

STEVEN MUNATONES

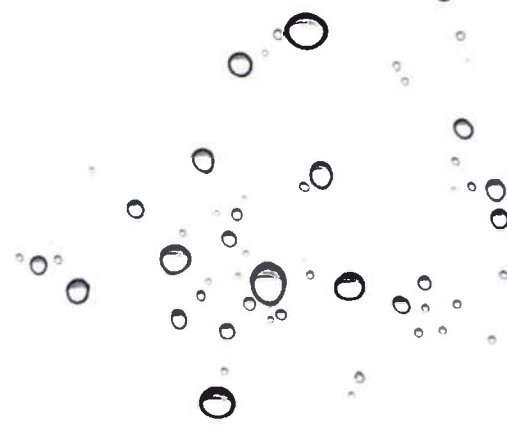
OPEN WATER SWIMMING

TRAINING UND WETTKAMPF
FÜR SCHWIMMER UND TRIATHLETEN

Übersetzt aus dem amerikanischen Englisch
von Torsten Walter



INHALT



8 Einführung

Kapitel 1

10 Der typische Freiwasserschwimmer

Kapitel 2

32 Der Kampf mit den Elementen

Kapitel 3

58 Die Auswahl der Wettkämpfe

Kapitel 4

80 Die Ausrüstung des Freiwasserschwimmers

Kapitel 5

118 Schneller kraulen

Kapitel 6

142 Die Vorbereitung auf Kurzstrecken-Freiwasserevents

Kapitel 7

172 Die Vorbereitung auf Mittelstrecken-Freiwasserevents

Kapitel 8

208 Die Vorbereitung auf Schwimmmarathons

Kapitel 9

244 Die richtige Renntaktik für jedes Event

Kapitel 10

288 Triathlon und Freiwasserschwimmen – parallele Welten?

Anhang

308 25 der besten Open-Water-Veranstaltungen weltweit

312 Open Water Swimming im Internet

313 Weitere Quellen

314 Index

319 Bildnachweis