

MEISTERIN der Meere

**Das Ziel vor Augen:
Die Extremschwimmerin
Nathalie Pohl will in diesem
Jahr eine sportliche
Meisterleistung vollenden**

Badeanzug, Schwimmbrille, Badekappe: Für ihre Leidenschaft braucht die Extremschwimmerin Nathalie Pohl keine große Ausstattung. Was sie aber im Übermaß mitbringen muss sind körperliche Kraft, Mut, Disziplin, Ausdauer und Durchhaltewillen. Denn die 29-Jährige hat ein großes Ziel: Sie will als erste Deutsche die „Ocean's Seven“ schaffen. Bei dieser Challenge müssen Schwimmerinnen und Schwimmer die sieben gefährlichsten Meerengen der Welt durchqueren. Vom Ärmelkanal zwischen England und Frankreich bis zum Kaiwi-Kanal auf Hawaii. Sechs der sie-

ben Strecken hat Pohl bereits gemeistert. Im September nimmt sie die letzte in Angriff: den 34 Kilometer langen Nordkanal zwischen Irland und Schottland. Zwischen den täglichen Trainingseinheiten räumt sie jetzt Zeit frei für die „NDR Talk Show“ (siehe TV-Tipp), in der sie sicherlich auch über ihre Biografie (siehe Buchtipps, unten rechts) sprechen wird.

Vor knapp zehn Jahren begann die Marburgerin mit dem Freiwasserschwimmen, und ihr Debüt war dramatisch. „Bei meinem ersten Versuch, den Ärmelkanal zu durchqueren, bin ich 2015 fast ums Leben gekommen“, erzählt sie im Gespräch mit HÖRZU. „Ich bin zu nah am Begleitboot geschwommen und habe elfeinhalb Stunden lang die Abgase eingeatmet. Außerdem habe ich Unmengen an Salzwasser geschluckt und war vollkommen unterkühlt. Irgendwann hat mein Vater, der im Boot dabei war, gemerkt, dass etwas mit mir nicht stimmt, und mich aus dem Wasser gezogen. Ich kam direkt ins Krankenhaus und lag auf der Intensivstation.“

Drei Meter hohe Wellen

Die Wochen danach seien hart gewesen, aber aufgeben wollte sie nicht. „Ich habe aus meinen Fehlern gelernt und vieles optimiert“, sagt sie. Dabei sei der Ärmelkanal



STÄRKUNG

Alle 30 Minuten darf sich Pohl mit Getränken und Snacks stärken, das Boot dabei aber nicht berühren

noch nicht mal die härteste Strecke gewesen, sondern die 26 Kilometer lange Cookstraße zwischen den neuseeländischen Hauptinseln. „Dort kann sich das Wetter innerhalb von Minuten komplett ändern“, erzählt sie. „Bei meinem zweiten Versuch war das Meer sechs Stunden lang flach und ruhig, aber von jetzt auf gleich war alles anders. Starke Strömungen kamen auf, die Wellen waren drei Meter hoch, und der Wind blies von allen Seiten. Man weiß in dieser Region trotz der ganzen Wetter-Apps nie genau, was passiert.“ Die Querung der Cookstraße schaffte sie im März 2023 im dritten Versuch. Sie war die erste Deutsche, der das gelang, und mit sechs Stunden und



DUNKEL
Bei der Querung der Tsugaru-Straße in Japan schwamm Pohl teilweise in der Nacht

34 KILOMETER lang ist die Strecke zwischen Irland und Schottland, die Nathalie Pohl im September schwimmen will

33 Minuten die schnellste Europäerin. Doch nicht nur das Wetter kann für sie gefährlich werden, sondern auch manche Meeresbewohner. „Das größte Problem sind Quallen“, sagt Pohl. „Kurz vor dem Ziel in Hawaii wurde ich auch mal von einer Portugiesischen Galeere erwischt. Das war richtig schmerzhaft, aber ich konnte das eine Zeit lang ignorieren.“ Gegen Hai-Angriffe soll sie ein Shark Shield schützen, das die Raubfische mit einem elektromagnetischen Feld abwehrt. „Ich hoffe, das funktioniert“, sagt sie lachend. „Ich habe Respekt, aber keine Angst vor Haien. Mit Angst könnte ich da draußen nicht schwimmen. Ich bin trotzdem froh, dass mir noch nie ein Hai begegnet ist.“

Worin besteht die größte Herausforderung bei ihrer nächsten und letzten Etappe der Ocean's Seven, dem Nordkanal? „Ganz klar das kalte Wasser“, sagt Pohl. „Ich rechne mit knapp 15 Grad. Das wird hart für den Körper. Aber ich bin schon so weit gekommen. Jetzt werde ich in den kommenden Monaten alles dafür tun, auch diese Hürde zu schaffen.“

SVEN SAKOWITZ

FR 22.3.

TV-TIPP

22.00
NDR

NDR TALK SHOW

TALK Zu Gast ist unter anderem die Extremschwimmerin Nathalie Pohl



STRAHLEND
Nathalie Pohl vor der Querung des Kaiwi-Kanals vor Hawaii im August 2022

FOTOS: MARC LE CORNU (3), KENTA ONOGUCHI



BUCHTIPP
Nathalie Pohl:
Im Meer bin ich zu Hause
Polyglott
256 Seiten
22,99 Euro