

Als Kind war Nicole Krüttgen schon eine begeisterte Schwimmerin und hat als solche viele Preise gewonnen. Sie wollte unbedingt ihrem großen Vorbild, dem Albatros Michael Groß nacheifern. Leider war damit im Alter von 14 Jahren Schluss, nachdem bei ihr eine chronische Erkrankung ausbrach. Das Schwimmen hat sie nie aufgegeben, allerdings nicht mehr auf Leistungssportniveau. Bis 2023.

Im Januar 2023 erfuhr Nicole Krüttgen aus Zeitungsberichten vom Eisschwimmen. Der Iceman Georg Dreuw aus Rohren wurde in Samoens in Frankreich Weltmeister im Eisschwimmen. Nicole und Georg lernten sich kennen. Außerdem lernte sie eine Gruppe von Eisschwimmern am Rursee kennen. Und sie lernte den Sport und die Kälte zu lieben.



(Private Eistonne im Garten – funktioniert natürlich leider nur im Winter)

Kälte ist in NRW jedoch relativ. Während für richtiges Eisschwimmen die Wassertemperatur unter 5 Grad liegen muss, kam der Rursee 2023 gerade mal auf 7 Grad. Im AquaCamp bei Christoph Wandratsch in Bayern lernte Nicole dann zum ersten Mal richtig niedrige Temperaturen kennen und schwamm in 3 Grad kaltem Wasser.

Und machte sich bereit für erste Wettkämpfe. Seitdem wird die DjK Arminia Eilendorf quer durch Deutschland und Europa aufgerufen.

Diese starteten im Dezember 2023 am alljährlichen Silbersee Icecup in Hannover. Während sie ihren ersten Lauf über 50m Brust noch verweigerte, konnte sie ihren zweiten Lauf über 200m Brust im Silbersee in der Altersklasse gewinnen.



Auf diesen sehr guten Start folgte Anfang Februar 2024 ein sehr spannendes Rennen in Huy in Belgien, gerade mal eine Stunde von Aachen entfernt. Bei dieser „Traversée hivernale de la Meuse“ springen die Schwimmer im Angesicht des Kernkraftwerks Tihange von der ca. 4 Meter hohen Kaimauer in die kalte Maas, die dann einmal auf einer Strecke von ca. 120 Metern durchquert wird. Hier gilt es nicht nur die Angst vor dem Sprung zu überwinden und der Kälte zu trotzen, sondern auch der Strömung, die 2024 recht stark war. Hier wurde Nicole Krüttgen 2. in der Altersklasse.



(Oben: Die Maas bei Huy, rechts im Bild: Tihange)

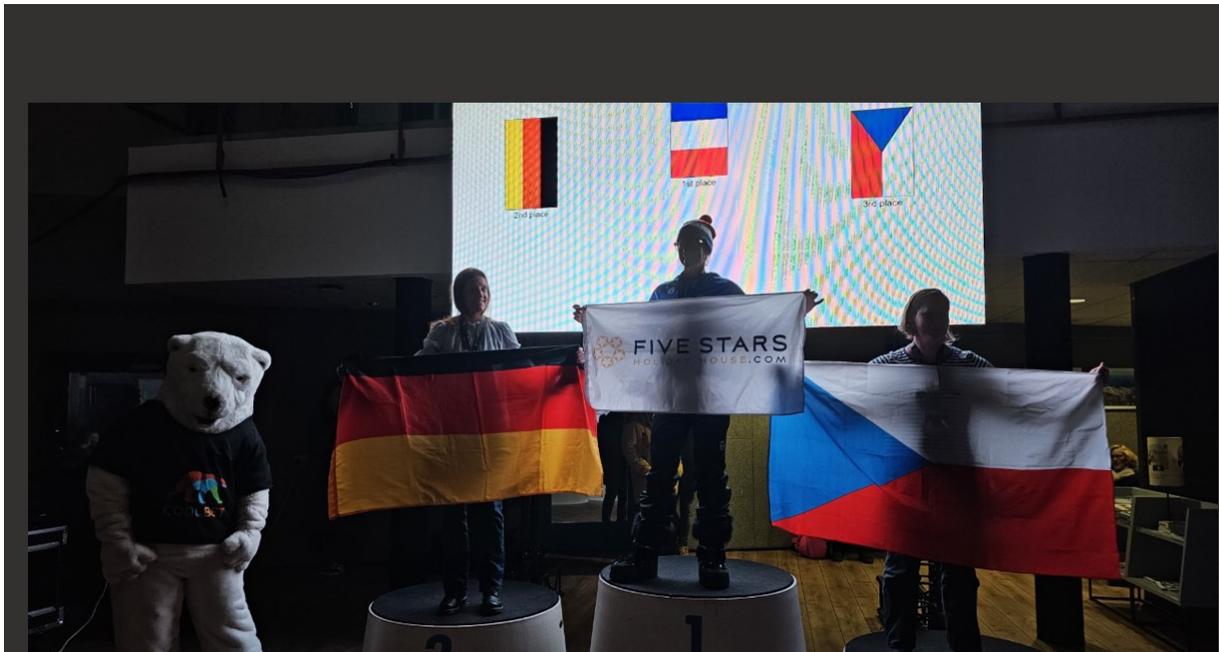
(Rechts: Sprung von der Kaimauer)

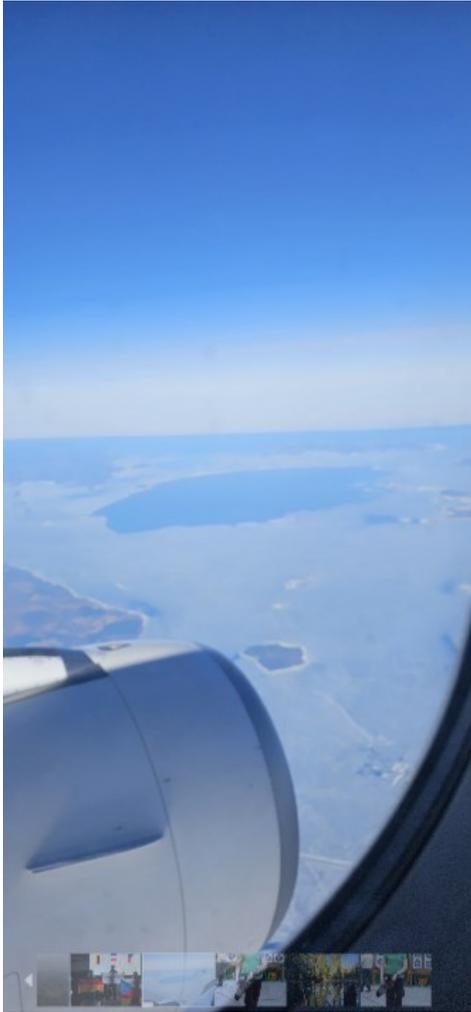
Es folgte in der Woche darauf die deutsche Meisterschaft im Eisschwimmen im Erzgebirge. Bei diesen Zollhaus Open wurde Nicole 2. über 100m Brust in der Altersklasse.



Was dann folgte war ein besonderes Highlight. Die Weltmeisterschaft in Tallinn, Estland. Schon bei der Anreise auf Estland war klar, dass dieser Wettkampf eine Herausforderung werden würde, denn schon vom Flugzeug aus winkte die zugefrorene Ostsee.

Im Hafenbecken von Tallinn schwamm Nicole über 25, 50, 100 und 200m Brust und wurde 2. in der Altersklasse über die letzten beiden Distanzen. Sie nahm außerdem am 8. März 2024 an der Weltrekordsstaffel im Eisschwimmen mit 807 Schwimmern teil.





(Blick auf die vereise Ostsee)





Wettkampfbecken spät am Abend zur Staffel



(Wettkampfbecken in Tallinn, Estland)

Damit war die erste Winterschwimmsaison beendet. Um in Wettkampfform zu bleiben, nahm Nicole Krüttgen an Wettkämpfen der DSV-Masters teil. Bei den Bezirksmeisterschaften im Schwimmbezirk Aachen sicherte sie sich in ihrer Altersklasse den 1. Platz. Bei den NRW-Meisterschaften in Bochum wurde sie im August 2024 auf der 50m Bahn 3. in der Altersklasse. Auf der kurzen 25m Bahn wurde sie zwar nur einmal 6. und einmal 7., konnte sich hier jedoch wieder fit für den Winter machen.

Die Wintersaison startete 2024 erneut am Silbersee in Hannover, wo Nicole Krüttgen sich ihren 1. Platz über 200m sichern konnte. Über 100m wurde sie 1. in der Altersklasse und 2. in der Gesamtwertung. Über 50m Brust wurde wie 2. in der AK und 3. gesamt. Für Nicole war die außerdem der erste Wettkampf im neu geschaffenen „Ice-Cup Germany“, einer Wettkampfserie bestehend aus 4 Wettkämpfen in Hannover, Veitsbronn, Burghausen sowie im Zollhaus. Auf jedem dieser Wettkämpfe konnte Punkte für den Cup eingesammelt werden.



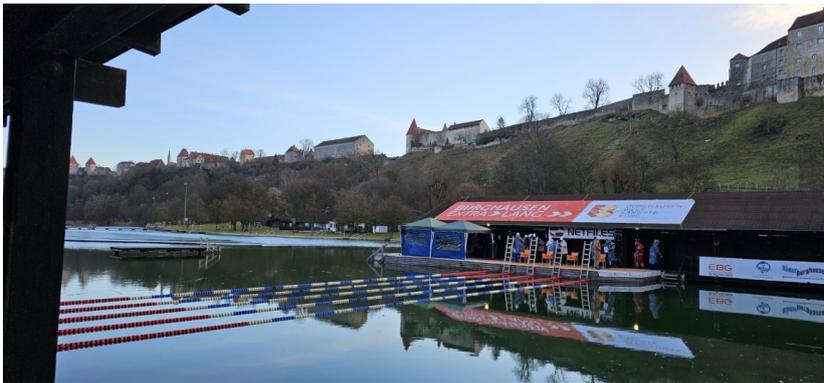
(Vor dem ersten Wettkampf am Silbersee in Hannover)

Von diesen Punkten holte Nicole sich noch ein paar in Veitsbronn. Gestartet über 50m Freistil, 50m und 100m Brust holte sich die Schwimmerin 2 silberne Medaillen in der Altersklasse auf den Brust-Distanzen. Hier war das Wasser brutal kalt mit Temperaturen um, bzw. unter 1 Grad.



(Das eiskalte Veitsbad in Veitsbronn)

Noch besser lief es in Burghausen, wo die Starts über 50m und 100m Freistil sowie 50 und 200m Brust zu zwei goldenen (Brust) und zwei silbernen Medaillen (Freistil) führten. Hier war die Wassertemperatur etwas milder und lag um 4 Grad.



(Wörthseebad in Burghausen: Schwimmen unter der längsten Burg der Welt)

Etwas enttäuschender verlief die Weltmeisterschaft in Molveno im Januar 2024. Bei diesem riesigen Event mit rund 800 Sportlern aus 45 Nationen wurde Nicole Krüttgen leider nur 6. über 50m Brust und leicht angeschlagen 8. über 100m Brust. Auch hier war das Wasser mit knapp über einem Grad wieder sehr kalt.



(Wettkampfbecken in Molveno, Italien)



(Auf dem Weg ins Eiswasser)



(Einer von vier Eishaufen, die morgens aus dem Pool geholt wurden. Nicole Krüttgen hier mit Georg Dreuw)



(Leider kein Treppchen auf der WM 2025)

Was folgte war wieder das verrückte Rennen in Huy, Belgien mit Sprung von der Kaimauer in die Maas. 2025 stand Nicole auf dem ersten Platz in ihrem Solo-Brust-Rennen sowie auf dem zweiten Platz mit ihrer deutsch-belgischen Staffel.



Den Abschluss der Eissaison 2024 bildete die deutsche Meisterschaft in Hermsdorf in Sachsen im Februar 2025. Bei diesen Zollhaus-Open startete Nicole über 50, 100 und 200m Brust. Die Temperaturen lagen in der Zeit vor der Meisterschaft tief unter dem Gefrierpunkt. Entsprechend

lange musste das Team des Zollhauses das Wettkampfbecken vom Eis befreien. Mit ca. 1,4 Grad Wassertemperatur war der Wettkampf wieder relativ anspruchsvoll. Für die Arminia erschwamm Nicole 3 Goldmedaillen in der Altersklasse und wurde in der Gesamtwertung über ihre Lieblingsstrecke von 200m außerdem Vize-Deutsche-Meisterin.



(Spiel mit dem Eis im späteren Wettkampfbecken=



(Das Wettkampfbecken, jetzt eisfrei im Schwimmbereich)

Am Ice-Cup Germany nahmen über die vier Wettkämpfe hinweg 12 Damen und 17 Herren teil. Nicole wurde 3. In dieser Gruppe von 29 Teilnehmern. Damit endete am 22.2.25 Nicoles 2. Eissaison.

Am 23.2.25 ging es für Nicole bei den DSV-Masters im warmen Wasser schon weiter, wo sie auf 200m startete und 2. in der Altersklasse wurde.

Zum Ausruhen bleibt nicht viel Zeit. Vom 14. bis 16. März messen sich Masters ab 20 Jahren über die langen Strecken in Wolfsburg. Auch hier wird die DjK Arminia Eilendorf wieder aufgerufen!

Am Rande: Der Gesundheitszustand ist aufgrund der chronischen Erkrankung nicht optimal, aber mit neuen Medikamenten und der Unterstützung der Kälte kann Nicole wieder im Leistungssport aktiv sein und macht gerne anderen Menschen Mut, ihre Träume trotz ihrer Handicaps zu erfüllen.