

## Markus Rogan knackt Weltrekord im Eisschwimmen - Mutige Rückkehr ins Becken!

Markus Rogan schwimmt bei der Eisschwimm-WM in Südtirol und bricht den Weltrekord über 100 Meter in eisigem Wasser.



**Molveno, Italien** - Österreichs Schwimmlegende Markus Rogan hat bei der Weltmeisterschaft im Eisschwimmen in Molveno, Südtirol, einen neuen Weltrekord aufgestellt. Der zweifache Olympiasieger bewältigte die 100 Meter Freistil in erstaunlichen 58,52 Sekunden im kalten Wasser von maximal fünf Grad. Damit brach er nicht nur einen Rekord, sondern übertraf auch die Konkurrenz eindrucksvoll. Vor diesem Hintergrund war der bis dahin amtierende Rekord über 100 Meter Freistil mit 46,40 Sekunden, aufgestellt vom Chinesen Pan Zhanle, im warmen Wasser bei 25 bis 28 Grad, ein ganz anderes Unterfangen. Wie der Sport-Portal [heute.at](https://www.heute.at) berichtete, setzte Rogan seine

Fähigkeiten über 50 und 100 Meter Kraul, 100 Meter Brust und 200 Meter Lagen ein, um sein Comeback zu feiern.

## Mutige Leistungen unter Eis

Die Herausforderung, die Rogan annahm, war enorm. Er verwirklichte kürzlich einen weiteren Rekord, als er beim Apnoetauchen ohne Flossen und Neoprenanzug unter Eis im Weissensee eine Strecke von 111,2 Metern zurücklegte. Dies geschah in Ehrung seines Sohnes, dessen Geburtstag auf den 12. November fällt. Rogan stellte sich dieser extremen Herausforderung, obwohl er ohne Sicherheitsleine schwamm, um die Effizienz seiner Technik zu maximieren. Während des schweißtreibenden Versuchs fühlte es sich für den Sportler an, als würde er durch Erdnussbutter schwimmen, da sich das Blut in seinen Armen und Händen zurückzog, um seine lebenswichtigen Organe zu schützen. Laut [swimswam.com](http://swimswam.com) war das Gefühl, nach fast 90 Sekunden unter Eis wieder aufzutauchen, ein triumphaler Moment für den 42-Jährigen.

Rogan, der mittlerweile in Kalifornien lebt und als Psychotherapeut arbeitet, betonte die psychologischen Herausforderungen und Einsichten, die diese extremen Bedingungen mit sich brachten. In seiner praktischen Erfahrung stellt er fest, dass viele Menschen in Stresssituationen oft in eine automatische Reaktion verfallen, die sie nicht genug hinterfragen. "Sogar Panik ist eine Wahl", erklärte Rogan und ermutigte Sportler und Klienten, ihre Reaktionen zu reflektieren und zu erkennen, dass sie viel mehr Kontrolle über ihre Erfahrungen haben als gedacht.

| Details        |   |
|----------------|---|
| <b>Ort</b>     | Molveno, Italien  |
| <b>Quellen</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="http://www.heute.at">www.heute.at</a></li><li>• <a href="http://swimswam.com">swimswam.com</a></li></ul> |

**Besuchen Sie uns auf: [die-nachrichten.at](http://die-nachrichten.at)**