

Pressemeldung

Marburg, 16. September 2024

Nathalie Pohl bezwingt die Ocean's Seven als erste deutsche Frau **Ausnahmeathletin feiert sensationellen Erfolg im Nordkanal**

Unfassbar starke Leistung: Die hessische Extremschwimmerin und zweifache Weltrekordhalterin Nathalie Pohl hat sich selbst nach über zehn Jahren harter Arbeit, vielen Erfolgen, aber auch Rückschlägen ihren großen Traum erfüllt: die Ocean's Seven, die gefährlichsten Meerengen der Welt, als erste Deutsche zu durchschwimmen. In einer beeindruckenden Zeit von 11:05:24 Stunden schwimmt die 29-Jährige am 15. September die rund 41 Kilometer lange Strecke von Gobbins (Nordirland) nach Portpatrick (Schottland). Sie gehört schon länger zu den besten Freiwasserschwimmerinnen der Welt. Doch mit dieser unglaublichen Leistung hat Nathalie Pohl jetzt endgültig Geschichte geschrieben: Sie ist die erste deutsche Frau und weltweit die 33. Person, die diese Herausforderung geschafft hat.



Nathalie Pohl in der Irischen See (Foto: Daniel Toni Jais)

Mehr als 40.000 Armzüge hat die Ausnahmeathletin und Bestsellerautorin (Buch: „Im Meer bin ich zu Hause“) benötigt, um nach Schottland zu schwimmen – und das im wohl härtesten der sieben Ozeanschwimmen. Der Nordkanal ist mit rund 41 Kilometern Schwimmstrecke, je nach Strömung, etwa 10 Kilometer länger als der Ärmelkanal und gilt nicht nur deshalb als die deutlich schwierigere Route: Erstens ist die Wassertemperatur niedriger. Während in Dover im Sommer etwa 17 Grad herrschen, liegt die Wassertemperatur rund um Nordirland zur selben Zeit bei nur rund 14 Grad. Zweitens machen die Strömungen und die teils unvorhersehbaren Meeresbedingungen diese Route extrem herausfordernd. Die größte Hürde stellen allerdings die Meeresbewohner dar: die Löwenmähenquallen. Und im Gegensatz zur Wassertemperatur oder zur Strecke kann man sich auf ihre Stiche nicht besonders gut vorbereiten. Sie sind extrem schmerzhaft. Aus diesen Gründen galt der Nordkanal lange als nicht durchschwimmbar. Erst 1947 gelang die erste erfolgreiche Querung, die nächste erfolgte erst 1970. Zum Vergleich: Während der Nordkanal erst von rund 150 Personen überhaupt durchschwommen wurde, gab es im Ärmelkanal über 3.000 erfolgreiche Querungen. Nathalie Pohl hat sich mit Erfolg jetzt durch beide Strecken gekämpft. Sie ist übergelukkig: „Ich kann es noch gar nicht richtig glauben. Zehn Jahre habe ich für diesen Moment trainiert, war täglich mehrere Stunden im Wasser.

Nun wirklich angekommen zu sein, macht mich unfassbar stolz. Es ist ein tolles Gefühl, dass ich meinen Körper über seine Grenze hinaus motivieren konnte. Dass ich jetzt mit diesem Erfolg belohnt werde, macht es umso schöner.“

Der Weg bis zu diesem außergewöhnlichen Erfolg ist für Nathalie Pohl nicht immer gradlinig verlaufen. Ihre erste Etappe der Ocean's Seven, der Ärmelkanal, führt sie 2015 statt ans Ufer mit einer Lungenembolie direkt ins Krankenhaus. Doch allen Herausforderungen zum Trotz: Nathalie Pohl gibt nicht auf, stellt ihr Training um und kommt 2016 stärker denn je zurück. Sie schwimmt die Strecke mit deutschem Rekord. Im Laufe ihrer Karriere als Extremschwimmerin erzielt sie zwei Weltrekorde (Straße von Gibraltar 2016, Jersey-Channel 2020) und verfasst ein Buch. Das im Frühjahr 2024 erschienene Werk handelt von ihrer beeindruckenden Geschichte vom Schwimmbecken in die Ozeane der Welt und schafft es direkt in der ersten Woche auf die SPIEGEL-Bestsellerliste.

Alle Erfolge wären vor allem ohne eins nicht möglich gewesen: Nathalie Pohls eisernen Willen. Totale Disziplin, unzählige Stunden in Schwimmhallen und dem Meer sowie ein komplett auf ihr Training ausgerichtetes Leben sind seit vielen Jahren der Alltag der hessischen Ausnahmeathletin. Der Aufwand, der hinter jeder einzelnen Etappe steht, ist enorm, er begann bis zu ein Jahr vorher. „Doch insbesondere die Wassertemperatur im Nordkanal hat unsere Vorbereitungen noch einmal auf ein ganz anderes Level gehoben“, erklärt Nathalie Pohls Trainer Joshua Neuloh. Während das Wintertraining bereits in Portugal und auf Mallorca stattfand, reiste er mit Nathalie Pohl im Sommer nach Irland und Schottland, um dort das Training in der rauen See in 14 Grad kaltem Wasser zu intensivieren. Das ist notwendig, damit der Körper sich darauf besser vorbereiten kann. „Sich komplett daran gewöhnen kann man aber nie. Kalt bleibt kalt“, ergänzt Nathalie Pohl. Sie hat sich mit der Querung des Nordkanals nun ihren großen Traum erfüllt und sagt abschließend: „Es macht mich sehr stolz, dass ich nun an meinem Ziel angekommen bin. Auch wenn der Weg bis hierher wirklich hart war, jeder Armzug, jeder Extrakilometer im Training und jede kalte Dusche haben sich mehr als gelohnt. Mein Erfolg zeigt ganz klar, dass man niemals aufgeben darf und immer an sich und seinen Traum glauben sollte, egal wie schwierig es vielleicht gerade ist.“



*Nathalie Pohl kurz vor dem Ziel in Schottland
(Foto: Daniel Toni Jais)*

Weitere Informationen unter: <https://nathaliepohl.de/>