

artifex^{01 25}

DAS MAGAZIN
für Handwerker, Genießer
und Entdecker

**6 EIN AUSGEWOGENES
GANZKÖRPERTRAINING**

Schneeschuhwandern

**9 SCHWITZEN, DAMPFEN,
ENTSPANNEN**

Finnische Saunen

**17 DIE EISZEIT GLITZERT
IN BLAUTÖNEN**

Eine Erkundung Alaskas Gletscher

**24 HOLA! SKIVERGNÜGEN
AM FUSSE DER PYRENÄEN**

Winter in Navarra

**46 MIT EISSCHWIMMEN
DAS SISU AKTIVIEREN**

Eiskönigin Elina Mäkinen

Mit
»No-Ski-
Instructor«
Maximilian
Ratzenböck
Seite 54

— Kaltes Wasser ist daher für die hübsche Finnin der Schlüssel zu allem. »Das Eisloch, in dem ich schwimme, ist für mich ein heiliger Ort«. Anfängern empfiehlt sie, einen eigenen Weg zu finden, mit der Kälte umzugehen. Hilfreiche Mittel können zunächst Neopren-Handschuhe und Fülllinge sein. Auch verschiedene Techniken und Routinen, den Atem zu kontrollieren, helfen den Geist zu beruhigen und die Kälte zu akzeptieren. Wichtig sei bei allem, auf die Reaktionen des Körpers zu achten oder besser noch, das Eisschwimmen mit einem Experten zu beginnen. Ihr Tipp. »Fangt langsam an. Hört auf Euren Körper. Bleibt nicht zu lange im Wasser, aber vor allem, geht nie alleine schwimmen.« Sie selbst sagt, es ist in Ordnung, auch zu merken, dass heute nicht der richtige Tag ist, um zu pushen. An anderen Tagen sei sie immer wieder überrascht, wie sich die eigene Toleranz erhöht.

DIE KÄLTESTE EISMEILE GEMEISTERT

Eine Toleranz, die ihr auch bei einer ihrer bislang größten Herausforderungen geholfen hat. Im Rahmen der Dokumentation »Heilende Kälte« des Fernsehsenders »ARTE« schwamm sie 2017 die Eismeile. Bei einer Temperatur von -0,8 Grad legte sie im norwegischen Svalbard 1.609 Meter im eisig kalten Arktischen Ozean zurück. Damit war die Profi-Winterschwimmerin nicht nur die erste Finnin, die sich dieser Herausforderung stellte. Zugleich stellte sie den Rekord auf, die bis dahin kälteste Eismeile geschwommen zu sein, die je von einer Frau zurückgelegt wurde.

— Nun aber freut sich die Eiskönigin Finnlands auf die neue Saison. Längere Schwimmzeiten oder Rekorde strebe sie gerade nicht an. Lieber möchte sie andere dazu inspirieren, mit dem Eisschwimmen zu beginnen. Aber einer Sache bleibe sie sich weiterhin treu: ihrer Leidenschaft erstaunliche und unglaubliche Orte zum Schwimmen zu finden. So ist sie entschlossen, ihre Fähigkeiten im Eisklettern, Alpinklettern und Eistauchen weiterzuentwickeln. Dann möchte die unverfrorene und sympathische Leistungssportlerin Gletscher und Bergseen entdecken in denen noch nie zuvor ein Mensch geschwommen ist. *KLE*

handwerksblatt.de/eisschwimmen

#elinamae

Betörend schön.
Mitunter aber auch
launisch.



Der fliegende RETTUNGSBALLON

Als Flughelfer und Bergsteigerenthusiast weiß Rico Dürst, dass die Schweizer Berge mit ihren majestätischen Gipfeln Menschen begeistern. Es ist ein Naturerlebnis und schafft eine Atmosphäre von Ruhe und Entspannung. Doch als Flughelfer hat er auch immer wieder selbst erlebt, dass Menschen in den Bergen verunglückten. »Die Suche nach den betroffenen Personen hat mit dem Helikopter mitunter Stunden gedauert«, erklärt Rico Dürst, dass die Koordinaten der verunglückten Personen oftmals zu ungenau waren. Die zündende Idee für den Air Marker bekam der Start-up-Unternehmer bei einem seiner Einsätze. Ein Pilot meinte, es wäre so viel einfacher, wenn diese Menschen einfach einen Ballon aufsteigen lassen können, den die Flugretter anhand der Farbe von Weitem aus sichten können.«

Sofort entstand in dem Kopf von den Schweizer Unternehmern Rico Dürst und Daniel Wattenhofer die Vision eines fliegenden Rettungsballons. Das innovative Pannendreieck für die Luft besteht aus zwei Elementen. Einer Auslöseeinheit und einem leuchtend orangefarbenen Ballon, der an einer widerstandsfähigen High-tech-Leine auf bis zu 45 Meter Höhe steigen kann. Unter anderem bei Extremtemperaturen von -30 bis -45 Grad Celsius auf Funktion getestet, aktiviert ein LED-Lichtsensor das Licht. Das Blinken des Ballons ist so auch in der Dämmerung und bei Nacht deutlich sichtbar. Damit der Ballon in die Luft steigen kann, benötigt er drei Heliumkartuschen mit einem Gesamtgewicht von 890 Gramm. Mit den Maßen von 92,5 x 250,5 mm sind beide Einheiten für eine Mitnahme im Rucksack durchaus annehmbar. Ermöglicht der Air Marker bei Gefahr doch das schnellere Auffinden verunfallter Menschen. Preis: 199 Euro.

airmarker.de

