Und: Wer sich nicht traut für den Sprung ins kalte Nass, wird als Zuschauer garantiert auf seine Kosten kommen.

7. Neujahrsschwimmen

Am Sonntag, 12. Januar, ab 13.30 Uhr findet das 7. Gampriner Neujahrsschwimmen statt. Anmelden kann man sich unter kontakt@yps-club.li oder direkt am Event ab 11.30 Uhr.

Für den Körper ist es zunächst ein grosser Schock

Weihnachts- oder Neujahrsschwimmen sind im Trend, ob sie gesund sind oder nicht, darüber wird gerätselt. Für den Körper ist der Kontakt mit dem eiskalten Wasser zuerst ein Schock. Die hautnahen Gefässe ziehen sich zusammen und die Temperatur auf der Haut sinkt. Gleichzeitig weiten sich die Gefässe im Innern. So kann das Blut für die Organe und Arme sowie Beine weiter zirkulieren. Der Körper ist wegen der geweiteten Gefässe in der Lage, für

kurze Zeit die Kerntemperatur zu halten. Zu lange sollte man also nicht im Wasser bleiben. In dieser Zeit setzt der Körper enorme Mengen an Energie frei. Fett wird verbrennt und Adrenalin und andere Stresshormone werden freigesetzt. Wegen diesem Adrenalin kick fühlen sich viele Teilnehmer nach dem Bad euphorisch. Der Körper fühlt sich nach dem Bad wohlig warm an und die Haut prickelt. Nicht geeignet sind solche Schwimmen für Menschen mit Herz-,

Atem- oder Gefässproblemen. Dann wird's gefährlich und der mutige Sprung ins Eiswasser kann zur Katastrophe werden. Wichtig ist, und das ist beim Neujahrsschwimmen in Gamprin ja garantiert, dass man nicht allein ins eiskalte Wasser steigt. Der Veranstalter lehnt jegliche Haftung ab. Jeder Teilnehmer, der sich anmeldet, ist selbst verantwortlich. Zu Regenerationszwecken mit Kälte greifen übrigens auch Profifussballer – sie kühlen sich in Eiskammern ab.

Der FC Vaduz reist heute ins Trainingslager – ohne Cicek

Den FC Vaduz zieht es in den Süden, in wärmere Gefilde. Die Mannschaft um Trainer Mario Frick reist heute über Zürich und Antalya nach Belek und wird sich dort zehn Tage auf die bald startende Rückrunde vorbereiten.

Der Trainingsstart erfolgte bereits am 3. Januar. Dabei wurden auch physische Leistungstests durchgeführt. Gemäss



Tunahan Cicek wird in den nächsten Tagen Papa und reist darum nach. Bild: Archiv Eddy Risch

Konditionstrainer Alex Kern verliefen diese positiv. Die Mannschaft hat die «Hausaufgaben» während der kurzen Winterpause erledigt und zeigt sich in einem physisch guten Zustand. Nach den ersten Trainings auf Kunstrasen gab es derweil einzelne Spieler, die über Probleme im Achillessehnenbereich klagten. Die Trainings auf Naturrasen in Belek werden hier sicher Milderung bringen.

Ohne Tunahan Cicek, aber mit Sandro Wieser

Bis auf Stürmer Tunahan Cicek reist heute der gesamte Kader nach Belek und wird dort auch drei Testspiele (Braunschweig, Meppen, Greuther Fürth) absolvieren. Cicek wird in den nächsten Tagen Vater und hat darum frei erhalten. Der Offensivspieler wird vermutlich am Wochenende nachreisen. Mit dabei ist dafür auch der verletzte Sandro Wieser. Er wird seine Reha in der Türkei fortsetzen und kann so bei der Mannschaft sein. (kop)

Frommelt zeigt sich vor den YOG in Form

Morgen werden die «Youth Olympic Games» in Lausanne eröffnet. Aus Liechtenstein gehen dabei fünf Athleten an den Start. Einer von ihnen ist Langläufer Robin Frommelt. Und er ist kurz vor diesem Grossanlass in einer beneidenswerten Form.

Rang drei in seiner Alterskategorie

Beim OPA Continentalcup in Campra (Sz) zeigt Frommelt vor allem im Distanzrennen über 15 Kilometer klassisch eine sehr starke Leistung. Am Ende klassiert er sich auf dem 52. Schlussrang. Dieses Resultat muss man allerdings mit Vorsicht geniessen, denn der 17-jährige Frommelt musste in der U20-Kategorie an den Start gehen. «Das Rennen war ja auch ein Swiss Cup und dort wäre Robin in seiner Alterskategorie als Dritter aufs Podest gelaufen», erklärt Cheftrainer Bärthi Manhart. Für diese starke Leistung gab es für Frommelt noch ein sehr gutes Fis-Punkteresultat obendrauf. Im Sprint klassierte sich Frommelt auf dem 66. Schlussrang

und erzielte ebenfalls gute Fis-Punkte.

Neben Frommelt starteten mit Nina Riedener und Micha Büchel noch zwei weitere LSV-Athleten. Riedener klassierte sich im Sprint auf Rang 45 und schaffte es im Distanzrennen über 10 Kilometer klassisch unter die Top 30. Dennoch war Trainer Bärthi Manhart nicht ganz zufrieden mit diesen Resultaten. «Der Sprint war nicht so gut, doch das ist auch nicht unbedingt Ninas beste Disziplin. Im Distanzrennen wäre sicher mehr möglich gewesen. Da spürt Nina noch die Nachwehen der Krankheit, welche sie im Dezember hatte», so die Analyse des LSV-Cheftrainers.

Wie Riedener wusste auch der dritte Liechtensteiner, Micha Büchel, nicht restlos zu überzeugen. Mit den Rängen 81 im Sprint und 76 im Distanzrennen blieb er unter den Erwartungen. «Der Sprint gehört sicher auch nicht zu Michas Topdisziplinen. Und im Distanzrennen ist ihm ein Missgeschick unterlaufen», erklärt Manhart. (rb)



Beim Continentalcup in Campra überzeugt Robin Frommelt mit einer starken Leistung. Bild: Instagram LSV