



Gerald Daringer im Podcast

Bei 4°C schwimmend durch den Achensee

1. November 2022, 08:00 Uhr [🗨️ 1](#)

1. November 2022

Gerald Daringer, Präsident des Tiroler Behindertensportverbands, ist leidenschaftlicher Eisschwimmer. Im vergangenen Jahr stellte der Telfer einen neuen österreichischen Rekord im Eisschwimmen auf. Im sportlichen Gespräch erklärt er, wie er zum Eisschwimmen gekommen ist und was Anfänger unbedingt beachten sollten.

TIROL. "Eisschwimmen ist Schwimmen bei Wassertemperaturen unter 5°C, jedoch ohne Wärmeschutz, also nur mit Badehose, Badehaube und Schwimmbrille", bringt es der Extremsportler kurz und knapp auf den Punkt. Eisschwimmen ist aber viel mehr als nur Schwimmen im eiskalten Wasser. Für Gerald Daringer ist es eine Möglichkeit, die eigenen Grenzen auszutesten und ehrlich mit dem eigenen Körper umzugehen.

Österreichischer Rekord im Eisschwimmen

Im April letzten Jahres schwamm der passionierte Eisschwimmer bei einer Wassertemperatur von 4°C einmal quer durch den Achensee – vom Südende des Achensees bis nach Pertisau – und sicherte sich so den österreichischen Rekord im Eisschwimmen. Bei widrigsten, windigen Bedingungen absolvierte er mit 2,2 km in 42 Minuten eine "Extreme Ice Mile" und übertraf damit den bisherigen österreichischen Rekord um 150 Meter.

Österreichischer Rekord im Eisschwimmen

Im April letzten Jahres schwamm der passionierte Eisschwimmer bei einer Wassertemperatur von 4°C einmal quer durch den Achensee – vom Südende des Achensees bis nach Pertisau – und sicherte sich so den österreichischen Rekord im Eisschwimmen. Bei widrigsten, windigen Bedingungen absolvierte er mit 2,2 km in 42 Minuten eine "Extreme Ice Mile" und übertraf damit den bisherigen österreichischen Rekord um 150 Meter.



Gerald Daringer im Podcast