

# Meine lange Reise zum Ärmelkanalschwimmen...

## Die Idee

Die Idee, ein Soloschwimmen durch den Ärmelkanal zu machen, kam mir zum ersten mal auf einer SwimTrek Reise im April 2011. Ich hatte auf der Reise mit Ach und Krach ein Sechsstunden-Schwimmen in 14°C kaltem Wasser geschafft und war nun voller Enthusiasmus und Euphorie. Ich fragte einen der Guides, den ich sehr mag und den ich für extrem kompetent halte (er hatte den Kanal bis zu diesem Zeitpunkt schon acht mal durchschwommen) rundheraus, ob er mir ein Kanalschwimmen zutrauen würde. Die Antwort war ein einfaches „ja klar, warum denn nicht...“.

Zurück in Berlin ließ ich das Ganze dann doch noch ein wenig sacken. Die Idee ging mir jedoch nicht mehr aus dem Kopf und so schrieb ich schließlich einige Bootskapitäne von der CS&PF und der CSA an und reservierte mir letztendlich einen Schwimmslot im August/September 2013 mit Paul Foreman, der mir von einer erfolgreichen Ärmelkanalschwimmerin empfohlen worden war.

## Das Training

Im Training bin ich zu dieser Zeit ohnehin schon 25 bis 30 Kilometer in der Woche geschwommen und habe das dann im Laufe der Zeit einfach immer weiter ausgebaut. Außerdem nahm ich in den folgenden Sommersaisons an einigen langen Wettkämpfen teil, um mich weiter an lange Strecken im Freiwasser zu gewöhnen.

In den Wintern bin ich durchgeschwommen, um mich noch besser an das kalte Wasser zu gewöhnen. Wenn der See zugefroren war, wurde ein Loch ins Eis gehackt, um so wenigstens für ein paar Minuten schwimmen zu können. Ich habe es im Laufe der Zeit so weit gebracht, dass ich es eigentlich unter allen Wetterbedingungen mindestens zehn bis fünfzehn Minuten im Wasser aushalten konnte und unmittelbar danach immerhin noch 10 Kilometer mit dem Fahrrad durch eisigen Winterwind nach Hause fahren konnte...

Ich glaube, dass das Schwimmen in Wassertemperaturen unter 10°C eigentlich nicht viel bringt, wenn man bei dem eigentlichen Schwimmen in Temperaturen von 15-18°C schwimmt. Trotzdem bin ich der Meinung, dass man auf diese Art einen psychologischen Vorteil bekommt. Man hat einfach im Hinterkopf, dass man auch schon im 1°C kalten Wasser geschwommen ist und dass man davon auch nicht gestorben ist...

2013 wurde dann meine Schwimmsaison, in der ich mich unmittelbar auf das Ärmelkanalschwimmen vorbereitete. Anfang April nahm ich wieder an einer SwimTrek Reise teil, während der ich wieder einmal sechs Stunden in 13,8°C kaltem Wasser mit hunderten von Feuerquallen geschwommen bin (ich hatte danach überall am Körper Verbrennungen). Das konnte ich nun gleich als Qualifikationsschwimmen für den Kanal verwenden. Meine Anmeldung bei der CS&PF war damit vollständig.

Auf der Reise habe ich mir von einem der Guides einen Trainingsplan erstellen lassen, der es ziemlich in sich hatte. Es fing mit relativ kurzen Freiwasserschwimmen im Mai an, die sich dann aber ziemlich schnell immer weiter steigerten. Die langen Schwimmen konzentrierten sich auf die Wochenenden. Mein Pooltraining in der Woche konnte ich dafür sukzessive reduzieren, um mich nicht über die Maßen zu strapazieren.

Bei den langen Trainings an den Wochenenden sorgte ich nun immer wieder für Abwechslung. So bin ich an verschiedene Orte gefahren oder bin auch mit Freunden zusammen geschwommen, um mich auf diese Art immer wieder zu motivieren, vier oder sechs oder auch mal acht Stunden zu schwimmen. Einige Highlights waren zum Beispiel eine

Woche in der Feldberger Seenplatte, in der ich über 50 Kilometer geschwommen bin, ein verlängertes Wochenende in Dänemark, an dem ich innerhalb von zwei Tagen 12 Stunden in der Ostsee geschwommen bin und zwei Wochenenden in Dover... Ohne diese Highlights hätte ich die langen Trainings nicht bewältigen können. Für das endlose Wiederholen immer der gleichen Sache braucht der Kopf einfach Abwechslung.

Der Höhepunkt meines Trainings war dann ein Wochenende drei Wochen vor dem eigentlichen Beginn des Slots. Dafür bin ich extra nach Dover gereist, um möglichst in den originalen Bedingungen zu trainieren. An diesem Wochenende habe ich im Hafenbecken von Dover ein sogenanntes Split-Schwimmen absolviert. Acht Stunden Schwimmen am Samstag und weitere sechs Stunden am Sonntag ergaben zusammen die 14 Stunden, die ich als ungefähre Dauer für das tatsächliche Ärmelkanalschwimmen schätzte.

Am Samstag waren die Bedingungen ziemlich hart. Es war sehr windig und selbst im Hafenbecken war ein gemeiner Wellengang. Außerdem waren überall Feuerquallen, die der Wind anscheinend in das Hafenbecken hinein gedrückt hatte. Da mir jedoch nur diese zwei Tage für das Training blieben und ich es auf keinen Fall ausfallen lassen wollte, habe ich mich also durch die acht Stunden hindurch gequält. Am Sonntag war es dafür dann fast windstill und die sechs Stunden fielen mir überraschend leicht. Nach den acht Stunden am Vortag rutschten sie einfach so hinterher.

Von diesem Zeitpunkt an habe ich mein Training immer weiter reduziert, um mich für das eigentliche Schwimmen zu erholen.

### **Das Team**

Ein gutes Team auf dem Boot zu haben, ist für ein Schwimmen dieser Größenordnung von unschätzbarem Wert. Mein Ziel war eine Mannschaft von drei bis vier Personen.

Entgegen den allgemeinen Ratschlägen, keine Familienangehörigen oder Ehepartner mit auf das Boot zu nehmen, wollte ich meine Frau dabei haben. Sie ist bei fast allen langen Trainingschwimmen und bei fast allen Wettkämpfen und Soloschwimmen dabei gewesen. Sie kennt mein Schwimmen wie kaum ein Zweiter, außerdem ist sie erprobtermaßen seefest, ein Kommunikationstalent, immer positiv eingestellt und letztendlich nicht zu mitleidig.

Weiterhin konnte ich Holger, einen sehr guten Freund und Triathleten, für die Sache gewinnen sowie Kate, eine ebenfalls sehr gute Schwimmgeliebte aus New York und Thomas, der 2014 durch den Ärmelkanal schwimmen will und ebenfalls ein sehr guter Freund von mir ist. Thomas sollte mich als Co-Schwimmer während eines Teils der Strecke begleiten und so die Möglichkeit haben, für sein eigenes Schwimmen Erfahrungen zu sammeln.

So hatte ich mein Team zusammen und wie sich später gezeigt hat, war es ein hervorragendes Team!



**Abb. 1: Von links nach rechts: Kate, Holger, Ina, Matthias**

### **Reise nach Dover und Vorbereitungen**

Am Samstag, den 24ten August bin ich nach Dover gereist. Mein Slot ging zwar erst am 27ten August los, ich wollte jedoch einige Tage Vorlauf haben, um mich in Ruhe vorbereiten zu können. Auch wollte ich mir so die Möglichkeit schaffen, noch einige Tage im Hafen zu schwimmen, um mich so wieder an das Wasser zu gewöhnen.

Am Montag, den 26ten August war mein Team komplett vor Ort, so dass ich theoretisch am 27ten August hätte starten können.

Vom ersten Tag an, den ich in Dover war, hatte ich Kontakt zu Paul Foreman. Ich hatte die zweite Position in der Tide. Vor mir auf der ersten Position war eine Staffel. Während unseres ersten Telefonates am 24ten fragte er mich, ob ich damit einverstanden wäre, wenn er eine zweite Staffel vor mein Schwimmen ziehen würde. Er ging davon aus, dass sich das Wetter über die Tage noch weiter bessern würde und wollte mir als Soloschwimmer so die Möglichkeit geben, bei optimalem Wetter zu schwimmen. Ich vertraute ihm völlig und erklärte mich damit einverstanden.

Die erste Staffel startete am 27ten August und musste wegen des starken Windes aufgeben. (Fairerweise bekamen sie von Paul Foreman nach meinem Schwimmen noch eine zweite Chance, in der sie dann tatsächlich Frankreich erreichten.)

Am 28ten August war das Wetter etwas besser aber immer noch nicht optimal, so dass nun wirklich die Situation eintrat, die Paul schon prognostiziert hatte. Somit startete eine zweite Staffel vor mir. Ich wusste zu diesem Zeitpunkt immer noch nicht mit Sicherheit, wann ich schwimmen würde.



**Abb. 2: Vorbesprechung mit Paul Foreman**

Erst abends, um 19:15 Uhr bekam ich dann den finalen Anruf von Paul. Er sagte mir, dass wir uns in der kommenden Nacht um 3:30 Uhr im Hafen von Dover am Marina Office treffen würden. Zu diesem Zeitpunkt war alles fertig vorbereitet. Es blieb also nur noch das gemeinsame Abendessen mit dem Team und ein frühes Zubettgehen. Ich war natürlich aufgeregt, aber eigentlich auch nicht zu sehr. Geschlafen habe ich kaum. Wenn es hoch kommt zwei Stunden...

## **Das Schwimmen**

Und dann war er da, der große Tag...

Um 2:30 Uhr bin ich aufgestanden und habe etwas gefrühstückt. Um 3:10 Uhr fuhren uns die Inhaber unseres B&B mit unserer Ausrüstung zum Marina Office am Hafen von Dover.

Am Hafen waren Paul und seine Crew allerdings damit beschäftigt, ein technisches Problem mit einem der beiden Bootsmotoren zu beheben, so dass wir zunächst die ganze Ausrüstung auf dem Steg ausladen und gemeinsam mit Michelle, unserer Observerin, warteten...

Ich war natürlich sehr aufgeregt, aber trotzdem gleichzeitig ziemlich ruhig, eher konzentriert. Nach ungefähr einer dreiviertel Stunde war das Problem behoben und wir konnten starten. Wir fuhren aus dem Hafen heraus zum Shakespeare Beach. Dort angekommen, starteten wir mit dem Einschmieren, zuerst mit einer zweiten dicken Schicht Sonnencreme, dann mit einer Vaseline/Lanolin Mischung oben drauf (keine gute Idee, wie sich später herausstellte, denn durch die Sonnencreme hat sich die Vaseline schnell in ganzen Brocken abgelöst).

Und dann sprang ich ins Wasser. In kompletter Dunkelheit schwamm ich die ca. 100 bis 200 Meter zum Strand. Dort verließ ich das Wasser und startete dann mit dem ersten Schritt zurück ins Wasser das Schwimmen. Laut GPS-Track war es ziemlich genau 5:00 Uhr früh. Ich war während dieser Momente zwar sehr aufgeregt aber trotzdem weiter ruhig, konzentriert und fokussiert. Die ganze Aufregung ging nun in volle Konzentration auf das, was ich tat, über. Ich hatte das Gefühl, dass nun der Moment da war, auf den ich so lange hingearbeitet hatte und das war durchaus ein gutes Gefühl.



Ich startete mit einem ruhigen Zug, und schwamm, wie Paul Foreman mir gesagt hatte, auf der rechten Seite vom Boot, da er mich so besser im Blick behalten konnte. Die erste Stunde bin ich ohne Unterbrechung durchgeschwommen. Das Boot war trotz der Finsternis gut zu sehen, auch Holger mit der Leuchtweste und all die anderen aus meinem Team auf dem Deck. Das Wasser mit ca. 17°C fühlte sich super an und war in dieser ersten Stunde total ruhig. Nach einer Stunde kam dann das erste Feeding: eine Flasche mit angerührtem Maltodextrin-Pulver und ein Becher mit einer halben Banane. Das Boot war sehr hoch und die Becher waren zu leicht. Sie wurden vom Wind einfach weggedrückt, so dass ich den Sachen hinterher schwimmen musste. Das Problem hat sich leider bis zum Ende des Schwimmens durchgezogen. Oft musste ich mich sogar umdrehen und zurück schwimmen, um die Sachen zu finden und oft habe ich nur das Energiegetränk zu mir genommen und auf Banane oder Pfirsich verzichtet.



**Abb. 3: Feeding**

Es wurde schon bald hell und mit der Helligkeit kam auch der Wind. Ich hatte nun ziemlich mit Wellen zu kämpfen. Oft blieb mein Arm in einer Welle stecken und ich musste ständig meinen Körper in den Wellen ausbalancieren. Das hoch gebaute Boot schwankte ziemlich stark von einer Seite auf die andere und ich sah einen Wimpel auf dem Boot, der waagrecht im Wind stand. Der von Paul vorausgesagte optimale Tag hatte sich nicht eingestellt.

Das zweite Feeding, eine halbe Stunde später habe ich dann schon im Hellen zu mir genommen. Von nun an folgte jede halbe Stunde ein weiteres Feeding. Immer ein Energiegetränk mit etwas warmem Wasser angerührt und dazu abwechselnd ein Stück Banane, Pfirsiche aus der Dose oder ein Stück Marsriegel. Die Marsriegel sind schwer zu zerkauen, besonders wenn das Wasser kalt ist. Das dauerte mir dann zu lange und nach dem zweiten Marsriegel verzichtete ich darauf und blieb nur noch bei Banane und Pfirsich.

Ich schwamm von Feeding zu Feeding. Schnell hatte ich das Gefühl für die Zeit verloren. Die Feedings konnte ich nicht zählen und eine Uhr hatte ich wohlweislich nicht mit ins Wasser genommen. Meine Team hatte die Anweisung, mir nur die Stellen „Eintritt in die englische Schifffahrtslinie“, „Austritt aus der Separationszone“ und „Austritt aus der französischen Schifffahrtslinie“ anzusagen (jeder Abschnitt markiert ungefähr ein Viertel der Strecke) und

ansonsten auf Fragen meinerseits zur Position oder Strecke vor mir nicht einzugehen oder nur vage zu antworten. Ich wollte so dem ewigen Rechnen, wie lange es noch dauern würde, vorbeugen.



**Abb. 4: i. d. englischen Schifffahrtslinie**

Während dieser ersten Zeit hatte ich immer wieder die mir von anderen Schwimmen schon bekannten Gedanken ans Aufgeben und Zweifel an der Möglichkeit, das überhaupt zu schaffen. Dann besann mich auf die aktuelle Situation, fragte mich selbst, was mir denn so zu schaffen mache, dass ich aufgeben müsste und stellte fest, dass ich zwar allerlei Wehwehchen hatte, mir auch ziemlich kalt war und ich mich insgesamt unwohl fühlte, aber nichts so schlimm war, dass es ein Aufgeben gerechtfertigt hätte. Nur Vorwegzunehmen, dass es immer schlimmer werden würde, rechtfertigte noch lange kein Aufgeben. Also schwamm ich weiter und beschloss immer wieder aufs Neue, mindestens bis zum tatsächlichen Eintreten von etwas wirklich Schlimmen zu warten und dann wieder zu Entscheiden was zu tun sei. So gelang es mir, diese Gedanken immer wieder von mir weg zu schieben.

Nach ca. drei geschwommenen Stunden sagte mir die Crew, dass ich auf die andere Seite vom Boot schwimmen solle, da ich dort vor den Wellen etwas mehr geschützt sei. Der Wimpel auf dem Boot stand waagrecht im Wind.

Dann kamen wir in die englische Schifffahrtslinie. Vorher hatte ich oft vereinzelte Feuerquallen unter mir vorbei ziehen sehen. Nur einmal habe ich mit der Hand direkt in eine Qualle gegriffen, mich aber nicht schlimm verbrannt. Nun am Anfang der englischen Schifffahrtslinie war alles voller Feuerquallen, die direkt an der Oberfläche trieben. Ich musste mehrmals abrupt stoppen und um einen Schwarm herumschwimmen und so meinen Weg ohne Kontakt finden. Das war ziemlich nervig, funktionierte dann aber doch recht gut und letztlich bekam ich keine weitere Qualle ab. Ziemlich schnell verschwanden die Schwärme auch wieder und das war's dann. Bis zum Ende habe ich keine weitere gesehen. Ungefähr in der englischen Schifffahrtslinie wurde mir dann doch ziemlich kalt. Ich fror, war aber nicht im Entferntesten unterkühlt. Also auch kein Grund zum Aufgeben.

Irgendwann kam Thomas dann das erste mal ins Wasser und ich wusste, dass nun sechs Stunden vorüber waren. Er schwamm eine Stunde mit mir und war dabei total bemüht, in den

Wellen den Abstand zu mir aufrecht zu erhalten und mich ja nicht zu berühren und damit versehentlich das vorzeitige Ende des Schwimmens herbei zu führen. Für mich war es eine kleine Ablenkung und somit Erleichterung für den Kopf. Dann schwamm ich wieder allein weiter. Ich fühlte mich nicht gut, konnte aber immer noch keinen wirklichen Grund zum Aufgeben ausmachen. Nach einer weiteren Stunde rief mir Thomas vom Boot aus zu, dass er erst wieder nach zwei Stunden ins Wasser dürfe und nicht, wie wir dachten, schon nach einer. Von nun an versuchte ich, die geschwommene Zeit an den Stunden die Thomas dabei war, festzumachen.



**Abb. 5: Thomas kurz vorm Sprung ins kalte Wasser**

Dann endlich hieß es „wir verlassen die Separationszone“. Das war ein guter Moment für mich. Ungefähr die Hälfte war geschafft und ich war immer noch in einer guten Verfassung. Von nun an dachte ich, dass ich es schaffen könnte, die Gedanken ans Aufgeben ließen nach. Mein Schwimmen wurde immer mechanischer. Die Arme arbeiteten fast wie von allein. Mir war nicht mehr kalt und alles lief fast wie von selbst. Trotzdem war ich dabei voll konzentriert und habe alles, was auf dem Boot vor sich ging, unmittelbar wahrgenommen. Die Zeiten zwischen den Feedings kamen mir nun aber sehr kurz vor. Wenn Holger mir das Zeichen für „noch zehn Minuten bis zum nächsten Feeding“ gab, dann kam es mir oft so vor als wäre das letzte nicht zwanzig, sondern eher fünf Minuten her. Dieser Zustand, in den ich nun überging, war ziemlich gut. Das Denken reduzierte sich nur noch auf das Machen und kreiste nicht mehr um Aufgeben oder „was ist wenn?“ Fragen oder irgendwelche anderen Eventualitäten. Nur noch das, was gerade passierte, war wichtig. Darüber hinaus dachte ich kaum noch. Ich hatte nur noch im Kopf zu Schwimmen, so lange bis es eben zu Ende sei. Und dass ging auf einmal fast von allein.

Dann sah ich, wie die Crew auf dem Boot in Richtung Frankreich sah. Anscheinend war die Küste nun zum ersten mal zu sehen. Eine ganze Weile später sah ich dann auch selbst die Steilküste. Sie kam mir schon ziemlich nah vor, ich war mir aber vollkommen bewusst, dass es noch ein weiter Weg bis dahin war.

Und dann kamen Krämpfe. Zuerst im rechten Oberschenkel auf der Hinterseite, später dann auch an der selben Stelle im linken Oberschenkel. Die Krämpfe kamen immer dann, wenn ich



zum Feeding die Wasserlage wechseln und den Bechern hinterher schwimmen musste. Das war jedes mal ziemlich schmerzhaft, ließ aber relativ schnell wieder nach, wenn ich ins Kraulen zurück wechselte. Ich dachte nun sowieso nicht mehr ans Aufgeben und die Krämpfe ließen sich aushalten und somit ging es einfach weiter.

Mit der Zeit wurde mein Magen immer überreizter und immer wieder kam etwas Mageninhalt beim Schwimmen hoch. Ich habe das dann einfach ins Wasser gespuckt und bin ohne Unterbrechung weitergeschwommen. Bei den Feedings konnte ich durchaus alles herunter schlucken, obwohl ich es irgendwann ziemlich eklig fand und einen regelrechten Widerwillen dagegen entwickelte. Nach den Feedings kam ein Teil immer wieder hoch. Richtig stark musste ich mich jedoch nicht übergeben. Mein Team merkte davon gar nichts. Die Krämpfe und die Übelkeit begleiteten mich von nun an bis zum Ende des Schwimmens.

Wir verließen die französische Schifffahrtslinie und wie ich erst später erfuhr, nahm die Gezeitenströmung gerade wieder Fahrt auf und drückte uns fast parallel an der Küste entlang. Die Strömung war heftiger als vom Kapitän erwartet und das kostete natürlich eine Menge Zeit, wovon ich beim Schwimmen natürlich nichts ahnte. Was ich merkte, war, dass die Küste zwar gut zu sehen war, aber nur unendlich langsam näher rückte. Die Felsen, die ich anfangs gesehen hatte, waren längst weit von uns nach rechts abgedriftet. Darüber dachte ich aber nicht wirklich nach. Ich war voll im Schwimm-Modus. Alles darüber hinaus interessierte mich fast gar nicht mehr – ja noch viel mehr – ich wollte davon nicht einmal mehr abgelenkt werden. Ich schwamm einfach nur noch weiter.



**Abb. 6:** es ist immer noch ein weiter Weg...

Schließlich konnte ich kleine weiße Flecken am Ufer ausmachen und interpretierte das als Häuser. Dann hieß es: „das war das letzte Feeding“ und ich wusste, jetzt dauert es höchstens noch eine halbe Stunde. Ich war zwar froh, machte aber einfach weiter. Es hätte auch heißen können „wir müssen auf den nächsten Gezeitenwechsel in drei Stunden warten“ und ich hätte genau so einfach weiter gemacht. Die Arme arbeiteten wie Maschinen. Nichts tat weh, mir war nicht kalt und die Übelkeit und die Krämpfe konnte ich aushalten. In der Dämmerung erreichte ich nach 14 Stunden und 43 Minuten das Ufer. Ich schwamm so weit bis ich mit einer Hand den Boden berührte. Erst dann stand ich auf. Ich musste noch ziemlich weit durch



kniehohes Wasser mit hohen Wellen laufen, bis ich dann endlich am Strand war. Dort hörte ich das Horn vom Schiff und das Jubeln meines Teams und der Bootsbesatzung. Es war geschafft! Ich riss die Arme hoch, konnte aber die Bewegung gar nicht stoppen und so lief ich am Strand auf und ab, um mich langsam zu beruhigen. Durch den Wind wurde mir sofort kalt und ich fing an zu zittern. Dann kamen Holger und Thomas, die die letzten Meter mit mir geschwommen waren, aus dem Wasser. Wir umarmten uns, ich griff drei Steine (von denen ich später einen der Bootsbesatzung und einen meiner Frau gab), stopfte sie in meine Badehose und dann ging es wieder zurück ins Wasser Richtung Boot. Im Wasser wurde mir gleich wieder warm, am Boot jedoch bekam ich beim Hinaufklettern wieder heftige Krämpfe in beiden Oberschenkeln. Auf dem heftig schwankenden Boot wurde ich von meinem Team, der fantastischen Bootscrew und der Observerin enthusiastisch bejubelt. Ein großartiger Augenblick! Ich war so erleichtert, dass ich es geschafft hatte, war aber trotzdem noch so sehr im Schwimmen, dass ich das alles noch nicht so richtig realisierte. Leidlich abgetrocknet und angezogen, legte ich mich gleich in die Kajüte des stark schwankenden Bootes. Zum Glück hatte ich rechtzeitig nach einem Eimer verlangt, denn jetzt ging es los. Alles kam heraus. Nach einer Weile ging es mir besser und schlief ich sogar etwas ein.



**Abb. 7: endlich französischen Boden unter den Füßen...**

Nach drei Stunden kamen wir in der Dunkelheit im Hafen von Dover an. Ein Teammitglied konnte anscheinend nicht genug vom Wasser kriegen und fiel erst einmal direkt vom Steg ins Wasser. Tiefend stand er da und unser Abenteuer endete mit Gelächter. Zurück im B&B gab es endlich die lang ersehnte warme Dusche. Es lässt sich kaum beschreiben, wie sehr man eine warme Dusche genießen kann...

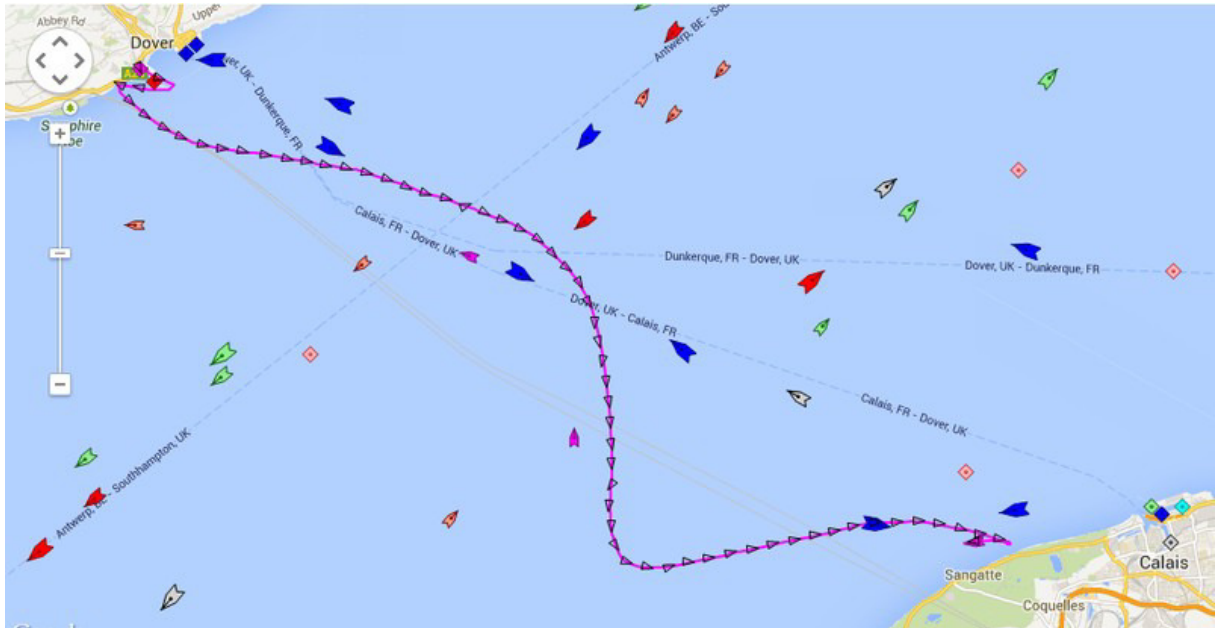


Abb. 8: GPS-Track vom Optimist

### Nach dem Schwimmen

Am nächsten Tag ging es mir gut. Die Arme taten zwar etwas weh, aber ich konnte sogar bereits am Nachmittag ein bisschen im Hafen schwimmen. Zu schaffen machte mir mein Magen, der vollkommen übersäuert war und es auch noch viele Tage blieb und meine Kehle, die von den vielen eingeatmeten Salzwasserspritzern rot geschwollen war.

Am Abend gingen wir natürlich zum Feiern in den White Horse Pub. Ich hatte mir ja nun redlich das Recht erworben, meinen Namen und die Daten meines Schwimmens an der Wand zu verewigen.



Abb. 9: mein Name im White Horse Pub



Das Feiern ging am Samstag ein wenig weiter, als ich am Hafen von Freda Streeter, dem Rest der CS&PF Beach Crew, Kevin Murphy und seiner Frau Jane schon von weitem mit einem lauten „hey channel swimmer, well done...“- Jubel begrüßt wurde.



Abb. 10: mit Kevin Murphy am Hafen

### **Zum Abschluss**

Eigentlich ist zum Schwimmen selbst nun alles gesagt und wer nur an den Fakten zu meinem Schwimmen interessiert ist, der kann an dieser Stelle mit dem Lesen ruhig aufhören.

Ich kann es aber nicht lassen, noch einige persönliche Worte los zu werden...

Ich wurde im Vorfeld zu meinem Ärmelkanalschwimmen oft gefragt, warum ich denn ausgerechnet so etwas mache und ob ich nicht viel zu viel dafür aufgeben müsse.

Solche Fragen habe ich mir natürlich auch selbst gestellt. Warum ausgerechnet der Ärmelkanal? Was treibt mich an? Was habe ich eigentlich von so einem Schwimmen, vom Schwimmen überhaupt?

Ich habe diese Fragen für mich selbst schon lange ausreichend beantwortet.

Es war ein langer Weg vom ersten Müggelseeschwimmen, an dem ich teilgenommen habe, bis hin zum Ärmelkanalschwimmen. Und es war ein großartiger Weg! Ich habe unglaublich viele Menschen kennen gelernt, die - natürlich alle in unterschiedlichem Maße - an demselben Sport wie ich interessiert sind. So entstanden Freundschaften, die für mich unschätzbar wertvoll geworden sind. Mit meiner Frau zusammen habe ich durch das Schwimmen, die Wettkämpfe und die vielen langen Trainings Reisen unternommen an Orte, die wir sonst nie bereist hätten. Dadurch hatten wir viele viele kleine und auch große Erlebnisse, die einfach toll waren. Nicht zuletzt habe ich während der langen Schwimmen unheimlich viel über mich selbst, meinen Geist und meinen Körper und über meine eigene Leistungsfähigkeit gelernt.

So ist das Ärmelkanalschwimmen selber nur ein einziger Tag, in dem sich eine lange lange Reise fokussiert. Dieser eine Tag ist nicht das Wichtigste für mich gewesen. Das Wichtigste waren die vielen Erlebnisse, die Menschen und letztendlich der Spaß, den ich auf dem Weg



gehabt habe. Auch wenn ich es nicht bis nach Frankreich geschafft hätte, wäre das alles für mich genau so wertvoll geblieben.

So gesehen habe ich mir mit dem Ziel den Ärmelkanal zu durchschwimmen, nichts „angetan“ und schon gar nichts aufgegeben. Ganz im Gegenteil. Ich habe unglaublich viel dadurch gewonnen und ich hoffe, dass es mir gelingt, diese Reise noch lange fortzusetzen.