

STRALSUNDER WALROSSE IM EISKALTEN WASSER

Loch ins Eis gehackt und dann hinein



Eisbaden. Seit September 2012 trainieren die Stralsunder Winterschwimmer regelmäßig jede Woche. Ziel ist die allmähliche Anpassung des Körpers an die abnehmenden Wassertemperaturen. Damit ist es möglich, das Immunsystem so zu stärken, dass es Erkältungs- und andere Krankheiten erfolgreich abwehren kann. Am vergangenen Sonntag konnten dann die „Walrosse“ zum ersten Mal in dieser Saison Eiserfahrung sammeln. Behutsam wurde getestet, inwiefern sich der Körper bereits an die niedrigen Wassertemperaturen gewöhnt hatte. Das dafür notwendige Eisloch hackte Sportfreund Herbert Vollbrecht bereits am Vortag neben der Brücke der Seebadeanstalt.

Die Eisstärke betrug 3 cm. Damit waren die Trainingsbedingungen perfekt vorbereitet und pünktlich um 10 Uhr konnten elf Sportler in das 0 Grad kalte Wasser steigen. Der Ostwind ließ trotz + 2 Grad die gefühlte Lufttemperatur auf -5 Grad absinken. Obwohl am Sonntag zuvor fast dieselben Wassertemperaturen gemessen wurden, kostete es gedanklich doch mehr Überwindung, statt im offenen Wasser in einem Eisloch zu schwimmen. Aufgrund langjähriger Erfahrungen hat jeder dabei seine eigene Schwimmzeit, um sich hinterher wohl zu fühlen und nicht zu frieren. Bei einigen Schwimmern wurde an diesem Tag jedoch der Grenzbereich erreicht, da unbedingt ein Gruppenfoto im Wasser gemacht werden sollte.

Später berichtete bei einer kleinen Weihnachtsfeier im Klubraum der DLRG-Ortsgruppe Stralsund jeder über seine persönlichen Eindrücke beim ersten Eisbad in diesem Jahr. Wobei unsere Neuein-

steiger, darunter auch zwei mutige Frauen, besonders von den Erfahrungen der „älteren“ Walrosse profitieren konnten, die schon lange diese Sportart ausüben. Seit der Gründung des Vereins im Extremwinter 1978 sind heute noch Inge Werk, Dietrich Orzech, Burkhard Freese, sowie Reiner und Ulli Pantel aktiv dabei und hatten nie Erkältungs- oder andere Zivilisationskrankheiten. Ein gutes Zeichen für den gesundheitlichen Wert dieses Sportes. Ebenso gehörte zu den Gründungsmitgliedern Helmut Na-



Fotos: (2) Ziese

roska, der vor kurzem seinen 86. Geburtstag bei bester Gesundheit feiern konnte. Seine sportlichen Aktivitäten hat er jedoch altersgerecht etwas heruntergeschraubt und angepasst. Schon 1968 begann er mit dem Eisbaden im Strelasund, was bestimmt neben anderen Ausdauersportarten zu seiner Fitness im hohen Alter beigetragen hat. Nach der sportlichen Fachsimpelei kam bei der Weihnachtsfeier aber

auch der kulinarische Anteil nicht zu kurz. Bei selbstgebackenen Brot, hausgemachtem Schmalz, Wurst und Suppe, dazu heiße Zitrone, Tee oder Kaffee wurde der Zusammenhalt dieser kleinen Sportgruppe bekräftigt und ganz nebenbei die letzten Kältereize aus dem Körper vertrieben.

Am nächsten Sonntag um 10 Uhr heißt es dann wieder „Eisfrei!“ für die Stralsunder Wal-

rosse, vielleicht auf einem zu-gefrorenen Strelasund in einem zünftigen Eisloch. Traditionell steigen die Eisbader natürlich auch am 1. Januar um 11:11 Uhr in der Stralsunder Seebadeanstalt ins Wasser, wie immer unterstützt von zahlreichen Zuschauern.

Dieser Termin ist eine gute Gelegenheit, um den Neujahrsskater auszutreiben und die schöne Winterluft am Wasser zu genießen. **Renate Ziese**

VIER POKALE IN HAMBURG GEHOLT

PSV-Boxer ganz stark

Boxen. Nach dem Gewinn des Mannschaftspokals beim traditionsreichen 42. Tetorower Weihnachtsturnier am 8. Dezember fuhren die PSV Trainer Ralf Grabow und Holger Wiechert mit 6 Boxern am Wochenende danach zum Hamburger Weihnachts-Boxturnier.

Die Trainer waren sehr zuversichtlich, da ihre Schützlinge gut drauf waren und sich durch hartes Training optimal vorbereitet hatten. Das wiesen sie dann im Boxring eindrucksvoll nach. Mit Erik Strelow (56kg), Arek Martirosjan (50kg), Dominik Germer (38kg) und Max Suske (36kg) wurden vier der sechs Teilnehmer Pokalsieger. Erik Voß und Amer Jangojan erkämpften zweite Plätze. Das war ein toller Abschluß des erfolgreichen Sportjahres 2012.

Feierlich ausklingen ließen die Aktiven der Boxabteilung das Jahr beim Weihnachts-Bowling im Hansebowling Center am Donnerstag und

gestern beim Weihnachtsschwimmen im HanseDom. Die Verantwortlichen der Abteilung Boxen des PSV Stral-

sund e.V. sagen allen die einen Anteil an den Erfolgen der Sportler haben ein großes Dankeschön und wünschen

frohe Weihnachten sowie einen guten Rutsch ins neue Jahr.

Ralf Grabow

