

AUFGEBEN WAR KEINE OPTION! ALS ERSTE DEUTSCHE SCHWIMMERIN HABE ICH DIE COOK STRAIT BEZWUNGEN.

Die Cook Strait war wohl meine härteste persönliche Challenge! Zwei Mal haben mich die Naturgewalten Neuseelands bereits zum Abbruch gezwungen. Mental war es unglaublich anstrengend, an den Ort zurückzukehren, an dem ich schon zwei vergebliche Versuche gestartet habe. Doch tief im Inneren wusste ich, dass ich es schaffen kann. Letztendlich haben sich all der Aufwand, die Energie, die Entbehrungen und das harte Training ausgezahlt: Ich bin die Cook Strait durchschwommen – und das als erste Deutsche und zudem schnellste Europäerin. In einer Zeit von 6 Stunden 33 Minuten habe ich am 01. März das Ziel auf Arapawa Island erreicht. Dieses Schwimmen war definitiv die größte Herausforderung meines bisherigen Lebens.

Nicht ohne Grund ist die Cook Strait so berüchtigt: Die Meerenge zwischen Ohau Bay auf der nördlichen und Arapawa Island auf der südlichen Hauptinsel Neuseelands gilt als eine der tückischsten überhaupt. Je nach Stärke der Strömung kann sich das Schwimmen um mehrere Stunden verzögern. Ich habe 2019 und 2020 selbst erlebt, wie hart man kämpfen muss, um im in der stürmischen und unberechenbaren See voranzukommen.

Dieses Mal wollte ich es unbedingt zu Ende bringen! Das Training war extrem hart und ging über mehrere Monate: täglich bis zu sechs Stunden Schwimmen am Stück plus individuelles Krafttraining und Physiotherapie. Zur Vorbereitung war ich mit meinem Team im Atlantik, bei zwei Meter hohen Wellen und einer Wassertemperatur von 16 Grad.

So lange hatte ich diesem Schwimmen entgegengefeuert, aber die Natur hatte auch diesmal ihren eigenen Plan: Sie schickte mir einen Zyklon, heftige Winde, ein Erdbeben und endlosen Regen. In Gedanken war ich schon im Flieger nach Hause, aber dann bekam ich doch die Chance, es noch einmal zu versuchen! Nachdem ich mehr als drei Wochen gewartet und stündlich alle Wetter-Apps gecheckt hatte, war es am frühen Morgen des 01. März endlich soweit. Von Anfang an gab ich alles, da die Vorhersage für den Nachmittag sehr schlecht aussah. Die ersten drei Stunden vergingen wie im Flug und ich genoss das Schwimmen in vollen Zügen. Auf halber Strecke nahm der Wind jedoch stark zu, die Wellen schlugen höher und ich hatte schwer zu kämpfen. Dann sah ich Delfine und fühlte mich, als wäre ich ein Teil des Ozeans. Irgendwann wurde mir bewusst, dass ich es schaffen würde und ich begann zu weinen vor Erleichterung. Als schließlich Algen und Sand unter mir auftauchten, fiel all der Druck von mir ab – das war der bisher glücklichste Moment meines Lebens.



NATHALIE POHL

Diese Meerenge hat mich eins gelehrt: Man muss da rausgehen und es versuchen! Und wenn es am Ende nicht klappt, ist das auch okay – solange man nicht aufgibt. Man kann seine Träume verwirklichen, wenn man fest an sich glaubt und hart für seine Ziele kämpft:

„DIESES UNVERGESSLICHE ABENTEUER HAT MIR BEWIESEN, WAS ICH ALLES SCHAFFEN KANN. DIE COOK STRAIT HAT MICH ZUM STÄRKSTEN MENSCHEN GEMACHT, DER ICH JE WAR.“

Die Komplettierung der Ocean's Seven wird immer greifbarer: Die sechste von insgesamt sieben Etappen ist erreicht. Jetzt fehlt mir nur noch der Nordkanal zwischen Irland und Schottland, den ich noch im September durchschwimmen möchte. Damit wäre ich der 22. Mensch weltweit und zudem die erste Deutsche und jüngste Schwimmerin überhaupt, die das geschafft haben.