Presse-Info Altenmarkt-Zauchensee

17. Dezember 2020

**Wo Mutige bei Vollmond baden gehen:**

**Erste „Ice.Challenge“ im Zauchensee**

**Wildschwimmer und Buchautor Hansjörg Ransmayr lädt zum Eisschwimmen**

**nach Altenmarkt-Zauchensee: „Das stärkt das Immunsystem.“**

**Am 28. Januar zum ersten Vollmond des Jahres veranstalten Altenmarkt-Zauchensee Tourismus und der „Wild Swimmer“ Hansjörg Ransmayr erstmals eine „Ice.Challenge“ am Zauchensee. Nach einem Atem- und Mentaltraining am Ufer des alpinen Zauchensees auf 1350 m umrunden die Sportler einen symbolischen Mond, der auf der Wasseroberfläche schwimmen wird. Dank Knicklicht und einer umgeschnallten Leuchtboje sind die tapferen Wintersportler für die begleitende Wasserrettung immer gut zu erkennen. Anschließendes Aufwärmen im Hotpot und ein Heißgetränk sind im Preis inklusive. Wer bis 14. Januar bei Altenmarkt-Zauchensee Tourismus, Tel. +43 6452 5511, bucht, zahlt den Early-Bird-Preis von 19 Euro statt regulär 29 Euro. Von Eisschwimmen sprechen Kenner übrigens ab einer Höchsttemperatur von fünf Grad.** [**www.altenmarkt-zauchensee.at**](http://www.altenmarkt-zauchensee.at)

**Rein ins kalte Wasser, gereinigt wieder raus**

„Auch wenn es sich um eine ‚Challenge‘ handelt, soll es vor allem Spaß machen und einen positiven, reinigenden Effekt am Anfang des Jahres haben“, erklärt Hansjörg Ransmayr, österreichischer Wildwassersportler und Initiator des ersten Eisschwimmens im 1350 Meter hoch gelegenen Zauchensee. „Während Männer das Bad in kaltem Wasser manchmal zur Selbstprofilierung nutzen, entdecken besonders Frauen das Wild- und auch das Eisschwimmen für sich, um ein neues Körpergefühl zu entwickeln, sich wieder zu erden, sich zu spüren.“ Ransmayr ist sicher, dass einige Leute aus seiner internationalen Eisschwimm-Community am 28. Januar am Start sein werden. Abgesehen von dem Adrenalin-Boost, den die „Ice.Challenge“ auslösen wird, hat das Eisschwimmen viele gesundheitsfördernde Effekte, sagt Ransmayr. So finde es Anwendung in der Schmerztherapie, in der Bekämpfung von Depressionen, in der Vor- und Nachbereitung von OPs. „In jedem Falle stärkt das regelmäßige Praktizieren das Immunsystem.“

**Sicherheit hat oberste Priorität**

Wie viele Mutige auch immer Ende Januar gegen 18 Uhr am Ufer des Bergsees zusammenkommen und sich die Badehose überstreifen werden, für einen corona-konformen Ablauf ist gesorgt, versichert Lisa Gappmayer, bei Altenmarkt-Zauchensee Tourismus für Event-Organisation zuständig. „Wir teilen jedem vorher seine genaue Startzeit mit. So vermeiden wir einen Massenauflauf. Geschwommen wird einzeln, höchstens zu zweit.“ Ein bis zwei Minuten maximal werden sich die Sportler im Wasser aufhalten, glaubt Ransmayr. „Das oberste Prinzip ist die Sicherheit. Deshalb auch die Leuchtboje, die Wasserrettung, auch ein Arzt wird anwesend sein“, sagt der Initiator, selbst langjähriger Rettungsschwimmer. Nach dem Bad in Eiswasser rät der Experte immer zu einem Heißgetränk, nur Alkohol sollte vermieden werden. Der 62-Jährige schwört dabei auf Ingwertee mit Honig und Gewürzen.

**Ransmayrs schönste Schwimmstellen**

Er muss es wissen: Bis zu fünf Mal am Tag steigt der Österreicher, der zuvor 40 Jahre als Creative Director in der Werbung tätig war, ins Wasser. Immer auf der Suche nach den schönsten Schwimmstellen in Europa. Ob Gumpen, Gletscherhöhlen, Meerengen, Wasserfälle, Kanäle, Bergseen oder Flüsse – Ransmayr durschwimmt sie alle. Und schreibt Bücher darüber. Vielen Deutschen, unter denen die Zahl der Wildschwimmer ebenso wie in Österreich beständig wachse, ist Ransmayr spätestens seit Ende April ein Begriff. Da hat er das Buch „Wild Swimming Deutschland“ veröffentlicht, in dem er die 100 schönsten Schwimmspots zwischen Nord- und Ostsee und dem Alpenrand vorstellt. Ein Jahr zuvor hatte Ransmayr in „Wild Swimming Alpen“ bereits die schönsten Bergseen, Bäche und Wasserfälle in Österreich, Deutschland, der Schweiz, Italien und Slowenien präsentiert.

**Kombi aus Wandern und Wildwasserschwimmen im Sommer**

„Für den Bergsommer in Altenmarkt-Zauchensee kann ich mir sehr gut eine Kombination aus Wildwasserschwimmen und Bergwandern vorstellen“, plaudert der geprüfte Bergwanderführer Ransmayr aus dem Nähkästchen. Diese Kombination liebt er auch im Winter, weswegen er nach einer ausgedehnten Schneeschuhwanderung im Zauchenseegebiet häufig noch einmal in das eisige Wasser des Bergsees springt. Denn auch wenn der Salzburger schon unzählige Gewässer kennen und schätzen gelernt hat, so bleibt der Zauchensee doch seine heimlich Liebe. „Er ist alpin, dennoch gut zu erreichen, wunderschön gelegen und der Mondweg, der um ihn herumführt, verleiht im zusätzlich etwas Mystisches“, gerät Ransmayr ins Schwärmen.

**Gut zu wissen**

Sollte das Wetter am 28. Januar nicht mitspielen, dann wird die Veranstaltung auf den nächsten Vollmond am Samstag, 27. Februar verschoben.

**Weitere Informationen:**

Altenmarkt-Zauchensee Tourismus, Sportplatzstr. 6, A-5541 Altenmarkt-Zauchensee, Salzburger Land, Tel.: +43 (0) 6452 / 5511, info@altenmarkt-zauchensee.at, [www.altenmarkt-zauchensee.at](http://www.altenmarkt-zauchensee.at)