

JEANNETTE STANGIER-BORS

EIS KALT SCHWIMMEN

30

**MAGISCHE KALTWASSER-HIGHLIGHTS
IN DER SCHWEIZ**

AS VERLAG

INHALT

GRUNDLAGEN

Einleitung	20
Der Körper unter Einfluss von Kälte	24
Von der Kälte profitieren	27
Die Risiken beachten	41
Tipps und Tricks für das Training	48
Aus der Praxis	56

30 MAGISCHE KALTWASSER-HIGHLIGHTS

Zürich

01 · Oberer Letten – Sich in der Limmat treiben lassen	62
02 · Affenschlucht – Die Töss in ihrer Naturgewalt	68
03 · Greifensee – Im Naherholungsgebiet von Zürich	72
04 · Pfäffikersee – Von Riesen und Eiskilometern	78
05 · Kemptner Tobel – Die Wasserfälle am Industrielehrpfad	86
06 · Wildbachtobel – Oberländer Heilwasser	92
07 · Lützelsee – Der Eissichere	98

Ostschweiz

08 · Bodensee – Schillerndes Smaragdgrün	104
09 · Säntisersee – Aus Freudentränen entstanden	110
10 · Obersee – Im eiskalten Tal	114
11 · Talalpsee – In der Tektonikarena Sardona, der Welteberregion	120
12 · Oberblegisee – Sagenumwobene Mystik am Glärnisch	124

Zentralschweiz

13 · Griess-Seeli – Die Perle am Klausen	132
14 · Glattalpsee – Auf der eiskalten Ebene	138
15 · Spilauersee – Sagenhafte Unterwasserwelt	146
16 · Muotaslucht – Hier schwimmen nur die Mutigen	152
17 · Sihlsee – Unter den Viadukten	158
18 · Melchsee – Schwimmen im Skigebiet	162

Im Buch wird immer wieder auf die Sicherheit verwiesen, die es beim Eisschwimmen zu beachten gibt. Weder die Autorin noch der Verlag können für allfällige Risiken haftbar gemacht werden.

Graubünden	
19 · Untersee – Die erste Eisbadi	170
20 · Lej da Silvaplauna – Die Oberengadiner Seenplatte	176
21 · Lais Igls Plans – Verborgene Bergseen	180
22 · Caumasee – Ein Kraftort mit karibischem Flair	186
23 · Lai da Marmorera – Schwimmen über dem versunkenen Dorf	194
24 · Läggh Lunghin – Wo der Inn entspringt	198
25 · Lai da Tuma – Die von Fabelwesen bewachte Rheinquelle	202
Tessin und Wallis	
26 · Verzasca – Schwimmen unter alten Brücken	208
27 · Chüebodengletschersee – Ein See, den man sich verdienen muss	214
28 · Grindjisee – Im goldenen Herbstpanorama	222
29 · Theodulgletschersee – Gletscherwasser am Fusse des Matterhorns	226
30 · Stellisee – Der schönste See am Matterhorn	230
Anhang	
Dank	238
Bildnachweis	240
Die Autorin	241

Das Wichtigste auf einen Blick

Mit den Icons bei den Ausflugstipps lässt sich jede Tour auf einen Blick bewerten.



Schwimmdistanz:
so weit können wir schwimmen.



Kaltwassergenuss:
beschreibt das Eisschwimmerlebnis.



Fotogenuss:
hier gibt es tolle Fotos.



Wandergenuss:
wie eindrücklich und anspruchsvoll ist die Wanderung.

BILDNACHWEIS

Andy Leonhardt: S. 91, 153
Barbara Tschan: S. 51
Ben Meister: S. 120 f.
Christoph Kaminski / Coopzeitung: S. 11
Ed Meister: S. 147, 208, 210
Ellen Stangier: S. 45, 75, 80
Fredri Brunner: S. 37, 135, 136
Inge Bors: S. 145
Kamal Azizov: S. 47
Katja Leonhardt: S. 104, 181
Kurt Füchslin: S. 136, 159, 161
Kurt Reichenbach / Schweizer Illustrierte: S. 26, 236
Monika Müller: S. 53, 179
Nina Stangier: S. 45, 55, 59, 86, 94, 107, 133
Rainer Eder: S. 216, 221
Robert Stangier: S. 79, 89, 99 f., 117, 124–126,
128, 146, 148, 151, 162, 167, 187, 198–200, 202 f.,
206, 214, 217, 220 f., 231 f.
Sandra Büchi / mydive: S. 152
Seraina Boner: S. 18, 25
Verein Eisbadi Arosa : S. 170–173
Wikimedia Commons: Lucas Cranach der Ältere: S. 21
Winterschwimmer Oberer Letten Zürich: S. 65
Xaver Büeler: S. 130, 140, 154, Umschlag

Karten: Quelle Bundesamt für Landestopografie swisstopo.ch;
gezeichnet mit schweizmobilplus.ch.

Sofern nicht anders gekennzeichnet, stammen
alle Bilder von Jeannette Stangier-Bors.