



Sport Bild

Reach: 1.004.116 Auflage: 284.942

Verbreitung: 198.442 Seite: 76

Datum: 29.03.2023

Autor: Steven Jörgensen Thema: Nathalie Pohl





Deutschlands härteste Schwimmerin Ich schwimme durch Jeerengen der Welt"

- ohne Neoprenanzug. Die Marburgerin sammelt Meerengen, die sie durchquert. Sechs der sieben, die unter dem Namen "Ocean's Seven" (siehe Karte unten) zusammengefasst werden, hat sie bereits geschafft. Meistert sie noch den Nordkanal zwischen Nordirland und Schottland, wäre sie weltweit erst der 23. Mensch, der alle sieben bewältigt hat. Außerdem gelang es noch nie einer deutschen oder jüngeren Frau als Pohl.

Ihre letzte Extremleistung war die Durchquerung der Cookstraße zwischen der Nord- und Südinsel Neuseelands. Rund 23 Kilometer in 6:33 Stunden gegen starke Strömungen, vorbei an Fähren und stets mit der Gefahr, Haien zu begegnen. Zweimal war sie daran bereits gescheitert, weil die Strömung zu stark war. "Es gab Stunden, wo ich nur 200 Meter vorwärtskam, und wenn ich dann etwas getrunken habe, wurde ich wieder zurückgetrieben", sagt Pohl.

der Belastung erholen: "Die ersten zwei Tage tut alles weh, besonders die Schultern", sagt Pohl. "In den 15 Stunden bei der Durchquerung des Kaiwi-Kanals machte ich zum Beispiel rund 55 000 Armzüge."

Wieso wird man Extremschwimmerin? "Ich schwimme mein Leben lang. Als Kind merkte ich schon, dass das Wasser mein Element war", sagt Pohl. Erst war sie im Becken aktiv, doch ein Leben im Sport-Internat, um es zu Olympia zu schaffen, reizte Pohl nicht.

"Zum Freiwasserschwimmen kam ich durch ein Buch, das mir geschenkt wurde: 'Die Eismeerschwimmerin' von Lynne Cox, die als 15-Jährige durch den Ärmelkanal schwamm. Das fand ich so beeindruckend, dass ich überlegte: Vielleicht kann ich das ja auch schaffen!", erzählt Pohl.

Tag, mache dazu zwei- bis dreimal pro Woche Krafttraining plus Physiotherapie. In Spitzenzeiten bin ich bis zu sechs Stunden nur im Wasser", sagt Pohl. Pro Woche schwimmt sie im Schnitt 60 Kilometer.

Zum Abhärten duscht sie immer kalt, geht im Winter für 30 bis 40 Minuten in kalte Seen. "Für den Nordkanal bereite ich mich ganz speziell auf die Kälte vor", sagt Pohl. "Da sind es 14 Grad. Das kann lebensgefährlich sein, weil diese Temperaturen über einen langen Zeitraum extrem für den Körper sind."

Einmal wurde es bereits knapp: "Ich lag nach meinem ersten Versuch im Ärmelkanal tagelang im Krankenhaus, nachdem meine Lunge voll Salzwas ser gelaufen war. Hätte mich mein Vater nicht aus dem Wasser geholt, weiß ich nicht, was passiert wäre", sagt Pohl.

Beim Kaiwi-Kanal vor Hawaii schwamm sie zehn Stunden im Dunkeln – wegen der Hitze am Tag. "Das ist eine mentale Sache, an die man sich nicht gewöhnen kann", sagt Pohl.

Für die Versuche gibt es strikte Regeln: Kein Neoprenanzug, da Captain Matthew Webb 1875 bei seiner Durchquerung des Ärmelkanals noch keinen hatte. Man darf das Begleitboot nicht berühren. Die Verpflegung erfolgt über eine Flasche an einem Seil, die ins Wasser geworfen wird.

Den Nordkanal will Pohl im August oder September angehen. Selbst an den wärmsten Tagen sind es höchstens 15 Grad Wassertemperatur. Pohl: "Die Strecke gilt als die schwerste!" OTOS: privat, Mark Tantrum (2



