

Für den Sommerurlaub 2017 hatte ich mir von meinem Personal Trainer Reiner Mehlhorn im Trainingsplan mal eine Lauf-Pause einbauen lassen. Mein großes Ziel beim nächsten Dresden-Marathon ist eine neue PB unter 3:23 Std .

Ganz ohne Sport ging es dann doch nicht. Diesmal hatte ich meine Aktivitäten auf bzw. ins Wasser verlegt.

In Tirol/Österreich gibt es einige Seen, ein paar sind zum Teil als Badeseen deklariert.

Die naheliegenden von unserem Urlaubsort wollte ich alle mitnehmen...

Der **Fernsteiner See** im Ort Nassereith war sehr kalt, dafür Glasklar.

Nach dem Einstieg spürte ich wie die Kälte meinen Körper hoch kroch. Da half nur kraulen im Vollgas-Modus. Nach 15 Minuten rief mich meine Frau zum Cafe...

Die Gegend um diesen See ist sehr schön. Obwohl sie direkt an einem Fernpass liegt , kann man auf der Liegewiese super ruhig entspannen.

Imster See: ein kleiner See unterhalb des Alpine Coster (Sommerrodelbahn) / Gästehaus Winkler. Durch den ständigen Zulauf von Frischwasser war die Wassertemperatur sehr frisch. Die 75m "Bahn" bin ich ein paarmal geschwommen.

War hier der einzige Schwimmer im Wasser.

Pitburger See im Ötztal bei Oetz:

Nach kurzer Wanderung erreichte ich die einzig zugelassene Badestelle an diesem größeren Bade-See. Der Naturschutz machte hier diese Vorschrift.

Die Wassertemperatur war top. Sehr gut schwimm bar.

Die Breite dieses See betrug laut Garmin 256 m.

Glasklar,keine Algen...

In der Mitte eine künstliche Insel. Am "Strand" trotz grober Steine ein guter Ausstieg.

Das war mein Favorit.

Leider keine Liegewiese für die Frau.

Dafür ein Hotel und Restaurant in Geh-nähe erreichbar.

Der See in der **Ortschaft See**.

künstlicher Badesees. sehr,sehr klein. Für Familien und zum kurz schwimmen geeignet.

Gute Wassertemperatur.

Rieder Badesees:

Kostet Eintritt . gut schwimm bar, wenn man in der Mitte bleibt.

Familienfreundlich mit Rutsche, Tretbootverleih

Achensee im Ort Pertisau in der Nähe der Kristallwelten Swarovski.

Das ist ein riesen See. Trotz der 17.1 Grad Wassertemperatur habe ich mich 230 Meter aufs offene Wasser gewagt. Die Klarheit des Wasser ist schon beeindruckend.

In Uferbereich ca. 2 Meter Sichtweite auf den Boden des Achensee`s.

In der Umgebung viele Hotels und Ferienwohnungen.

Zum Karwendelmarsch wenige Autominuten.

Stausee Bieler Höhe (Talort Partenen)

Anfahrt nur über eine Mautstraße möglich.

Da lag er vor uns Hübsch und in Himmelblau.

Um eine geeignete Stelle zum Wassereinstieg zu finden, sind wir 30 Minuten gewandert.

Dann "stürzte" ich mich den Abhang runter und sprang ins saukalte Wasser.

Nach 25 Metern und 1:30 Minuten hätte ich kältetechnisch aufhören sollen. Das wollte der Sportler in mir aber nicht. Also weiter geschwommen.

250 Meter später reichte es mir und ab zurück zur Familie.

Zufrieden ging es ins Cafe am Stausee .

Schwimmen im kalten Wasser könnte mein neues Zweit-Hobby werden. Der Herbst/Winter 2017/18 kann kommen.

Für den Notfall (Krämpfe und co.) hatte ich immer mein Restube dabei.

Restube ist eine Rettungsboje die am "seidenen" Faden an meiner Hüfte befestigt ist und dadurch immer in Greifnähe ist. Im offenen Wasser kann man mit der Boje von Sport- und Hausbooten nicht übersehen werden.