

Querung Menorcakanal, 04.09. 2021

Start war um 5:30 Uhr vor dem Leuchtturm von Cap D'Artrux auf Menorca. Bei guten Bedingungen ging die Zeit bis zum Sonnenaufgang recht schnell vorbei. Dies war die erste Phase, auf die ich mich in meinen Mentaltrainings vorbereitet hatte. Mental wurde es bei Tageslicht natürlich etwas einfacher. Als zweiten Meilenstein hatte ich mir vorgenommen, nach 6 Stunden 19 km geschwommen zu haben. Es wurden 19,5 km und es lief immer noch optimal. Für mich entscheidend war der dritte Abschnitt. Nach 9 Stunden wollte ich mir als Motivationsschub einen ersten Blick auf die Küste Mallorcas erlauben. Es war traumhaft. Mir war klar, das ich den Rest auch noch schaffen würde, egal wie. Aufgeben war an diesem Tag keine Option. Die letzten ca. 10 km wurden allerdings dann doch recht hart und es bedurfte doch einiger antreibender Zurufe meines Teams, um mein Maximalziel zu erreichen und unter 12 Stunden zu bleiben.

Rhein-Sieg Rundschau, 01.10.2021

Bericht von Cordula Orphal

Fast allein mit dem Mittelmeer

Die Fähre von Menorca nach Mallorca braucht Diesel für die fünfstündige Überfahrt. Hans Fuhrmann benötigte Kokosöl, um die Strecke mit reiner Muskelkraft zurückzulegen: Der Sankt Augustiner hat als erster **männlicher** deutscher Freiwasserschwimmer die 37,5 Kilometer zwischen den Ferieninseln bewältigt.

11:56 Stunden brauchte der 63-Jährige, doch die Zeit sei nebensächlich, sagte der **Vermögensberater** im Gespräch mit der Redaktion. So vieles hinge von den Umständen ab, von Wetter und Wellengang und auch vom Alter der Ausdauersportler. Bei solchen extremen Anforderungen müsse vor allem der Kopf mitspielen: „70 Prozent der Leistung ist mental.“ Nur 28 Menschen haben den Menorca-Kanal bislang durchschwommen, zuletzt knackte eine junge, deutsche Athletin den Rekord der **Damen** mit 9:50 Stunden.

Fuhrmann bereitete sich akribisch vor, doch die Corona-Krise erschwerte vieles: Als die Schwimmbäder schlossen, blieb ihm nur das Training im Rotter See, auch bei Eiseskälte, dann in Neopren. Die Wassertemperatur war im Mittelmeer kein Problem: 27 Grad und wenig Wellengang, ideale Bedingungen. Doch auch kälteres Wasser liege ihm, sagt Fuhrmann, der 2019 schon die Ärmelkanalquerung in Angriff genommen hatte – aber aus gesundheitlichen Gründen aufgeben musste (siehe Artikel „Warteliste“). Der Magen, durch das Salzwasser gereizt, konnte das isotonische Getränk nicht vertragen.

Zusammen mit Experten der Sporthochschule Köln tüftelte Fuhrmann an einem Ersatz, bei dem die Nährstoffe nach und nach ins Blut abgegeben werden, damit der Blutzuckerspiegel nicht wellenförmig auf- und absteigt. „Doch nach sechs, sieben Stunden kann man auch diese Nahrung nicht mehr sehen“, erzählt er. Bananenstückchen sorgten für Abwechslung. Den Mund spülte sich Fuhrmann anfangs mit Kokosöl aus – das Fett diene auch als Hautschutz –, auch einige Schlückchen Mundspülung halfen als Barriere gegen das Salz.

Die Verpflegung reichte Sabine Fuhrmann ihrem Mann ins Wasser, sie saß mit im Begleitboot. Nicht jeder darf einfach so im offenen Meer schwimmen, spezielle Unternehmen holen die Genehmigungen ein und melden eine solche Querung bei der Küstenwache an. Nur die Besatzung eines Frachters hatte diese Information wohl nicht erreicht, so Fuhrmann: „Das Schiff näherte sich uns bedrohlich, hupte, drehte wieder ab und kam erneut näher. Sie dachten wohl, wir hätten eine Panne. Und wir nahmen an, als sie ein Beiboot zu Wasser ließen, dass hier Flüchtlinge ausgesetzt werden.“ Als er das Ufer bei Cap de Freu ansteuerte, sei ihm nicht nach Feiern zumute gewesen. „Ich habe meine Frau und meinen Trainer zum Abendessen geschickt und mich nach einer Dusche ins Bett gelegt. Es hat einige Tage gedauert, bis **das im Kopf** angekommen ist.“ Was bleibt, ist eine Urkunde und der Stolz, etwas Außergewöhnliches geleistet zu haben. Und die Erinnerung an glasklares Wasser. Er habe dabei irritierenderweise keinen einzigen Fisch gesehen, nur kurz vor Ankunft einen Schwarm mit winzig kleinen schwarzen. Thunfische und Riesenrochen müsse es dort auch geben – und Haie. „Aber viel tiefer.“







Anhang

Alle Fotos von Sabine Fuhrmann mit freundlicher Genehmigung

Zeitungsartikel mit freundlicher Genehmigung der Rhein-Sieg Rundschau:

Hallo Herr Fuhrmann,

die Resonanz freut mich sehr, drücke für die Kooperation mit Hellas die Daumen. Gern dürfen Sie meinen Bericht verwenden, gern mit Quellenangabe.

Ihnen alles Gute.

Wir bleiben in Verbindung!

Herzliche Grüße

Cordula Orphal

Redakteurin Rhein-Sieg Rundschau / Rhein-Sieg-Anzeiger

02241 / 17 49 57-22

02241 / 127 07 82 (pr.)

0157 / 702 56 049