

Eiskalte Leidenschaft

Fünf Grad kaltes Wasser ist sein Element: Adrian Alejandro Wittwer wird im März als einziger Schweizer die Kilometerdistanz an der Weltmeisterschaft der Eisschwimmer bestreiten. Was treibt den Mann zu dieser Extremlistung an?



(1) Still und klar liegt er da. Einzig ein Fisch stört ab und zu die Ruhe seiner Wasseroberfläche. Und gleich wird das auch Adrian Alejandro Wittwer tun. Der 32-jährige Eisschwimmer hat sich den malerischen Blausee im Berner Oberland zum Trainieren ausgesucht.

(2) Zwei asiatische Touristinnen in dicken Winterjacken schauen staunend zu, wie Wittwer sich aus seiner warmen Kleidung schält, Schwimmkappe und -brille aufsetzt und nur mit Badehose und einer großen roten Boje ins Wasser steigt. Das Thermometer hat zuvor 4,5 Grad Celsius angezeigt. Ideal, denn bei den offiziellen Wettkämpfen darf die Wassertemperatur maximal fünf Grad betragen.

(3) „Man sollte nicht allzu viel darüber nachdenken, sondern sich einfach reinstürzen“, sagt Wittwer, „dann ist es gar nicht schlimm.“ Doch was er beschreibt, klingt für Nicht-Eisschwimmer wenig 19: Das eiskalte Wasser lässt schon nach wenigen Minuten Hände, Füße und Gesicht schmerzen.

(4) Wittwer ist derzeit der einzige Schweizer, der schnell genug ist, um sich für die Kilometerdisziplin an einer Eisschwimmer-WM zu qualifizieren. Etwa 21 Minuten braucht er für die Distanz. Bei kürzeren Distanzen hat er es auch schon aufs Podest geschafft, aber sein größter Stolz ist es, das Kilometerschwimmen absolvieren zu dürfen. „Das können nur die Besten.“

(5) „Beim Eisschwimmen zählt neben der guten körperlichen Verfassung und dem Spaß am Schwimmen vor allem eines: mentale Stärke. Man muss sich überwinden und die Effekte auf den Körper geistig aushalten können.“ Und dank des intensiven Trainings fühlt er sich gut auf die Meisterschaften vorbereitet.

(6) Knapp 20 Minuten verbringt Adrian Wittwer im Blausee. Idealerweise steht ihm nach einem solchen Training eine warme Dusche oder eine Sauna zur Verfügung; das erleichtert und beschleunigt das Aufwärmen. Hier kann er nur das Restaurant nutzen, in dem er anschließend stark zitternd dasitzt. „Das ist ganz normal“, erklärt Wittwer. „Auf diese Weise wärmt sich der Körper auf. Zudem habe ich mir nach dem Schwimmen problemlos die Kleidung wieder anziehen können. Das geht längst nicht immer, weil die Finger manchmal so steif sind, dass sie sich nicht kontrollieren lassen.“

naar: Migros Magazin, 04.02.2019