

Freiwasser Tipp Nr. 4

Orientierung Teil 3: Die Orientierung beginnt bereits an Land!

Auch der 4te Freiwasser Tipp beschäftigt sich mit der Orientierung. Hier gibt es eben den größten Unterschied zwischen dem Schwimmen im Becken und im Freiwasser. Selbst der schnellste Schwimmer gewinnt keine Freiwasserrennen, wenn er nicht auch eine gute Schwimmlinie verfolgt. Im Freiwasser lohnt sich es somit mit Köpfchen zu schwimmen.

Reminder der Orientierungstechnik:

- Es gibt 3 Hauptkriterien des Orientierens/Sichtens
- | | | |
|------------------------------|---|--|
| 1. Gleichbleibender Rhythmus | } | Nur wenn alle 3 Kriterien im Einklang sind effizient und energiesparend! |
| 2. Wasserwiderstand | | |
| 3. Erkenntnisgewinnung | | |

Um die 3 Hauptkriterien zu erlernen und koppeln, gilt das Motto: **Übung** macht den Meister!

- Es wurden 2 Übungen vorgestellt: „Der Spanner“ (auch als Video auf [Youtube](#)) und „Das Krokodil“. Beide Übungen dienen der Orientierung in ruhigen Gewässern.
- Bei Wellengang oder unübersichtlichen Situationen muss man den Kopf mehr aus dem Wasser heben. Hierzu wurden im 3. Tipp die richtige Orientierung und Wasserballkraul vorgestellt

Tipp Nr. 1: Analysiere die Wettkampfstrecke

Jetzt ist die Rennsaison bereits gestartet und man muss sein Wissen in den Wettkampfplan integrieren.

Die in diesem Beitrag vorgestellten Tipps klingen auf den ersten Blick banal, jedoch habe ich häufig Amateure, aber auch Profis gesehen, die folgenden Basics nicht angewandt haben. Bei einigen Rennen ist die Wettkampfstrecke gar nicht so einfach zu erkennen. Oftmals ist es nicht genau ersichtlich auf welcher Seite die Bojen umschwommen werden sollen, bzw. wie die Reihenfolge der Bojen ist. Häufig befinden sich zusätzlich sehr viele Bojen im Wasser, die teilweise nur für kürzere Strecken ins Wasser gesetzt wurden und für dich keine Rolle spielen. Das ist eine große Herausforderung, wenn man sich nicht vorbereitet, aber du bist ja einen Schritt weiter!

Wie geht man hier vor?

- Besorge dir einen **Streckenplan** bzw. schau dir diesen 1-2 Tage vor dem Rennen bereits im Internet an
- **Überprüfe** ob alle **Bojen** wirklich gleich wie auf dem Plan **angeordnet** sind
- Wenn Unsicherheiten bestehen, **frage** den **Veranstalter** oder **höre** bei der **Einweisung sehr gut** zu
- **Visualisiere** dir die Strecke (mit offenen oder geschlossenen Augen) => Musst du **links** oder **rechts** um die **Boje**? Wie groß ist der **Winkel** nach den Bojen? **Wie viele Bojen** gibt es denn überhaupt? Wo befinden sich die **Landausstiege**? Wie sieht der **Zieleinlauf** aus?
- **Frage** bei Schwimmerinnen, die bereits schon einmal gestartet sind oder beim Veranstalter nach, ob es hier gewisse **Strömungen** oder **Besonderheiten** gibt? Im Meer sind die Strömungen meistens bekannt und bei Seen sind vor allem Bachzuflüsse interessant. Hier kann das Rennen am Hallstättersee genannt werden, wo es bei einer Bacheinmündung wesentlich kälter ist als im restlichen See. Es ist sicher von Vorteil, wenn man sich darauf einstellen kann und nicht so überrascht wird, wie ich es 2012 wurde 😊
- Schau dir wenn möglich die **Landausstiege** gut an, bzw. geh beim **Einschwimmen genau** über **diese Stelle**. Ist der Boden hart/steinig/spitz? Ist er eher flach oder sehr steil? Dadurch kannst du den Punkt, bei dem du aufstehst gut einschätzen und trittst nicht oft ins Leere. Bei spitzen Steinen ist klarerweise eine vorsichtigeren Vorgangsweise angebracht
- Achte beim **Einschwimmen** darauf, dass du die Bojen erkennst. Aus der **Perspektive** der **Wasseroberfläche** sieht die Strecke **oftmals ganz anders** aus, als die Sicht vom Ufer! Während die Zuschauer/innen oft den ganzen Kurs im Blick haben, steht dir oft nur eine klare Sichtweite von rund 50 Meter zur Verfügung.

Tipp: Nimm dir Zeit! Analysiere die Wettkampfstrecke so früh wie möglich nach deinem Eintreffen! Es gibt für einen Starter nichts stressigeres als an den Start zu gehen und nicht zu wissen in welche Richtung man schwimmen soll. Erspare dir den Stress in der unmittelbaren Wettkampfvorbereitung oder gar während des Rennens. Ich hatte ein Rennen in Kroatien, bei dem ich aufgrund einer Navigationspanne bei der Hinfahrt (wie passend) zu spät an die Wettkampfstrecke kam. Das Rennen führte 6km der Küste entlang in einen Hafen. Da ich keine Zeit hatte, den Plan genau zu studieren, war ich mir das ganze Rennen unsicher, wo ich im großen Hafen hinschwimmen sollte. Ich konnte erst 400m vor dem Ziel erkennen, wo der Zieleinlauf war und war somit gezwungen 5,6km meinen Konkurrenten nachzuschwimmen. Und wir wissen: Vertrauen ist gut, **Kontrolle** ist besser!

Tipp Nr.2: Suche dir markante Orientierungspunkte

Oftmals sind sehr viele Bojen, Boote und Schwimmer/innen unterwegs und es ist nicht leicht eine 1,5m hohe Boje auf 300m Entfernung zu sichten. Deshalb ist es wichtig bereits im Vorhinein markante Anhaltspunkte zu suchen

- Es ist sinnvoller nach **großen Objekten** wie Gebäuden, Bergspitzen oder markante Bäumen **hinter** einer Bojen Ausschau zu halten! Gehe hierfür genau an die Stelle, bei der die Bojen für dich in einer Linie aufgespannt sind. Ist dahinter ein rotes Haus? Oder eine Bergspitze? Präge dir diese Objekte genau ein!
- Oft macht es auch Sinn Objekte als Orientierungspunkte zu nehmen, die nicht genau auf der Ideallinie sind. Ist das Haus 5m Luftlinie rechts von der Boje? Kein Problem! Am **Anfang** schwimmst du **Richtung Haus** und umso besser die Boje in dein **Sichtfeld** kommt, umso mehr konzentrierst du dich auf die **Boje!**
- Vergiss nicht die **Orientierungspunkte auf dem Rückweg!** Denn je länger das Rennen wird, umso schwerer ist es sich zu konzentrieren. Da kommt ein guter Orientierungspunkt am Ende (oft praktischerweise der Zielbogen) sehr gelegen. Bei langen Rennen mit einem Schlusssprint merkte ich oft, wie sich der Körper aufs Schwimmen konzentriert und alle „unnötigen“ Systeme runterfährt. Dann ist es gut, wenn man seine Hausaufgaben erledigt hat! 😊

Wenn du diese einfachen Tipps befolgst, ersparst du dir viel Stress und legst deine Streckenführung in deine Hand! Schwimme nicht blindlings den Lemmingen nach, sondern analysiere dir im Vorfeld bewusst die Strecke, visualisiere sie und schwimm in Richtung deiner Orientierungspunkte. Wenn du dann die richtige Technik der Orientierung verwendest, bist du schon einen großen Schritt weiter ein guter Freiwasserschwimmer zu werden! 😊