

Im zweiten Versuch durch den Ärmelkanal

Unmittelbar nach meinem ersten Versuch im Juni 2019, den Ärmelkanal zu durchschwimmen, habe ich den Bootskapitän (*Pilot*) der Anastasia Eddie Spelling wieder angeschrieben und nach einem neuen Startfenster (*Slot*) für den Kanal gefragt. Die Slots für den Ärmelkanal sind weltweit heiß begehrt und die verfügbaren *Pilots* für die Begleitung sehr limitiert. Nur ein gutes Dutzend *Pilots* bieten ihre Dienste hierfür an und müssen oft 2-3 Jahre im Vorfeld gebucht werden. Zudem wollte ich unbedingt meinen Mann Karl als Support an Bord dabei haben. So schränkten sich die verfügbaren Slots recht schnell ein und es dauerte drei Jahre bis zum nächsten Versuch.

Aufgrund von Krankheitsfällen im Team war es bis zum Beginn meines Slots unklar, wer nun wirklich mit an Bord gehen konnte, um mir die Verpflegung (*Feeding*) regelmäßig ins Wasser werfen zu können. Letztlich konnte Karl dabei sein und ein in England lebender schottischer Schwimmfreund, den ich vor drei Jahren in einem Schwimmcamp auf Menorca kennengelernt hatte. Iain war ein Glücksfall für mich: Er hatte spontan zugesagt, Karl zur Seite zu stehen, war von unerschütterlichem Optimismus, strahlte Ruhe und Gelassenheit aus und unterstützte Karl als es darum ging, eine neue Feeding-Strategie zu entwickeln, als mein Magen mit der eigentlich geplanten nicht einverstanden war. Und nicht zuletzt machte er tolle Fotos während meines Schwimmens – alle Bilder in diesem Bericht sind von ihm.

Am 6.7.2022 war es dann soweit, nachdem Eddie Spelling den ursprünglich für den Tag zuvor geplanten Start kurzfristig aufgrund schlechter Wetterprognosen wieder abgesagt hatte. Um 2 Uhr trafen wir uns in stockdunkler Nacht in der Marina von Dover. Um 2:31 Uhr startete ich das Schwimmen am Shakespeare Beach. Die ersten 1-2 Stunden schwamm ich in der Dunkelheit, angestrahlt von einem Scheinwerfer vom Boot aus.



Fertigmachen an Bord (vorn Observer Sue von der CS & PF, die das Schwimmen auf Regelkonformität hin überwacht)



Die Wassertemperatur betrug ca. 16 Grad und wurde Richtung Frankreich etwas wärmer. Die Lufttemperatur betrug anfangs ca. 14-16 Grad und später 19-20 Grad. Das Schwimmen wurde durch eine Beobachterin (*Observer*) der Channel Swimming & Piloting Federation (CSPF - <http://cspf.co.uk>) überwacht. Die CSPF ist eine von zwei Organisationen, die darauf achten, dass die Querungen regelkonform verlaufen (d.h. in einfacher Badebekleidung geschwommen und das Boot nicht berührt wird etc.).

Die Straße von Dover ist eine der meistbefahrensten Wasserstraßen der Welt und durch das Auf und Ab der Gezeiten geprägt, die den Schwimmverlauf umso mehr mitbestimmen, je mehr sich das Schwimmtempo des Schwimmers von der Tidenstärke unterscheidet.

Die Feedings gab es zunächst im stündlichen Takt. Bei den Feedings trieb ich schnell ab, so dass ich mich bemühte, diese kurz zu halten.



Sonnenaufgang im Ärmelkanal

Nach ca. 2 Stunden frischte der Wind auf und es bildeten sich chaotische Wellen, so dass ich dann dicht am Boot schwamm und mich mit dem an der Seitenwand angebrachten Smiley anfreundete, der mich tatsächlich aufmunterte und mit dem ich öfter innerlich ein Wort wechselte: 😊.



Schwimmen dicht am Boot um vor den Wellen besser geschützt zu sein

Ich verlor schnell das Zeitgefühl und zählte auch die Feedings nicht mit. Nach einigen Stunden vertrug ich die Feedings nicht mehr und musste mich mehrmals übergeben. Karl ließ nach Beratschlagung mit Iain das kohlenhydratreiche CNP-Pulver weg, das ich in Wasser aufgelöst erhielt und gab mir stattdessen einmal stündlich ein aufgelöstes Sportgel und in der anderen halben Stunde nur warmes Wasser und ein Stück Pfirsich oder Banane. Mein Magen beruhigte sich wieder.

Die aufkommenden Wellen, der rebellierende Magen und anfängliche Schwierigkeiten mit dem Wasserlassen zermürbten mich für eine Zeit und mein Blick schielte zur Bootsleiter. Während eines Feedings versuchte Iain mich aufzumuntern: The weather is getting better. Die Wellen würden bald abflachen. Das machte mir Hoffnung. Ich wusste, dass diese zweifelnde Phase, die Dämonen irgendwann kommen würden und das es galt, sich auf das zu konzentrieren, was gerade gut läuft. Tat mir irgendwas weh? Nein! Wird es ein langer Tag im Wasser? Ja! Also, weiter geht's. Mantra artig rief ich mir immer von Kanalschwimmern überlieferte Sätze in den Kopf:

- Schwimme nur von Feeding zu Feeding und denke nicht an die Gesamtstrecke, die noch vor Dir liegt.
- Put one arm in front of the other.
- Nothing great is easy (Zitat von Captain Webb, dem ersten erfolgreichen Kanalschwimmer 1875).
- Pain is temporary, glory is forever.

Und nicht zuletzt rief ich mir immer wieder den Satz von Tracy Clark, die mich bei meinem letzten Querungsversuch 2019 als Crewmitglied begleitet hatte, ins Gedächtnis: Das ist Dein Tag! Du musst einfach nur schwimmen an diesem Tag, aber am Ende kannst Du ein Channel Swimmer sein.

Was mir auch half und für Abwechslung in meinem Kopf sorgte, war, immer wieder an all die Menschen zu denken, die mein Unterfangen mit viel Interesse verfolgten und unterstützten.

Wie mir Karl nach dem Schwimmen erzählte, hatte er Iain nach dessen optimistischer Wetterprognose an Bord gefragt, woher er wüsste, dass es besser werden würde vom Wellengang her. Iains Antwort: Die aufkommende Sonne würde die Wellen abflachen. Das könne in einer Stunde passieren oder in 12, aber das Wetter würde besser werden. Wie gut, das ich diese detaillierte Antwort nicht während des Schwimmens mitbekommen habe, sondern einfach nur die Kurzversion.

Das Wetter und der Wellengang wurden tatsächlich besser, so dass ich wieder weiter weg vom Boot schwimmen konnte, was ich sehr genoss.



Karl bereitet das nächste Feeding vor. Observer Sue notiert die Feedings, Armschläge/Minute etc.



Die Heimat grüßt in der Ferne

Als mir Karl irgendwann während einer Feeding-Pause mitteilte, dass wir auf Cap Gris-Nez zusteuern würden, war ich sehr erfreut. Dieses Cap bedeutet schließlich die kürzeste Verbindung zwischen England und Frankreich. Aber recht schnell war mir auch klar, dass es zum einen noch einige km bis dahin sein würden und andererseits so ein Schwimmen immer erst zu Ende ist, wenn es zu Ende ist. Ca. 2-3 km vor der französischen Küste wurde es dann auch noch mal spannend, weil die Strömungen so stark waren (bis 3,7 km/h), dass das Begleitboot zwar immer direkt auf die Küste zuhielt, ich aber seitlich abgetrieben wurde. Ich schwamm und schwamm, das Ufer kam aber nicht näher. Der Leuchtturm von Cap Gris-Nez verschwand nach rechts aus meinem Blickfeld, dann sah ich Häuser am Strand. Auch sie verschwanden wieder aus meinem Blickfeld, dann sah ich eine Kreidewand und einen Sandstrand. Diese Stelle wird sprichwörtlich auch „Grab der Kanalschwimmer“ genannt, da hier viele Schwimmer entkräftet, demotiviert und/oder unterkühlt aufgeben, da sie kaum noch vorankommen. Zusätzlich verlangen die letzten km auch noch eine Steigerung des Schwimmtempo um das Ufer zu erreichen. So erschien auch Captain Eddie auf dem Oberdeck und gab nur die kurze Anweisung

„Faster!“. Dem kam ich nach und konnte meine Armzüge von 29/Minute auf 32 steigern. Die letzte Passage, vom Passieren des Cap Gris-Nez bis zum Anlanden, zog sich über ca. 2,5 h hin. Als das Schlauchboot der Anastasia mit Bootscrewmitglied Mike Spelling an meiner Seite erschien, wusste ich aber, dass es nun wirklich nicht mehr weit bis zum Strand war. Ich schwamm ans Ufer und hatte erstaunlicherweise keine Probleme mich aufzurichten. Ich stieg an einem Sandstrand bei Le Petit Blanc-Nez nach 15:32 h Schwimmzeit aus dem Wasser, drehte mich Richtung Boot um und riss die Arme hoch. Das Schwimmen war damit erfolgreich beendet. Schnell sammelte ich noch vier Steine als Erinnerung ein: Sie sollten für Karl, unseren Sohn Oskar, Iain und mich sein. Leider verlor ich auf dem Rückweg einen Stein, so dass sich meine Männer nun einen teilen müssen. Das Schlauchboot brachte mich zur Anastasia zurück.



Im Ziel (Le Petit Blanc-Nez) um 18:03 Uhr



Rückfahrt zum Begleitboot Anastasia

Die fast dreistündige Rückfahrt nach Dover verbrachte ich an Deck, einen Eimer immer in Griffweite. Ziemlich schnell gab mein Magen alles her, was er noch intus hatte. Das blieb so während der gesamten Rückfahrt. Das kannte ich schon vom letzten Mal und es schockte mich daher nicht sonderlich. Auf der Rückfahrt trafen wir noch ein anderes Kanalschwimmerboot mit einer Soloschwimmerin, die zeitgleich mit mir in der Nacht gestartet war und die noch unterwegs war gen Frankreich. Wie ich ein paar Stunden erfuhr, hatte sie kurz danach aufgegeben.



Wieder an Bord, noch gezeichnet vom Schwimmen



Glückliche Schwimmerin, glücklicher Coach Karl

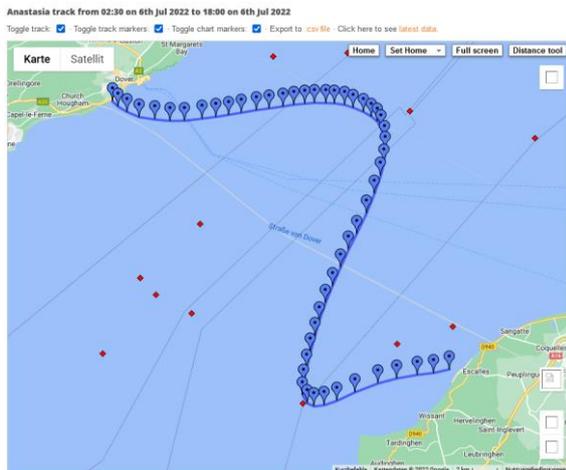
An der Mole des Hafens von Dover begrüßten uns wild winkende Menschen: Oskar, Jörg und seine Tochter Nike und Silke waren gekommen und hatten in der Abenddämmerung auf unsere Ankunft gewartet. Jörg, Silke und Simon waren zwei Tage vor mir erfolgreich eine 3er-Staffel geschwommen und hatten sich bereit erklärt, ihren Start vorzuziehen, damit ich noch auf Karls Ankunft in Dover warten konnte. Für diese sportliche Geste bin ich ihnen immer noch sehr dankbar.

Beim Verladen unseres Gepäcks ins Auto unterbrachen zwei ältere englische Damen ihren Spaziergang entlang des Hafens und fragten mich, die in Badelatschen, mit Wärmemantel und Wollmütze und einem Blumenstrauß von Silke dastand, „Did you swim the Channel?“. „Yes, I did.“ war meine Antwort. Spontan umarmte mich eine der beiden Damen und gratulierte mir herzlich. Der sich anschließende Smalltalk offenbarte mir einmal mehr den lakonischen englischen Humor, den ich so liebe.

Wenn ich das Schwimmen Revue passieren lasse, bin ich selbst erstaunt, wie relativ „unbeschadet“ ich es überstanden habe. Ich hatte keinen einzigen (Waden-)Krampf, keine Scheuerstellen oder Schürfwunden (vom Badeanzug oder der Badekappe im Nacken etc.). Der Feuerquallenkontakt beschränkte sich auf drei Begegnungen, die ich aber alle gut „wegstecken“ konnte. Auch war mir von einer kurzen Phase am Anfang des Schwimmens nie ernsthaft kalt. Auch als ich wieder an Bord war, zeigte ich keinerlei Anzeichen von Unterkühlung.

Die Schwimmbedingungen waren an meinem Schwimmtag wahrlich alles andere als leicht: 4 von 5 Booten, die an dem Tag gestartet waren, brachen die Querung ab. Das Schwimmen war durch zum Teil starken Wellengang und Windstärken bis 5 bft geprägt. Umso größer ist meine Freude, durchgehalten zu haben und mich nun Channel Swimmer nennen zu dürfen.

Neben der körperlichen ist das Kanalschwimmen v.a. eine mentale Herausforderung: sich selbst immer wieder zu motivieren weiter zu schwimmen und sich auf das zu fokussieren, was gut läuft, aber auch Respekt vor dem Kanal zu haben, was in dem Credo „Der Kanal ist niemals Dein Freund“ zum Ausdruck kommt. Und man darf sich nicht zermürben lassen, wenn es länger dauert als erhofft/geplant.



Mein Schwimmkurs