

## *Ein sportlicher Sprung ins unterkühlende Nass – Erlebnisbericht des 1. PRC/SLRG- Hypothermiekurses für Ruderer*

Als ich am Morgen des 16. Januars 2010 mit einem mit diversen Garnituren Ruderkleidern, Handtüchern und Bademantel voll gepackten Rucksack auf dem Velo Richtung See fuhr, war mir, anders als an normalen Trainings-Samstagen, etwas flau im Magen. Ich hatte aufgrund der Dinge, die mich an diesem Morgen am See erwarten sollten bereits schlecht geschlafen und wirr geträumt. Während mir der eisige Fahrtwind um die Ohren pff und meinen kondensierenden Atem nach hinten weg blies, fror mir der eine oder andere Zeh in den Schuhen und Finger in den Handschuhen ein. Es war ein eiskalter Wintermorgen, an dem sich 20 wagemutige, aber auch ein wenig wahnsinnige PRCler vorgenommen hatten in den 4.7 °C kalten See zu springen. Alle wollten herausfinden, ob sie unter solch widrigen Umständen noch fähig sind wieder aus dem eiskalten Wasser in ein Boot einzusteigen, damit sie für den Notfall gewappnet sind. Wenn man seinem Umfeld erzählt, man gehe im Winter in Dunkelheit und Kälte mehrfach die Woche auf dem See rudern, erntet man in der Regel schon verständnisloses Kopfschütteln. Berichtet man jedoch, man trainiere ein winterliches Wiedereinsteigemanöver in ein Boot aus dem eiskalten Wasser, erntet man zusätzlich noch die typische Handbewegung, bei der man sich mit dem Zeigefinger an den Kopf tippt und wird ausnahmslos für lebensmüde gehalten. Dabei ist es doch eben genau der pure Überlebenswille, der einen antreibt diesen Grenzwertselbsttest zu machen.

Als ich an jenem Morgen also am See ankam, lächelten alle 20 Teilnehmer gleich unsicher. Wir machten zwar noch Witze, sahen uns aber auch gegenseitig an, dass alle leicht nervös waren. Der Kurs startete mit einem

kurzen Einführungsblock im kalten Clubraum der Nordiska Roddföreningen, die uns freundlicherweise Ihre Infrastruktur, vor allem aber ihre Sauna, zur Verfügung gestellt hatten. Ein paar sympathische Herren der SLRG klärten uns über den Tagesablauf und die Sicherheitsvorkehrungen auf. Sie beteuerten uns, dass es eigentlich nur gesund sei in eiskaltem Wasser zu baden und, dass im Normalfall auch nichts dabei passieren würde ... Ich dachte also kurz über den Normalfall nach und malte mir aus, was es heissen möge nicht zu den Normalfällen zu gehören, verwarf den Gedanken aber schnell wieder und konzentrierte mich auf den nahenden ersten Praxisblock. Dieser galt dem Gewöhnen ans kalte Wasser und bestand darin in voller Winterrudermontur 60 Meter im See zu schwimmen. Dazu sollten wir am Belvoir Ponton ins Wasser steigen und bis hinter den Nordiska Ponton zurück schwimmen, wo man auch in erschöpftem Zustand über eine Art Rampe noch aus dem Wasser käme. Jeder dazwischen liegende Ponton war zu unserer Sicherheit mit einem Rettungstaucher besetzt. Der Einstieg ins kalte Wasser war einfacher gesagt als getan, denn am Ponton stehend war das Fleisch plötzlich ziemlich schwach. Nachdem aber ein paar starke Herren, allen voran unser Präsident, mit gutem Beispiel und nur leichtem Wimpernzucken ins Wasser stiegen, wurde der Gruppendruck immer grösser und der Trupp folgte tapfer wie die Lemminge ins Eiswasser. Einmal im Wasser, drang es schnell durch und unter meine Kleider und als ich endlich komplett nass war, verlangte der sonst sympathische SLRG-Coach auch noch den Kopf einzutauchen. Mir blieb kurz die Luft weg, weil das Eiswasser sich wie tausend Nadeln anfühlte, die in jeden Quadratmillimeter meines Körpers stachen. Ich versuchte mich zu konzentrieren, trotz des Schmerzes ruhig zu atmen und zu schwimmen. Die ersten 20 Meter meisterte ich erstaunlich gut und meine Glieder funktionierten wie ich es ihnen befahl. Die nächsten 20 waren bereits wesentlich schwieriger, weil meine Kraft mit jedem Meter deutlich schwand. Auf dem letzten Drittel spürte ich dann wie erschöpft mein Körper war, wie wenig Kraft ich nur noch übrig hatte und wie stark meine Motorik nachliess. Ich schaffte es zwar noch relativ gut die Rampe zu erklimmen, möchte mir aber lieber nicht ausmalen, wie es gewesen wäre, wenn ich noch weitere 40 Meter hätte schwimmen müssen. Kaum aus dem Wasser versuchte ich mir die nassen, kalten Socken von den Füßen zu ziehen, aber kapitulierte aufgrund der Grobmotorik, mit der ich meine Hände bewegte. Das Ausziehen der nassen Kleider wurde zur Qual und mein Gefühl erlangte ich erst unter der heissen Dusche resp. in der Sauna wieder.





Nachdem wir uns wieder aufgewärmt und mit Energie versorgt hatten und nun bestens durchblutet waren, ging es an den zweiten Praxisblock, den Versuch nach dem Kentern im Skiff wieder in diesen einzusteigen. Ich wusste, dass ich im Sommer schnell wieder ins Boot einsteigen kann, aber konnte ich das auch im Winter, wenn sich mein Körper unter Schock stocksteif im eisigen Wasser befand? Bevor ich es testen durfte, schaute ich mir die ersten Kenternden an und studierte genau ihre Gesichtsausdrücke. Alle machten den abrupten Wechsel von der unsicher lächelnden «guten Miene zum bösen Spiel» im Skiff zu einem todernsten, hochkonzentrierten Gesichtsausdruck im Wasser durch. Kurz danach durfte ich dann am eigenen Leib erfahren, wie wenig man von der Umgebung mitbekommt, sobald man im eisigen Wasser schwimmt und versucht möglichst schnell wieder in den Skiff zu klettern. Ich schaffte es aber wieder ins Boot, ohne auch nur irgendeine Ermutigung der 20 lauthals anfeuernden PRClern am Ponton wahrzunehmen.

Nachdem der Grossteil von uns teils eleganter, teils uneleganter wieder in den Skiff eingestiegen war, brachten wir uns in einem zweiten Dusch- und Saunadurchgang wieder auf Normaltemperatur. Es folgte ein gemeinsames Mittagessen, sowie ein Theorieblock am Nachmittag, in dem wir die morgendlichen Erlebnisse fachlich diskutieren konnten und spannende medizinische Informationen dazu erhielten.

Trotz unterschiedlichen Erlebnissen war das Fazit für alle sicherlich die Erkenntnis, dass man auch im Winterwasser eine reelle Überlebenschance hat, sofern man sich korrekt verhält und nicht etwa versucht ans Land zu schwimmen. Man sollte aber trotzdem natürlich tunlichst vermeiden bei diesen Temperaturen baden zu gehen! Das Training des winterlichen Wiedereinsteigemanövers hat sich voll und ganz gelohnt und wir gehen nun im Winter alle wesentlich sensibilisierter aufs Wasser.

Im Namen aller PRClern möchte ich der SLRG ganz herzlich für die tadellose Durchführung des Kurses danken. Es hat uns allen sehr viel Spass gemacht und wir haben vieles mitnehmen können. Auch den fleissigen Helfern gebührt ein riesengrosser Dank für die geniale Unterstützung. Wir waren an dem Tag Eure und Ihr unsere Helden! Zu guter Letzt möchte ich auch noch Markus für die perfekte Organisation des Kurses und natürlich seine glänzende Vorbildfunktion beim ersten Einstieg ins kalte Wasser danken!