

# Pressemeldung

Marburg, 8. September 2020

## **Fast eine Stunde schneller als die bisherige Rekordhalterin: Extremschwimmerin Nathalie Pohl holt sich zweiten Weltrekord**

Was für eine Leistung! Mit einer sensationellen Zeit von 05:29:37 Stunden hat Nathalie Pohl am 7. September als Schnellste überhaupt den Jersey-Channel bezwungen. Die rund 22,5 km lange Strecke vom Startpunkt La Coupe Point auf Jersey bis zum französischen Festland bewältigte die Extremschwimmerin in Rekordzeit – fast eine Stunde schneller als die bisherige Rekordhalterin und über eine Viertelstunde schneller als alle bisherigen männlichen Schwimmer. Ein Ergebnis, das die 25-Jährige für ihr hartes Training und ihre Ausdauer belohnt. Denn der Ärmelkanal ist besonders herausfordernd und ein solches Schwimmen unkalkulierbar – Nathalie Pohl hat dies bereits erfahren müssen. „Dies ist mein drittes Schwimmen im Ärmelkanal. Das erste Mal hat es mich fast das Leben gekostet, bevor ich 2016 hier erfolgreich war. Es hat mir gezeigt, dass man über die eigenen Grenzen hinauswachsen muss, um erfolgreich zu sein. Dass ich genau hier jetzt einen Weltrekord erreiche, ist für mich unglaublich. Ich bin unwahrscheinlich froh und stolz auf das Ergebnis“, sagt sie.

Stolz kann die junge Extremsportlerin gleich doppelt auf sich sein. Denn mit diesem Schwimmen hat sich die 25-Jährige ihren zweiten Weltrekord geholt. Vor vier Jahren hat sie die Straße von Gibraltar bereits als Schnellste durchschwommen. Immer mit dem Ziel, das zu erreichen, was noch keine Deutsche vor ihr geleistet hat: die sieben bedeutendsten und gefährlichsten Meerengen der Welt, die „Ocean’s Seven“, bezwingen. Die Vorbereitung dafür ist extrem umfangreich und fordert enorm viel von ihr ab. Mehrere Stunden täglich ist sie im Wasser und im Kraftraum. Allein in diesem Jahr ist sie über 1.000 Trainingskilometer geschwommen und hat kontinuierlich an ihrer Technik gearbeitet. Doch in den Weltmeeren ist nicht nur die körperliche Fitness wichtig. Auch die mentale Stärke entscheidet darüber, wie ein Schwimmen ausgeht.

Und auch die Rahmenbedingungen müssen stimmen – aufgrund der Coronakrise und den damit verbundenen Reiseeinschränkungen konnte Nathalie Pohl ihre ursprünglich geplante Querung nicht durchführen. „Hawaii war nicht möglich, aber wieder in den Ärmelkanal zurückzukehren, reizte mich schon länger. Zudem ist er die aktuell einzig mögliche Region, die mir die harten Bedingungen bietet, die ich zur Vorbereitung auf die Ocean’s Seven benötige“, sagt die 25-Jährige. Der Ärmelkanal gilt unter Extremschwimmern als die Königsdisziplin. Hier herrschen fast das ganze Jahr Wassertemperaturen unter 20 Grad, das Gewässer ist stürmisch und die Strömungen sind unberechenbar. Wer hier erfolgreich sein will, muss topfit sein, mentale Stärke haben und Kampfgeist beweisen. All das zeichnet Nathalie Pohl aus.

Im nächsten Jahr will die Hessin ihrem Ziel noch ein Stück näher kommen – zunächst in der Cook-Straße zwischen der Nord- und der Südinsel Neuseelands. Der Kaiwi-Kanal auf

---

Kontakt:

[www.nathaliepohl.de](http://www.nathaliepohl.de) / [info@nathaliepohl.de](mailto:info@nathaliepohl.de)

Hawaii und der Nordkanal zwischen Irland und Schottland sollen anschließend die „Ocean's Seven“ komplett machen.

**Nathalie Pohl während der Querung des Jersey-Channels** (Fotos: Marc Le Cornu)



---

**Kontakt:**

[www.nathaliepohl.de](http://www.nathaliepohl.de) / [info@nathaliepohl.de](mailto:info@nathaliepohl.de)



**Nathalie Pohl und ihr Trainer, Freiwasserlegende Adam Walker:**



---

**Kontakt:**

[www.nathaliepohl.de](http://www.nathaliepohl.de) / [info@nathaliepohl.de](mailto:info@nathaliepohl.de)