



Stolze Autorin: Nathalie Pohl hat den Weg zur Extrem-Schwimmerin in einem Buch festgehalten – rechts im Santa-Catalina-Kanal.

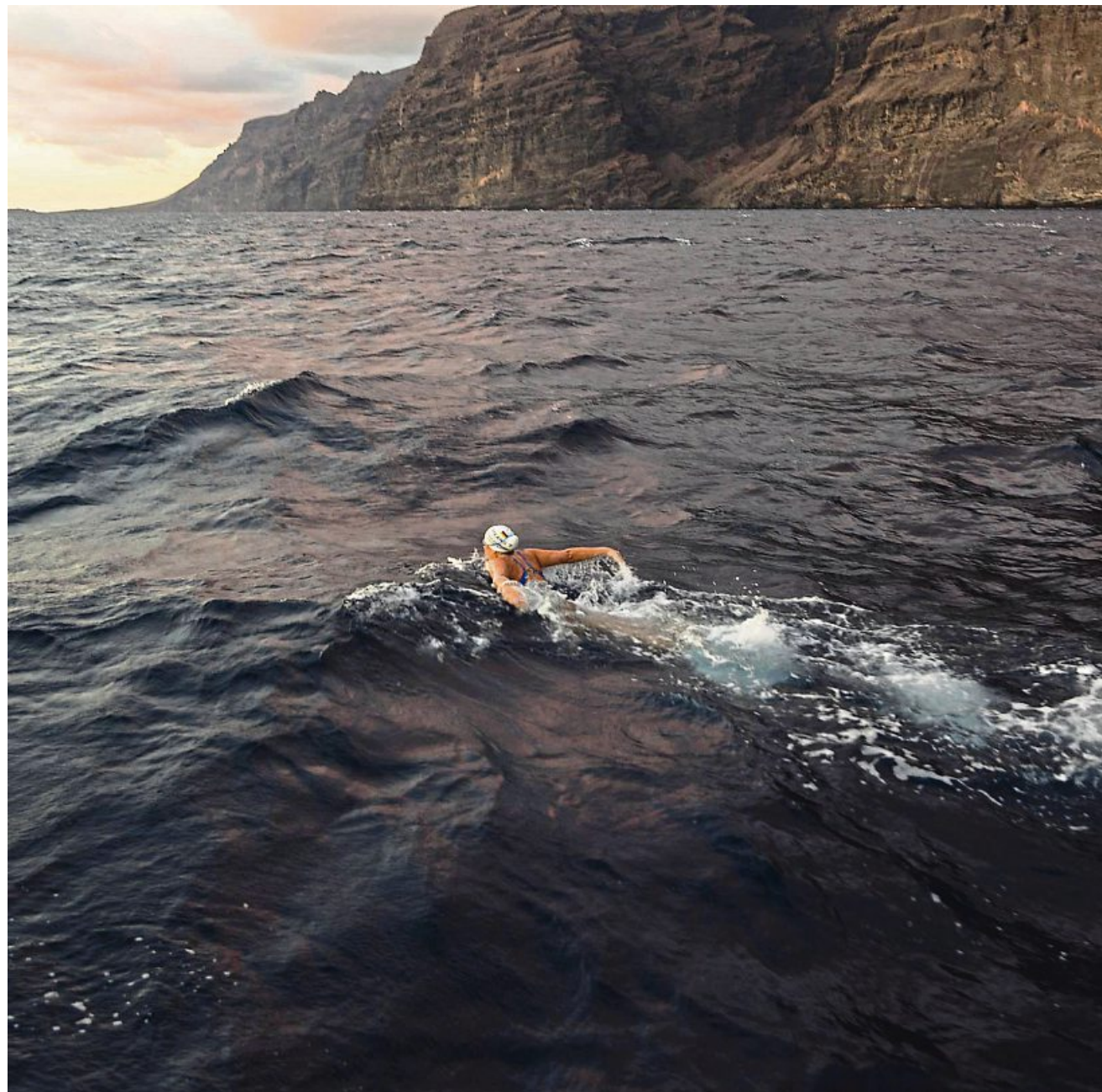


FOTO: POHL

„Es ist wie eine andere Welt“

OCEAN'S SEVEN Nathalie Pohl will als erste deutsche Frau sieben Meerengen durchschwimmen

Nathalie Pohl will Geschichte schreiben und als erste deutsche Frau und jüngste Schwimmerin überhaupt die Ocean's Seven absolvieren. Sieben Meerengen auf fünf Kontinenten müssen durchschwommen werden, das ist bislang 21 Menschen gelungen. Pohl fehlt noch der Nordkanal zwischen Irland und Schottland, im September soll es so weit sein. Im Interview mit unserer Zeitung spricht die 29-Jährige über einen fatalen Fehlversuch, Gedanken auf dem offenen Meer und Delfine als Begleitung.

Nathalie Pohl, Sie haben das Buch „Im Meer bin ich zu Hause“ geschrieben. Haben Sie da noch mal realisiert, was Sie bis jetzt schon alles erlebt haben?

Das war ein Hauptgrund, warum ich das Buch geschrieben habe. Es war möglich, jedes einzelne Schwimmen noch mal zu erleben. Ich wurde damals selbst durch ein Buch inspiriert und hoffe, dass ich nun auch viele Menschen inspirieren kann.

Als siebte und finale Etappe bei den Oceans Seven steht der Nordkanal an. Stundenlang im kalten

Wasser, für wohl 99 Prozent der Menschen eine Horrorvorstellung. Warum freuen Sie sich drauf?

Freuen wäre gelogen (lacht). Ich habe mir den Nordkanal ja bewusst bis zum Schluss aufgehoben. Das wird vermutlich die härteste Etappe. Ich hoffe, dass ich dieses Jahr nicht viel im Hallenbad trainieren muss. Der Körper gewöhnt sich so schnell wieder an das warme Wasser. Deshalb trainieren wir gerade so viel auf Mallorca, bei 13, 14 Grad Wassertemperatur. Nur kalt duschen und Eisbäder reichen da nicht.

Sie beschreiben im Buch, wie es Ihnen beim ersten Versuch im Ärmelkanal plötzlich warm wurde. Kurze Zeit später mussten Sie aufs Boot gehievt werden. Sie waren vor dem Ertrinken und haben gesagt, dass Ihr Team Ihnen damals das Leben gerettet hat. Welche Erinnerung haben Sie daran noch?

Ans Schwimmen habe ich noch grobe Erinnerungen. Ich weiß gar nicht, wie ich auf das Boot gekommen bin. Das war eine richtige Black-out-Phase. In der Kajüte bin ich wieder zu mir gekommen, es sind aber nur so Umrisse, die mir wieder einfal-

len. Nur von der Krankenhausphase über Wochen weiß ich leider noch alles (lacht).

Denkt man sich in so einem Moment nicht: Warum habe ich mir ausge-rechnet diesen Sport aus-gesucht?

Als ich auf der Intensivstation lag, kam mir schon der Gedanke: Kann ich das überhaupt jemals schaffen? Ich habe lange darüber nachgedacht, ob es das ist, was ich jetzt wirklich die nächsten Jahre machen will. Nach zwei, drei Tagen kam aber schnell der Glaube wieder zurück, dass ich es schaffen kann.

Wie wichtig ist das Team auf dem Begleitboot um



Sechs Meerengen hat Pohl schon abgehakt, es fehlt noch der Nordkanal zwischen Irland und Schottland. IMAGO

Ihren Vater?

Es ist ein Extremsport und wird es auch immer bleiben. Von meiner Seite aus habe ich noch nie gesagt, dass ich nicht mehr kann oder aufhören will. Das war immer mein Team, das mir die Entscheidung abgenommen hat. Ich habe nur Leute auf dem Boot, denen ich zu 100 Prozent vertraue. Wir haben kaum Ärzte mit am Bord, die würden den Versuch vermutlich noch viel früher abbrechen.

Die Durchquerung der Cookstraße mussten Sie zweimal aufgrund der Wetterbedingungen abbrechen. Wie fühlt man sich an, wenn man auf offenem Meer nur ein Spielball der Natur ist?

Das war ein Lernprozess. Ich musste akzeptieren, dass die Natur immer stärker ist als man selbst. Wenn man drei Stunden an einer Stelle gegen die Strömung anschwimmt, muss man halt irgendwann aufhören. Das hat mir aber auch geholfen, damit abzuschließen. Es lag nie daran, dass ich zu wenig trainiert habe. Sondern an Umständen, die man selbst nicht beeinflussen kann.

Kann man sich mental darauf einstellen, stundenlang alleine im Wasser zu sein?

Ich weiß nie, was mich erwartet. Der Mensch plant viel, aber auf dem Meer mussst du spontan sein. Ich kann nicht planen, wie schlimm der Quallenkontakt sein wird. Oder ob vielleicht doch ein Hai kommt, der ums Boot kreist. Man denkt an viele Szenarien, man träumt sogar nachts davon. Aber in der Realität kommt es immer anders. Ich versuche, immer im Moment zu bleiben. Ich bin mit dem Gedanken nicht im Urlaub oder sonst wo.

„Als schwämme ich im Weltall“ haben Sie das Gefühl beschrieben, nachts auf dem offenen Meer zu schwimmen.

Es ist definitiv wie eine andere Welt. Im Pazifik hatte ich nicht mal Kontakt zum großen Begleitboot. Der Sonnenuntergang war noch mal magisch und dann gab es nur noch die Dunkelheit und mich. Ich habe zwölf Stunden mit mir selbst verbracht. Zum Glück bin ich gerne allein (lacht). Ich habe die Zeit wirklich genossen. Irgendwann fällt man eh in eine Trance. Irgendwann denkt man an nichts mehr. Ich zähle dann meine Armzüge über mehrere Stunden. Es setzt der Autopilot ein und man schwimmt nur noch von Getränk zu Getränk.

Kontakt hatten Sie im Wasser schon mit Delfinen, die Sie begleitet haben.

Im Wasser nimmt man die Delfine ja noch mal ganz anders wahr als vom Boot aus. Wenn die über Stunden neben oder unter dir schwimmen, ist das ein besonderes Gefühl. In dem Moment fühlt man sich wie ein Teil des Meeres. Man darf aber natürlich nicht vergessen, dass man da eigentlich nicht hingehört und nur mal eben zu Gast ist.

Interview: Nico-Marius Schmitz

TENNIS

Kerber im Mama-Duell

Nach holprigem Beginn kommt Angelique Kerber bei ihrem Comeback nach der Babypause immer besser in Schwung und darf sich beim Tennis-Klassiker in Indian Wells nun auf ein ganz besonderes Mutter-Duell freuen. Beim Masters-1000-Event in der kalifornischen Wüste trifft die frühere Nummer eins der Welt an diesem Dienstag im Achtelfinale auf ihre langjährige Freundin Caroline Wozniacki. Die Dänin ist wie Kerber als (sogar zweifache) Mutter auf der Tour unterwegs und hatte Kerber in den vergangenen Monaten immer wieder mit wertvollen Ratschlägen versorgt.



Kerber



Wozniacki

„Wir sind gute Freunde und werden auch nach dem Spiel noch Freunde sein“, sagte Kerber nach ihrem überraschenden 6:4, 7:5 gegen die an Nummer 17 gesetzte Russin Veronika Kudermetowa. Erstmals seit Mai 2022 schaffte Kerber damit drei Siege in Serie. Damals hatte sie das Sandplatz-Turnier in Straßburg gewonnen. Ein paar Monate später hatte sie ihre Schwangerschaft verkündet, im Februar des vergangenen Jahres ihre Tochter Liana zur Welt gebracht. Seitdem ist für die dreimalige Grand-Slam-Turniersiegerin alles anders. „Ich bin tatsächlich lockerer geworden und versuche auch diesen Perfektionismus ein bisschen abzustellen“, hatte sie zu Beginn der mit 9,26 Millionen US-Dollar dotierten Veranstaltung gesagt.

HEINRICH HEUTE



Heavy Metal mit Harry Kane

VON JÖRG HEINRICH

Das war sensationell. Das Premier-League-Duell Liverpool - ManCity, Klopp vs. Pep, war atemberaubender Heavy-Metal-Fußball. Ein Spiel wie „12 Uhr mittags“, nur ohne Knarren. So wünschen sich deutsche Fans auch die Bundesliga. Allerdings ohne die lästigen Nebenwirkungen aus England. Was er nicht mag, der deutsche Fan, sind Investoren, die Abschaffung von 50+1, Montagspiele, zu viel Pay-TV und irrsinnige Millionengehälter. Der deutsche Fan will Harry Kane sehen, aber kostenlos auf der Wiese im Englischen Garten. England-Fußball im deutschen Idyll - das ist wie ein Lottogewinn, ohne Lotto zu spielen. Wie eine Salami-Pizza-Diät. Wie ein Regenbogen ohne Regen. Wie mit dem Kopf durch die Wand ohne Kopfweg. Es spricht viel dafür, die Idiotie des Milliarden-Fußballs nicht mitzumachen. Aber dann gibt's halt nicht Heavy Metal, sondern Silbereisen.

Roglic bittet um Zeit

RADSPORT Bora-Superstar bei Paris-Nizza abgehängt

München – Erfolgreiche Attacken, ein kleiner Einbruch und am Ende ein saftiger Rückstand. Primoz Roglic hat das Abenteuer Bora-hansgrohe mit einer Enttäuschung begonnen, bewahrt nach seinem zehnten Gesamtrang bei Paris-Nizza aber die Ruhe: „Natürlich kam ich mit dem Mindset hier hin, zu gewinnen, aber es hat eben nicht geklappt“, sagte Roglic (34), der vor der Saison als großer Hoffnungsträger zum deutschen Radrennstall gewechselt war.

5:33 Minuten trennten Roglic am Ende der einwöchigen Fernfahrt vom Sieger Matteo Jorgenson (USA), der sich den Titel vor dem belgischen Ex-Weltmeister Remco Evenepoel und Brandon McNulty (USA) sicherte. Besonders ein Einbruch des Slowenen auf der kalten letzten Etappe am Sonntag machte alle Hoffnungen auf eine Podestplatzierung zunichte. Sein Seelenfrieden hänge nicht unbedingt davon ab, bei Paris-Nizza, das er 2022 gewann, zu triumphieren,

stellte Giro-Sieger Roglic anschließend klar und versuchte sich in einer Erklärung: „Es ist eine komplett neue Umgebung für mich. Ich muss mir selbst Zeit geben und die Prozesse nicht überstürzen.“

Es gehe weiterhin darum, sich „an das Team und den Staff zu gewöhnen. Es war mein erstes Rennen und es ist immer noch eine gute Grundlage, um Gas zu geben“, sagte Roglic, der zuvor für das ehemalige Team Jumbo-Visma (heute Visma-Lease a bike) gefahren war.

Prince George – Linn Kazmaier war bei der Para-Biathlon-WM in Prince George in Kanada wieder einmal die überragende deutsche Athletin. Die 17-Jährige aus Römerstein gewann bei ihren drei Einzel-Starts im Sprint, im Einzel und im Verfolgungsrennen jeweils Gold, dazu Silber im Team.

Im Vorjahr in Östersund hatte sie gar viermal Gold gewonnen. Bei den Paralympics 2022 in Peking hatte Kazmaier im Alter von 15 Jahren mit fünf Medaillen, darunter ein-



Linn Kazmaier (l.). BÜTTNER/DPA

Kazmaier räumt wieder ab

PARA-BIATHLON-WM 17-Jährige holt dreimal Gold

Ihre drei Siege blieben zwar die einzigen Goldmedaillen für den Deutschen Behindertensportverband in Kanada, mit der Gesamtausbeute von 13 Medaillen war Bundestrainer Ralf Rombach aber zufrieden: „Wir haben hier viel Licht und nur ein bisschen Schatten gesehen“, sagte er. Bei den Männern gab es zwar nur eine Medaille für Marco Maier im Sprint, diese sei aber „nach seiner Erkältung in der Vorbereitung ein kleines Geschenk“ gewesen, erklärte der Bundestrainer.