

# Der Sprung ins kalte Wasser lockt an den Untersee

Seit Ende Dezember wird die Eisbadi Arosa rege genutzt. Bis zu 100 Personen haben seither täglich den Weg zur Badestelle gefunden – zur Freude des Eisbadi-Teams.

von Daria Joos

Im Tal ist der Frühling längst eingekehrt. Auch auf den Bergen beginnen Schnee und Eis langsam zu schmelzen, während die letzten Skifahrerinnen und Snowboarder die letzten Tage auf der Piste geniessen. Mit dem Tauwetter rückt das Saisonende auch für die Arosener Eisbadi immer näher. Die Badestelle am zugefrorenen Untersee hat in den vergangenen Monaten zahlreiche unerschrockene Wasserratten angelockt. «Einige kommen fast täglich», erzählt David Knittel, Präsident des Vereins Eisbadi Arosa. Für ein paar weitere Schwimmgänge reiche die Wetterlage noch: «Es liegt noch Schnee und das Wasser bleibt noch lange kalt.» Aber ab der zweiten Aprilhälfte sei dann Schluss.

Der Unterhalt der Eisbadi wird nämlich zunehmend schwieriger, wie Knittel sagt. «Bisher konnten wir um die Badestelle herumgehen, um das Eis herauszutragen.» Mittlerweile sei die Eisdecke nicht mehr stabil genug und das Team müsse vom Wasser aus arbeiten. Gemäss [meteonews.ch](http://meteonews.ch) liegt die durchschnittliche Wassertemperatur des Arosener Untersees im März bei 2 Grad. Im Januar und Februar sind es jeweils 0 Grad.

## Einheimische und Gäste

Die Eisbadi Arosa wird als solche seit Ende Dezember betrieben. Zuvor hatten Knittel und andere Eisbadefans den Platz am Untersee privat genutzt (Ausgabe vom 18. August). Mittels Crowdfunding konnte der neugegründete Verein sein aussergewöhnliches Hobby der breiten Bevölkerung zugänglich machen. Dazugekommen sind auch eine Sauna und ein Ruheraum.

Gemäss Knittel wurde das Angebot in der ersten Saison rege genutzt. «Wir sind wirklich happy», sagt er erfreut. Genau Zahlen kann er keine nennen, da für das Eisbaden kein Eintritt erh-



Nichts für «Gfrörl»: Mit Blick auf Arosa kann man in der Eisbadi in den eiskalten Untersee eintauchen.

Pressebild

ben wird. «Aber es waren jeden Tag durchschnittlich zwischen 50 und 100 Besucherinnen und Besucher hier.» Trotzdem sei ein Stau am Untersee ausgeblieben – «schliesslich bleiben die meisten nur kurz im Wasser».

Auch wenn das Erlebnis nicht lange dauert, sind einige Eisbaderinnen und

«Wir haben noch eine lange Liste mit Ideen, für die es diesen Winter nicht gereicht hat.»

David Knittel  
Präsident Verein Eisbadi Arosa

Eisbader extra dafür nach Arosa gereist, wie Knittel weiter sagt. «Etwa aus Basel, Baden oder der Westschweiz.» Aber auch viele Einheimische hätten Gefallen am Eisbaden gefunden. «Wir wurden fast überrannt», sagt der Eisbadi-Präsident rückblickend. Der Unterhalt des Areals – also das Freischaufeln des Zugangs, das Pickeln und Herausnehmen des Eises – habe sich als sehr aufwendig herausgestellt.

## Zukunftspläne nicht auf Eis

Seit der Eröffnung im Dezember haben am Untersee auch verschiedene Workshops oder Events wie etwa das Fackelbad oder eine Beachparty stattgefunden. Auch das Rahmenprogramm ist laut Knittel gut angekommen. «Aber wir haben noch eine lange Liste mit Ideen, für die es diesen

Winter nicht gereicht hat.» So zum Beispiel ein Wintertriathlon oder ein 20-Meter-Schwimmen. Weil der Vorstand zu 75 Prozent ehrenamtlich arbeite, sei der Verein auf finanzielle Unterstützung angewiesen, wenn die Eisbadi auch im nächsten Winter betrieben werden solle.

Arosa Tourismus hat das Projekt bereits in dieser Saison unterstützt. Wie sich diese Zusammenarbeit entwickelt, wird sich in den nächsten Tagen zeigen: Knittel und sein Team haben die Verantwortlichen zum gemeinsamen Eisbaden eingeladen.

Weiter wird sich der Verein für die nächste Saison eine neue Bewilligung für die Nutzung des Untersees einholen müssen. Knittel ist aber positiv gestimmt: «Die Resonanz war so super, wir gehen davon aus, dass wir die Bewilligung nochmals bekommen.»

# Leistungsmessung in freier Natur

Erstmals wurden in Davos Forschungsdaten für sportmedizinische Zwecke im Feld gesammelt.

Die Sportarten Langlauf, Trailrunning oder Biken sind gross im Trend. Für Ungeübte würden sie aber auch das Risiko bergen, den Körper zu überlasten, weshalb sich eine gute Trainingsplanung empfehle, heisst es in einer Medienmitteilung des Davoser Spitals.

Gemäss dieser basiert die Trainingsplanung im Optimalfall auf einem Leistungstest, wobei sich dafür der sogenannte Lactatstufentest etabliert habe. Da die meisten Ausdauersportarten im Freien ausgeübt würden, habe sich die Spital Davos AG mit ihrem

sportmedizinischen Fachbereich Davos Sports & Health das Ziel gesetzt, die Leistungsmessung in der freien Natur durchzuführen, also dort zu messen, wo der Sport auch tatsächlich stattfindet. Dazu seien diesen Winter erste Probestellungen auf einer auch als «Davoser Meile» bekannten Langlaufloipe vorgenommen worden. Laut Mitteilung waren Top- sowie Hobby-Athletinnen und -Athleten dabei, welche die Loipe in unterschiedlich vorgegebenen Intensitätszonen abgelauften haben.

## Daten dienen Hobbysportlern

Die Sportlerinnen und Sportler seien mit GPS-Sensoren ausgestattet worden, welche Daten zu Loipenprofil und Distanz, aber auch Informationen über die Geschwindigkeit und Lauftechnik geliefert hätten. Zudem sei die Herzfrequenz aufgezeichnet und bei einzelnen Testpersonen mittels eines sogenannten Spirometers auch die Atemgase sowie die relative Sauerstoffsättigung der Muskulatur gemessen worden. Die ersten Messungen

und Analysen seien vielversprechend ausgefallen und hätten das zuständige Team motiviert, diese in der Natur durchgeführten Leistungsmessungen weiterzuentwickeln. Gemäss Mitteilung ist dazu in den diesjährigen Sommermonaten eine weitere Runde auf der «Davoser Meile» mit Läuferinnen und Läufern geplant. In der Zwischenzeit werde am Davoser Swiss Research Institute for Sports Medicine – einer Zusammenarbeit von Davos Sports & Health und dem in Davos ansässigen Institut für Allergie- und Asthmaforschung – mit den bisher ermittelten Daten weitergeforscht.

Dies zu dem Zweck, die Ursachen für eine erhöhte Infektanfälligkeit bei Spitzensportlerinnen und -sportlern zu erkennen und daraus Präventions- und Therapiemöglichkeiten zu schaffen. Es seien Daten, «die später auch Hobbysportlerinnen und -sportlern zur Verfügung gestellt werden können und somit indirekt auch dem Bündner Tourismus von Nutzen sein werden», wie es in der Mitteilung weiter heisst. (red)



Forschung auf der Loipe: Mittels Spirometer werden in Davos bei einem Langläufer Atemgase und relative Sauerstoffsättigung der Muskulatur gemessen.

Bild Spital Davos

## DNA im Gewässer

Diesen Mittwoch, 30. März, findet im Saal Brandis neben dem Bündner Naturmuseum ein Vortrag zum Thema «Genetische Spuren lesen in Schweizer Gewässern – Umwelt-DNA in Forschung und Anwendung» statt. Referentin ist Jeanine Brantschen, Group Community Ecology Research, Department of Aquatic Ecology, Eawag Dübendorf. Ein Unkostenbeitrag von zehn Franken wird erhoben. Der Vortrag beginnt um 20.15 Uhr. (red)

## Der Weg ins Engadin

Im Rahmen der Reihe «Das Engadin leben» berichtet die gebürtige Engländerin Diane Conrad-Daubrah im Gespräch mit Cordula Seger, Leiterin Institut für Kulturforschung Graubünden, wie sie 1970 als Privatsekretärin des Investors Stavros Niarchos nach St. Moritz gekommen ist und zur Lehrerin, Hobbyhistorikerin und Event-Organisatorin wurde. Das Gespräch findet diesen Mittwoch um 20.30 Uhr im Hotel «Reine Victoria» in St. Moritz Bad statt. Der Eintritt ist frei. (red)

## Pater Werlen erzählt

Den Auftakt zur Veranstaltungsreihe «Scuntrada» erzählt Pater Martin Werlen über sein neues Buch «Raus aus dem Schneckenhaus». Zudem nimmt der ehemalige Abt des Klosters Einsiedeln zur Situation der katholischen Kirche allgemein Stellung. Das Gespräch findet diesen Mittwoch ab 18.30 Uhr im Hotel «Piz Mittel» in Savognin statt. (red)

INSERAT

**BEAUTYCLINIC**  
Spezialisiert auf aktuelle Trends der ästhetischen Medizinkosmetik

[www.beautyclinic.ch](http://www.beautyclinic.ch)  
Tel. 081 250 74 49  
Comercialstrasse 32, Chur  
Tel. 081 852 17 27  
Via Maistra 168, Pontresina

**Glatz**

**WINDSTILL  
IN ALLEN LAGEN**

**ZARRA MONTAGEN**  
PROMPT ZUVERLÄSSIG PROFESSIONELL

[www.zarra-montagen.ch](http://www.zarra-montagen.ch)  
Tel. 081 250 10 10  
info@zarra-montagen.ch  
Comercialstrasse 19, 7000 Chur