

Pressemeldung

Marburg, 13. März 2022

Triumph in der Altersklasse 20-29 Jahre beim „Oceanman“ in Dubai **Ausnahmeathletin Nathalie Pohl schnellste Frau in 02:38:22 Stunden**

Erneut hat Nathalie Pohl ihre Konkurrenz weit hinter sich gelassen: Beim Freiwasserwettkampf „Oceanman“ in Dubai mit mehr als 100 Teilnehmerinnen und Teilnehmern aus der ganzen Welt gewann sie am 12. März auf der längsten Distanz als schnellste Frau in der Altersgruppe 20 bis 29 Jahre. Sie benötigte für die rund zehn Kilometer lange Strecke nur 02:38:22 Stunden und dominierte kontinuierlich das Rennen. Mit ihrem Ergebnis war sie die zweitschnellste Frau im Gesamtwettkampf. „Dubai war besonders mental eine Herausforderung. Ich freue mich sehr über meinen Erfolg, denn ein Wettkampf ist etwas ganz anderes, als allein im Meer zu schwimmen“, sagt die 27-Jährige. Der Fokus ist beim Freiwasserschwimmen enorm wichtig, jede noch so kleine Ablenkung kann die Konzentration stören. Umso glücklicher ist Nathalie Pohl, dass sie im Persischen Golf erfolgreich war. Sie sagt: „Das Wichtigste ist die innere Stärke. Erfolg beginnt mit der richtigen Einstellung.“

Das Schwimmen in Dubai war für Nathalie Pohl ein mehr als gelungener Auftakt in die diesjährige Schwimmsaison. Ende Mai plant die Extremschwimmerin, die Straße von Bonifacio, eine elf Kilometer lange Meerenge zwischen Korsika und Sardinien, zu durchqueren. Danach wartet ein noch größeres Ziel auf sie: als erste Deutsche die sieben bedeutendsten Meerengen der Welt, die Ocean's Seven, bezwingen – nur im Badeanzug, mit Badekappe und Schwimmbrille. Im August wird Nathalie Pohl dazu ihre fünfte Etappe angehen: die Querung des rund 42 Kilometer langen Kaiwi-Kanals zwischen den hawaiianischen Inseln Molokai und Oahu. Die Marathondistanz im offenen Meer wird eines ihrer längsten Schwimmen überhaupt.

Diese enorme Leistung ist selbst für Extremschwimmer nur mit einer umfassenden Vorbereitung und speziellen Mentalübungen möglich. Mehrere Stunden tägliches Training im Wasser und im Krafraum sowie spezielle Technikübungen sind dazu notwendig. Der Lohn: Die Komplettierung der Ocean's Seven rückt für Nathalie Pohl mit jedem Schwimmen näher. Ist Hawaii geschafft, fehlen der Ausnahmeathletin noch die Querung der Cookstraße zwischen der Nord- und Südinsel Neuseelands und der Nordkanal zwischen Irland und Schottland.

Mehr unter: www.nathaliepohl.de

Kontakt:

www.nathaliepohl.de, info@nathaliepohl.de



Nathalie Pohl beim „Oceanman“ 2022 in Dubai (Foto: privat)



Siegerehrung in der Altersklasse 20-29 Jahre mit Siegerin Nathalie Pohl (v.l.n.r.: Demi Lopes, Nathalie Pohl, Laura Demoustier). (Foto: privat)

Kontakt:

www.nathaliepohl.de, info@nathaliepohl.de