

Nathalie will als erste Deutsche die 7 schwierigsten Meerengen durchschwimmen

„Die Kälte ist am schlimmsten“

Sie ist ihrem großen Traum so nah! Nur noch einige Tausend Armschläge, noch einmal im eiskalten Meer bibbern. Wenn Nathalie Pohl (29) im September den Kanal zwischen Irland und Schottland durchquert haben sollte, ist sie die erste Frau Deutschlands, die die „Ocean's Seven“ geknackt hat. Weltweit haben es erst knapp zwei Dutzend Schwimmer geschafft, die sieben schwierigsten Meerengen der Welt zu durchpflügen!

VON ANDREA KAHLMEIER
andrea.kahlmeier@express.de

Neoprenanzüge sind tabu, oft sind es nur 15 Grad, wenn Nathalie ins Wasser steigt. Das Salz brennt auf den Lippen, scheuert unter den Achseln und am Hals, nach sieben, acht Stunden werden die Arme bleischer. „Besonders weh tut's im Mundraum“, schildert die Marburgerin im Ge-

spräch mit dem Sonntag-EXPRESS die Torturen, die sie als Extremfreischwimmerin auf sich nimmt. „Nach Hawaii konnte ich drei Tage nicht schlucken.“

Warum tut eine junge Frau sich das an, ordnet ihr ganzes Leben dem Ozean unter, trainiert täglich viele Stunden? Sie lacht: „Das Wasser ist mein Freund. Ich bin schon als Grundschulkin über den Tag verteilt täglich sechs bis

acht Kilometer im Hallenbad geschwommen, hab später an Deutschen Meisterschaften teilgenommen.“ Doch als ihr kurz vorm Abi das Buch „Die Eismeerschwimmerin“ in die Hände gefallen sei, wusste sie schnell, in welche Richtung ihre sportliche Zukunft gehen sollte – Rekorde im freien Meer aufstellen.

Wie hart das ist, welche Rückschläge es gibt, zeigt derzeit der Netflix-Film „Nyad“ mit Jodie Foster und Annette Bening. „Dass die einen Neozug trägt, ist Quatsch, aber der Film trifft es schon gut“, urteilt die echte Schwimmerin. Auch Nathalie hätte ihre erste Challenge, die Durchquerung des Ärmelkanals, fast mit

dem Leben bezahlt. Dabei war sie top vorbereitet, hatte als schnellster Mensch der Welt zum Beispiel in 2 Stunden 50 Minuten den Bodensee durchschwommen. Doch wie es sich anfühlt, Stunde um Stunde in einem eisigen Kanal zu schwimmen, das hatte sie unterschätzt. „Ich war viel zu dünn“, erinnert sich Nathalie an ihre Mitstreiter mit eigens angefüttertem „Channel fat“. Als die Wellen über ihr einschlugen und nichts mehr ging, brachen Vater und Trainer ab. Diagnose in der Klinik: Lungenödem, starke Unterkühlung, viel zu wenig Sauerstoff im Blut.

„Freischwimmen spielt sich vor allem im Kopf ab. Das Mentaltraining ist wichtig, um die körperli-

chen Schmerzen zu ignorieren“, erklärt sie. „Aber manchmal muss man die Natur einfach gewinnen lassen und sich sagen: Das Meer ist immer da. Ich komme wieder.“

Wie bei ihrem Versuch in Neuseeland. „Die Strömung war plötzlich so extrem, da bin ich einmal in drei Stunden nur 200 Meter vorwärtsgekommen“, erinnert sie sich. Es geht auch anders: Später schaffte sie die 26 Kilometer lange Cookstraße in sechs Stunden, auf der Straße von Gibraltar stellte sie gar einen neuen Weltrekord auf.

Das alles wäre nicht machbar ohne ihre Crew (zwei Trainer und ihr Vater Andreas). Observer achten darauf, dass die Freischwimmerin das Beiboot nicht berührt,

doch die Männer dürfen ihr Proteinshakes zuwerfen, warme Cola ohne Kohlensäure oder mit Schildern wie „Supergirl“ auf den letzten Kilometern einen Motivationsschub geben. Pausen? Natürlich verboten.

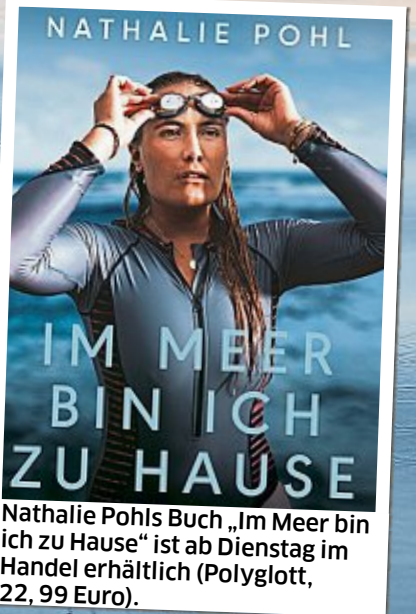
Wird sie sich eine lange Pause gönnen, wenn die letzte Challenge geschafft ist? „Ich habe die vergangenen zehn Jahre meinem Lebensziel geopfert. Ich freue mich auf die Zeit danach“, sagt die Powerfrau. Und hält kurz inne: „Obwohl, ein sportliches Ziel hätte ich dann doch noch – was noch kein Mensch geschafft hat. Verrate ich aber nicht, sonst kommt mir noch jemand zuvor.“ Jede Wette, das Meer lässt sie so schnell nicht los.

Ocean's Seven

Ocean's Seven ist das Äquivalent zu den Seven Summits für Bergsteiger. Folgende Meerengen müssen bezwungen werden: Cookstraße (zwischen Süd- und Nordinsel Neuseelands, 26 km); Nordkanal (Irland und Schottland, 34 km); Straße von Gibraltar (Marokko und Spanien, 14 km); Kaiwi-Kanal (Inseln Moloka'i und O'ahu, Hawaii, 44 km); Tsugaru-Straße (Inseln Honshu und Hokkaido, Japan, 20 km); Ärmelkanal (England und Frankreich, 34 km); Santa-Catalina-Kanal (Santa Catalina Island und Los Angeles, 34 km).

Neoprenanzüge sind bei den „Ocean's Seven“ tabu. Nathalie Pohl schwimmt bei 15 Grad Wassertemperatur im Badeanzug.

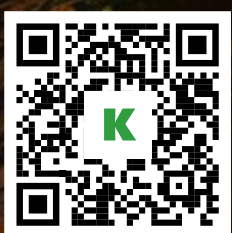
Foto: Marc le Cornu



HOHE ENERGIEKOSTEN? KANNST DU DIR SPAREN!

Wechsle jetzt zu [knauberstrom.de](https://www.knauberstrom.de) und entdecke dein Sparpotenzial mit unseren günstigen Ökostromtarifen!

Jetzt auch Gaspreise checken!



NUR MIT DIR SIND WIR **100% KNAUBER®**