

Hansjörg Ransmayr

WILD SWIMMING DEUTSCHLAND

ENTDECKE DIE SCHÖNSTEN STRÄNDE, FLÜSSE,
SEEN UND WASSERFÄLLE DEUTSCHLANDS



Hansjörg Ransmayr

WILD SWIMMING DEUTSCHLAND

**ENTDECKE DIE SCHÖNSTEN STRÄNDE, FLÜSSE, SEEN UND
WASSERFÄLLE DEUTSCHLANDS**

HAFFMANS  TOLKEMITT

Inhalt

Deutschland - ein Sommermärchen

Wild aufs nasse Element

Wildswimming: Dos, Don'ts & Tools

GPS - geh problemlos schwimmen

Alle Spots

Die Spots nach Gewässertyp

Give me five

Schwimmen im Norden

Schwimmen in der Mitte

Schwimmen im Süden

Packrafts - die Boote fürs Wildswimming

Über den Autor



Deutschland - ein Sommermärchen



Einen Sommer lang Deutschland bereisen, um die schönsten Wildswimming-Spots des Landes auszukundschaften und zu beschwimmen. Über 100 empfehlenswerte Spots sollten es schon sein, so lautete das hochgesteckte Ziel. Als dieses Vorhaben immer konkreter wurde, wuchs meine Skepsis. Deutschland ein Wildswimming-Land? Würde das Land das hergeben? Würde ich meine Qualitätskriterien nach unten korrigieren müssen?

Um es kurz zu machen: Ja, Deutschland ist für mich ein Wildswimming-Land! Und was für eins!

Der grüne Strand an der Hamburger Hallig ist an sich sehr schön zum Wildschwimmen. Aber nur wenn man zum richtigen Zeitpunkt dort ist. Sonst kann man dort Wattwürmer auflesen und sich Gedanken über das Schweigen der Lämmer machen. Beides habe ich getan. Und aufs Wasser gewartet. Tja, die Nordsee hat halt so ihre eigenen Gesetze. Das von Ebbe und Flut bzw. Hoch- und Niedrigwasserstand sollte man als Wildswimmer im Auge behalten – diese Lektion habe ich relativ rasch gelernt. Auch die, dass die vermeintlich so harmlose Ostsee bei entsprechendem Wind einem als Schwimmer ordentlich zu schaffen machen kann und man froh ist, wenn man bei solchen Verhältnissen ins zahmere Achterwasser wechseln kann. Wie ich überhaupt die Windsbraut in Norddeutschland von einer mir bis dato unbekannt stürmischen Seite kennengelernt habe. Was aber für uns Wildswimmer durchaus auch Vorteile mit sich bringt: Nach dem Schwimmen trocknet einen der Wind so schnell, dass man kaum einmal ein Handtuch braucht. Windzerzaust und -gebeugt erlebte ich auch die mächtigen Baumriesen des Darßer Urwalds, dessen vorgelagerter Strand völlig zu Recht als einer der schönsten Strände Europas gilt.

Und dann waren da noch diese Flüsse und Bäche, die ich auch im Norden so gerne beschwommen habe. Elbe und Weser zum Beispiel. Große Namen. Große Ströme. Große Erlebnisse. Aber auch die kleineren Flüsse mit ihren wunderbar ausgestatteten Wasserwanderrastplätzen, die man so gut als Wildswimming-Einstiege nutzen kann, haben es mir besonders angetan.

Für mich ist immer wieder erstaunlich, wenn ich in Deutschland unterwegs bin, wie walddreich dieses Land außerhalb des Speckgürtels großer Städte noch ist. Wenn sich in diesen unberührten naturbelassenen Wäldern dann auch noch kleine Weiher und Seen mit frischem, glasklarem Wasser verstecken, treibt das den Puls jedes Freiwasserschwimmers schon vor dem eigentlichen Schwimmen in die Höhe. Meine Pulswerte waren denn auch recht oft entsprechend hoch. Mitteldeutschland hat mich aber nicht nur mit Wald- und Wiesenseen, großartigen Seenplatten und Dorfweihern verzaubert, sondern auch mit den vulkanischen Maaren oder den innerstädtischen Schwimmstellen mit teils faszinierendem Altstadtblick. Ein ganz besonderes Abenteuer war für mich auch das Schwimmen in den abgesoffenen Granitsteinbrüchen der ehemaligen DDR. Hier habe ich nicht nur wunderbare Wildswimming-Spots kennengelernt, sondern auch ebensolche Menschen, die hier bereits seit Jahrzehnten tagein, tagaus schwimmen.

Vor allem mit idyllischen Bergseen und spektakulären Wasserfällen hat Süddeutschland mein Wildswimming-Herz erobert. Da nimmt man gerne schweißtreibende Aufstiege in Kauf, zumal die das Naturerlebnis noch zusätzlich befeuern.

Manche Märchen werden tatsächlich wahr. Ein »deutsches Wildswimming-Sommermärchen« ist es jedenfalls für mich geworden, und ich würde Sie gerne daran teilhaben lassen, mitnehmen auf diese Reise und Sie auf die Ihrige schicken. Denn dieses Buch ist für all jene gedacht, die daran glauben, dass Märchen auch heute noch leb- und erlebbar sind. Erleben auch Sie märchenhaft schöne Stunden am und im Wasser. Schwimmen Sie sich frei vom Alltag. Lassen Sie sich verzaubern. Go wild !

Hansjörg Ransmayr

www.alpine-swimming.com

Facebook-Gruppe: [bergseen-schwimmen](#)

Instagram: [@alpine_swimming](#)



 **wildundcool**

#wildundcool

www.wildund.cool



Weststrand Darß



Geroldsauer Wasserfall

Wild aufs nasse Element

BEVOR SCHWIMMEN CHLORIFIZIERT WURDE ...

... lernten unsere Altvorderen in Dorfweihern und Seen, an stillen Flussabschnitten und seichten Meeresbuchten, sich mehr oder weniger elegant über Wasser zu halten. Oftmals wurden diese Bade- oder Schwimmausflüge mit geselligen Picknicks oder Bootsfahrten verbunden. Viele der einst so beliebten Badestellen gerieten im Convenience-Zeitalter in Vergessenheit bzw. wurden im Industriezeitalter so stark verschmutzt, dass sie nicht mehr genutzt werden konnten.

Eine wachsende Sehnsucht nach authentischen Naturerlebnissen, gepaart mit der Bereitschaft, die Komfortzone zumindest zeitweise zu verlassen, und die Verbesserung der Wasserqualität haben in den letzten Jahren zu einer Renaissance des »wilden« Badens und Schwimmens beigetragen.

WILDSWIMMING & CO.

Ganz allgemein wird mit Wildswimming das Schwimmen in der freien Natur bezeichnet. Wobei der harte Kern der Wildswimming-Community dabei institutionalisiertes Schwimmen in betreuten und kostenpflichtigen Badeanstalten ausschließt und dann eher von Outdoor-Swimming spricht. Eine weitere feine Unterscheidung bringt der Begriff des »Wild-Dippings« mit sich. Damit werden Badestellen oder -aktivitäten beschrieben, bei denen nur ein kurzes Ein- und Untertauchen/Baden (Dippen), aber kein längeres Streckenschwimmen möglich oder gewollt ist.

Beispiele dafür sind etwa kleine Gumpen und Kolke unterhalb von Wasserfällen oder an Wildbächen.

IMMER ÖFTER GEHT'S AUCH IN STÄDTEN WILD ZU

Wenn Wildswimming in Städten möglich ist, spricht man auch von Urban Swimming. Weil in den letzten Jahren von vielen Kommunen und Industriebetrieben massiv in die Abwassereinigung investiert wurde und der Landwirtschaft Auflagen bezüglich des gewässernahen Düngens gemacht wurden, ist städtisches Freiwasserschwimmen in vielen deutschen Städten wieder populär geworden.

Stellvertretend für viele andere urbane Spots seien hier nur angeführt: die Elbe in Hamburg oder Dresden, die Saale in Halle, der Neckar in Heidelberg, die Isar in München und die Donau in Neuburg oder Riedlingen. Auch in der Bundeshauptstadt bemüht sich die Initiative »Flussbad Berlin« seit Jahren darum, sicheres, zentrumnahes Baden und Schwimmen möglich zu machen.

WILDSWIMMING IST STARK IM KOMMEN

Die verbesserte Wasserqualität der Freiwasserflächen, der Trend zu vermehrten kompensatorischen Outdoor-Aktivitäten, die zunehmende Anzahl von Breitensportveranstaltungen wie See-Crossings, Neujahrs- und Vollmondschwimmen, die steigende Beliebtheit von Open-Water-, Triathlon- und Swimrun-Wettbewerben treibt immer mehr Zeitgenossen ins Freiwasser. Selbst viele ehemalige »Kachelzähler« (Poolschwimmer), notorische Couchpotatoes und Warmduscher haben inzwischen ihre Liebe zum Open-Water entdeckt. Andererseits haben viele Sportkameraden und -kameradinnen, die schon bisher »green workouts«, also Outdoor-Sportarten wie Trailrunning,

Hiking, Mountainbiking, Ski-Touring, betrieben haben, ihr Portfolio um »blue workouts« ergänzt.

Allerhöchsten Natur- und Sportgenuss verbinden dann schlüssig »blau-grüne« Workouts, also etwa die Koppelung von Bergwandern und Freiwasserschwimmen oder ähnlich reizvolle Kombinationen.

JUST ADD WATER: PURE SWIMMING

Für viele schließt der Begriff »Wildswimming« die Nutzung wärmender Neoprenanzüge aus. Bei den meisten »echten« Open-Water-Veranstaltungen, bei klassischen Crossings und erst recht beim Eis- und Winterschwimmen gelten die Regeln der British-Channel-Swimming-Association, jener Institution, die auch über die korrekte Durchführung der Kanal-Crossings wacht. Zugelassen sind nur herkömmliche Badeanzüge/Badehosen (ohne zusätzliche Wärmefunktion und Überlänge), Schwimmbrillen, Nasenklammern und dünne Badekappen (kein Neopren).

Privat kann dies freilich jeder halten, wie er will. Es macht ja im kalten Wasser auch einen großen Unterschied, ob man mit mehr oder weniger isolierendem Speck an den Hüften in die Fluten steigt. Unumstritten ist aber, dass der Verzicht auf ein Ganzkörper-Kondom (langer, geschlossener Neoprenanzug) das Open-Water-Erlebnis erheblich intensiver macht. Echte Puristen schwimmen deshalb – wo auch immer angebracht und statthaft – ganz nackt und bezeichnen diese Form des Schwimmens entsprechend als »Pure Swimming«.

VOM VIELFÄLTIGEN NUTZEN DER GÄNSEHAUT

Nicht immer sind »wilde« Gewässer wohltemperiert, und für viele sollen sie das auch gar nicht sein. Eine wohldosierte Kaltwasserexposition bringt nämlich auch eine Fülle gesundheitlicher Vorteile mit sich:

- Sorgt für eine Umwandlung des bösen weißen Fett, in gutes braunes Fett, das durch seine erhöhte Mitochondrien-Dichte einen effizienteren Stoffwechsel und damit das Abnehmen und positive Anti-Aging-Effekte fördert.
- Bewirkt eine bessere Durchblutung und Straffung der Haut und beugt Cellulite vor.
- Fördert die Widerstandskraft und stärkt das Herz-Kreislauf-System.
- Baut Stresshormone ab und Glückshormone auf.
- Mindert akute Schmerzen, Depressionen, chronische Entzündungen, Wechseljahresbeschwerden und Stresssymptome.

PROBIEREN GEHT ÜBER SINNIEREN!

Grau ist ja bekanntlich alle Theorie. Bunt, vielfältig und intensiv lassen sich hingegen Wildswimming-Erlebnisse gestalten. Unabhängig von Alter, Geschlecht und Schwimmkönnen. Wenn man die in diesem Buch gegebenen Tipps beherzigt und mit einem gerüttelt Maß an Verantwortungsbewusstsein und Respekt an die Sache herangeht, kann und wird einem das völlig neue Erfahrungen beschere. Probieren Sie's doch einfach einmal aus!



Kirchendorfer Waldsee



Eibsee

Dos & Don'ts / Tools

Dos

- Recherche zum jeweiligen Spot und Abklärung der momentanen Situation vor Ort (Wasserstand, Wasserqualität, Wetter, gesetzliche Einschränkungen)
- Checken, ob Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder Fahrrad möglich ist, Fahr-, Park- und Betretungsverbote beachten
- Rücksichtnahme auf Anrainer, andere Badegäste, Fischer, Jäger, Paddler, Naturbeobachter
- Bei längeren Strecken, sehr niedriger Wassertemperatur oder Schiffsverkehr Verwendung einer Schwimmboje

Don'ts

- Lärmen, offenes Feuer (außer an ausgewiesenen Grillstellen), wildes Campieren
- Zurücklassen von Müll jeder Art
- Verwendung von Sonnenmilch oder anderen Sonnenschutzmitteln vor dem Baden oder

Schwimmen in Naturgewässern

- **Übermäßiger Alkoholgenuss in Wassernähe**
- **Kinder unbeaufsichtigt lassen**
- **Sprünge in unbekannte/ungeprüfte Gewässer**
- **Betreten oder Beschwimmen von Brut- oder Laichgebieten und Naturschutzzonen**

Empfehlenswerte Ausrüstungsgegenstände

SWACK – eine beim Autor erhältliche Kombination aus Wanderrucksack und Schwimmboje.

WILD SWIMMING-PONCHO – gibt es in einer leichteren Sommer- und in einer wärmenden Winterausführung. Die ärmellosen Ponchos sind, speziell wenn man nass ist oder wenn es kalt ist, sehr viel leichter und schneller anzuziehen als Wärmejacken und -mäntel. Außerdem sind sie – gerade auch im urbanen Bereich – eine ausgezeichnete Umziehhilfe.

BADESCHUHE – spitze Steine, Glasscherben oder anderer Zivilisationsmüll machen manchmal den Einstieg ins Wasser gefährlicher als das anschließende Schwimmen.

THERMOSKANNE MIT INGWERTEE – um sich nach längerem Aufenthalt in kaltem Wasser rasch wieder aufzuwärmen, hat sich heißer Ingwertee (einfach Ingwerstückchen mit heißem Wasser übergießen, eventuell

Zitrone und etwas Honig dazugeben) bestens bewährt.
Alkohol ist hier eher kontraproduktiv.

GEZEITENTABELLE – wenn man in der Nordsee schwimmen möchte, fast ein Muss!

MOUNTAINBIKE – speziell für die »lastmile« sehr empfehlenswert. So kann man das Auto abseits stehen lassen und oft Parkgebühren vermeiden. Außerdem ist man an großen Gewässern bei der Suche nach der besten Einstiegsstelle viel mobiler.



Eibsee

GPS - geh problemlos schwimmen!

WIE DAS GLOBAL POSITIONING SYSTEM FUNKTIONIERT

Hunderte Satelliten umkreisen unsere Erde und senden permanent ihre Position und eine sehr präzise Zeitangabe. Hat er Kontakt mit mindestens vier Satelliten, kann ein GPS-Empfänger aus diesen Daten seine Position berechnen, und zwar umso genauer, je mehr Satelliten er empfangen kann.

(K)EINE FRAGE DES FORMATS

GPS-Koordinaten können in verschiedenen Formaten empfangen, aufgezeichnet und kommuniziert werden.

Auf der Nordhalbkugel wird zuerst immer der Nord- und als zweites der Ostwert angegeben. In diesem Buch wird dazu das Dezimalformat verwendet, das durch verschiedene – auch online verfügbare Tools – jederzeit in andere Formate konvertiert werden kann.



WORAUF BEZIEHEN SICH DIE KOORDINATEN?

Nicht metergenau, aber schwerpunktmäßig auf die Einstiegsstelle des Bade- oder Schwimmspots, also zumeist auch auf die Stelle, an der die meisten Schwimmbilder

aufgenommen wurden. Über die Routingfunktion kann dann zu diesem Punkt navigiert werden.

GOOGLE MAPS MACHT'S MÖGLICH

Natürlich gibt es auch andere hochspezialisierte Lösungen für die digitale Tourenplanung und das Routing. Im Allgemeinen reicht jedoch das gratis verfügbare Google Maps dafür vollkommen aus. Einfach am Computer oder Smart-Device die GPS-Koordinaten eingeben und sich gegebenenfalls über die Routing-Funktion dorthin führen lassen. Dabei auswählen, ob man sich aktuell mit Auto, Öffentlichem Nahverkehr, Fahrrad oder zu Fuß bewegt.

GOOGLE MAPS IST AUCH OFFLINE HILFREICH

Will man auf Nummer sicher gehen, weil man befürchtet, dass am Zielort keine Internetverbindung aufgebaut werden kann, empfiehlt es sich, die benötigten Kartenkacheln schon zu Hause downzuloaden und zu speichern. Dann hat man diese Kartenausschnitte vor Ort offline zur Verfügung und kann sie mit den GPS-Daten abgleichen bzw. mit diesen navigieren.

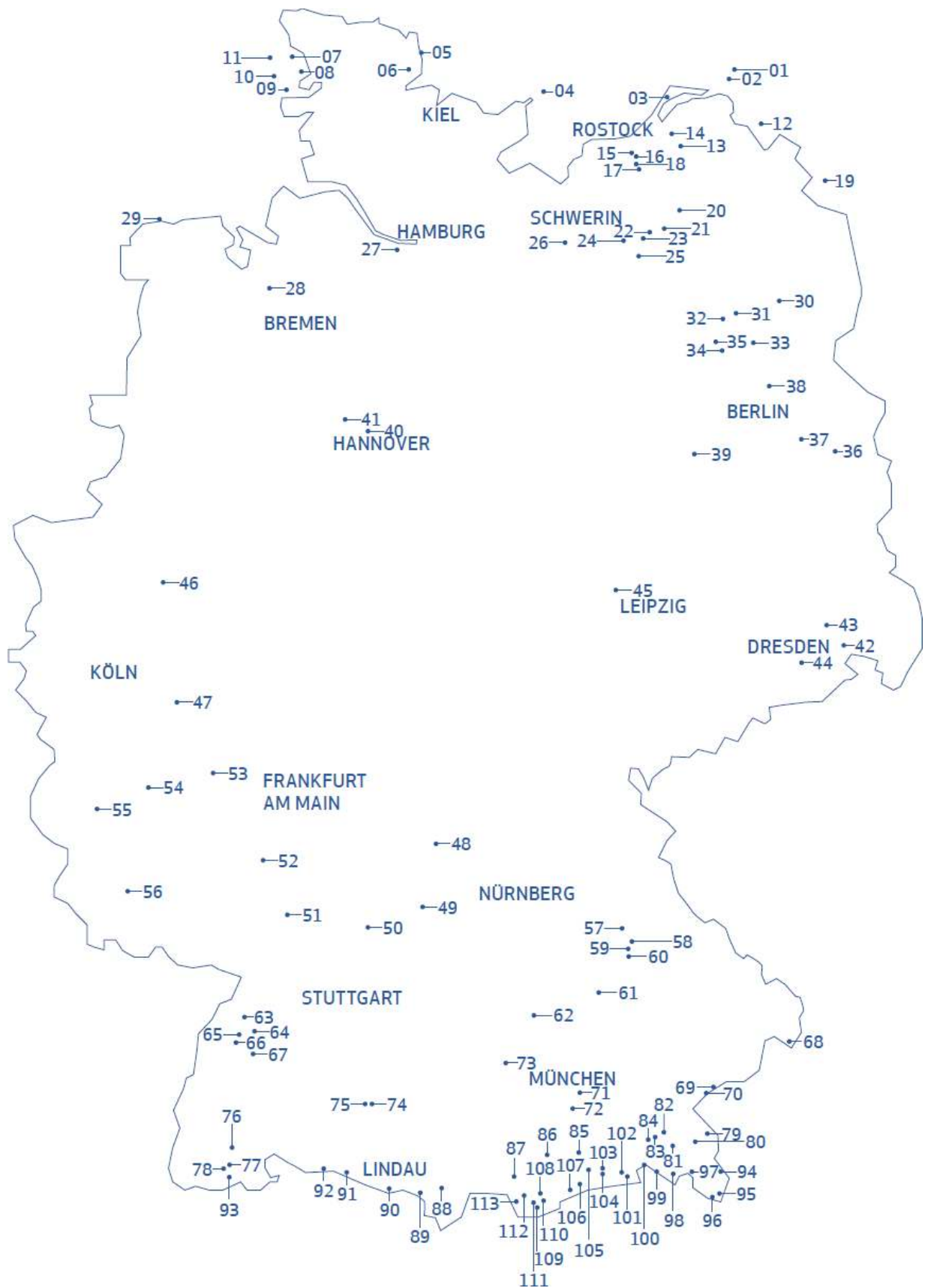
Gelegentlich ist es aber auch durchaus sinnvoll, die Kartenausschnitte auszudrucken, sie im Idealfall zu folieren und im Rucksack mitzuführen.



LOS GEHT'S!



ALLE SPOTS



- 01 Hiddensee/Dornbusch Kliff**
- 02 Hiddensee/Sandstrände**
- 03 Halbinsel Darß/Weststrand**
- 04 Presen/Ostsee**
- 05 Maasholm/Ostseestrand Oehe**
- 06 Karschau/Schlei**
- 07 Oland/Nordsee**
- 08 Hamburger Hallig/Badestelle Hallig-Krog**
- 09 Pellworm/Leuchtturm-Strand**
- 10 Hooge/Nordsee**
- 11 Föhr/Nieblumer Strand**
- 12 Rügen/Strand Rosengarten**
- 13 Marlow/Recknitz**
- 14 Daskow/Recknitz**
- 15 Sildemow/Sildemower See**
- 16 Niex/Warnow**
- 17 Papendorf/Warnow**
- 18 Papendorf/Erdkuhle**
- 19 Usedom/Achterwasser**
- 20 Teterow/Teterower See**
- 21 Langhagen/Langhagener See**
- 22 Krakow/Krakower See**
- 23 Dobbartin/Dobbertiner See**
- 24 Krakow/Langsee**
- 25 Plau/Penzliner See**
- 26 Schwerin/Schweriner See**
- 27 Hamburg/Elbe**
- 28 Brake/Weser**
- 29 Westdorf Baltrum/Nordsee**
- 30 Boitzenburg/Krienkowsee**
- 31 Fürstenberg/Havel**
- 32 Neuglobsow/Stechlin**
- 33 Zehdenick/Tonstische**
- 34 Lindow/Wutzsee**
- 35 Lindow/Gudelacksee**
- 36 Berkenbrück/Spree**
- 37 Grünheide/Werlsee**
- 38 Wandlitz/Liepnitzsee**
- 39 Lehnin/Klostersee**
- 40 Neustadt/Bordenauer See**
- 41 Husum/Heye-Glas-See**

- 42 Bischofswerda/Steinbruch Bolbritz**
- 43 Kamenz/Steinbruch Vogelberg**
- 44 Dresden/Elbe »Blaues Wunder«**
- 45 Halle/Saale**
- 46 Dortmund/Ems-Kanal**
- 47 Windeck/Sieg**
- 48 Nordheim/Main**
- 49 Craintal/Tauber**
- 50 Schöntal/Jagst**
- 51 Heidelberg Neckar**
- 52 Gernsheim/Rhein**
- 53 Laurenburg/Lahn**
- 54 Pillig/Elzbach-Wasserfall**
- 55 Meerfeld/Merfelder Maar**
- 56 Nohfelden/Bostalsee**
- 57 Naab/Schwandorf**
- 58 Hirschling/Regen**
- 59 Ramspau/Regen**
- 60 Regenstein/Regen**
- 61 Weltenburg/Donau**
- 62 Neuburg/Donau**
- 63 Geroldsau/Geroldsauer Wasserfall**
- 64 Raumünzach/Murg**
- 65 Mummelsee**
- 66 Ottenhöfen/Edelfrauengrab-Wasserfälle**
- 67 Baiersbrunn/Sankenbachsee**
- 68 Wegscheid/Rannasee**
- 69 Kirchdorf/Waldsee**
- 70 Bergham am See/Berghamer See**
- 71 Unterföhring/Poschinger Weiher**
- 72 München/Isar**
- 73 Augsburg/Lech**
- 74 Göffingen, Unlingen/Göffinger Weiher**
- 75 Riedlingen/Donau**
- 76 Lenzkirch/Windgfällweiher**
- 77 St. Blasien/Klosterweiher**
- 78 Görwihl/Krai-Woog-Gumpen**
- 79 Laufen/Salzach**
- 80 Ringham/Weidsee**
- 81 Grabenstädt/Tüttensee**
- 82 Truchlaching/Alzbad**

- 83 Chiemsee/Krautinsel**
- 84 Bad Endorf/Langbürgnersee**
- 85 Sachsenkam/Kirchsee**
- 86 Iffeldorf/Großer Ostersee**
- 87 Saulgrub/Ammer**
- 88 Immenstadt/Iller beim Wakeboardpark**
- 89 Oberstaufen/Buchenegger Wasserfall**
- 90 Lindau/Bodensee**
- 91 Hagnau/Bodensee**
- 92 Reichenau/Bodensee**
- 93 Dachsberg/Alb**
- 94 Marktschellenberg/Berchtesgadener Ache**
- 95 Schönauf/Seeleinssee**
- 96 Schönauf/Obersee**
- 97 Schneizlreuth/Mußbach-Wasserfall**
- 98 Ruhpolding/Mittersee**
- 99 Kössen/Taubensee**
- 100 Aschau/Schoßbrunn-Wasserfall**
- 101 Oberaudorf/Bichlersee**
- 102 Oberaudorf/Tatzelwurm-Wasserfall**
- 103 Josefthal/Hachelbach**
- 104 Schliersee/Spitzingsee**
- 105 Bad Wiessee/Tegernsee**
- 106 Kreuth/Glashütten-Gumpen**
- 107 Lenggries/Sylvensteinsee**
- 108 Barmsee/Barmsee**
- 109 Mittenwald/Wildensee**
- 110 Mittenwald/Luttensee**
- 111 Mittenwald/Ferchensee**
- 112 Farchant/Kuhflucht-Wasserfall**
- 113 Eibsee**

AM MEER



MEER ERLEBEN

- 01 Hiddensee/Dornbusch Kliff**
- 02 Hiddensee/Sandstrände**
- 03 Halbinsel Darß/Weststrand**
- 04 Presen/Ostsee**
- 05 Maasholm/Ostseestrand Oehe**
- 06 Karschau/Schlei**
- 07 Oland/Nordsee**
- 08 Hamburger Hallig/Badestelle Hallig-Krog**
- 09 Pellworm/Leuchtturm-Strand**
- 10 Hooge/Nordsee**
- 11 Föhr/Nieblumer Strand**
- 12 Rügen/Strand Rosengarten**
- 19 Usedom/Achterwasser**
- 29 Westdorf Baltrum/Nordsee**