

Pressemeldung

Marburg, 2. März 2023

Extremschwimmerin trotz den Naturgewalten

Nathalie Pohl bezwingt als erste Deutsche die neuseeländische Cookstraße

Weder ein Zyklon noch ein Erdbeben können sie aufhalten, ihr Wille ist grenzenlos: Im dritten Anlauf hat die Extremschwimmerin Nathalie Pohl als erste Deutsche und gleichzeitig schnellste Europäerin die neuseeländische Cookstraße durchschwommen. Mit einer überragenden Zeit von 06:33:00 Stunden erreichte die 28-Jährige am 1. März um 16:30 Uhr Ortszeit (UTC+13) das Ziel auf Ohau Bay.

Eine Meerenge mit besonderen Gefahren

Die Passage zwischen Ohau Bay auf der nördlichen und Arapawa Island auf der südlichen Hauptinsel Neuseelands gilt als besonders tückisch. Weltweit haben erst 130 Extremschwimmer überhaupt diese Querung geschafft. Neben regem Schiffsverkehr gibt es dort sehr oft Haie und zahlreiche seismisch aktive Verwerfungen am Meeresboden, die gefährliche Strömungen zur Folge haben. Die Cookstraße ist zudem bekannt für ihre stürmische See. Je nachdem wie stark die Strömung ist, kann sich die Länge des Schwimmens um viele Stunden ausdehnen. Auch Nathalie Pohl machte bereits zweimal die Erfahrung, dass mit den Naturgewalten in Neuseeland nicht zu spaßen ist. 2019 und 2020 musste sie ihre Versuche abbrechen, nachdem sie stundenlang gegen die Strömung ankämpfte und dennoch teilweise „rückwärts“ schwamm.

Querung stand wegen Hochwasser, Zyklon und Erdbeben auf der Kippe

Umso größer war die Motivation in diesem Jahr. Doch um die Querung musste die Extremschwimmerin lange bangen. Ergiebige Regenfälle sorgten in Neuseeland für Hochwasser. Danach machten der Zyklon „Gabrielle“ sowie ein Erdbeben den Start fast unmöglich. Über drei Wochen lang wartete Nathalie Pohl auf besseres Wetter. Währenddessen trainierte sie diszipliniert weiter, gerade mental war die Ungewissheit aber keine einfache Situation. „Neuseeland hat es mir nicht leicht gemacht. Es war bis zum Schluss nicht sicher, ob ich überhaupt starten kann. Über so einen langen Zeitraum hinweg fokussiert zu bleiben, war eine echte Herausforderung. Auch während des Schwimmens waren die Bedingungen alles andere als optimal. Das Wetter ist plötzlich wieder umgeschlagen. Ich bin einfach glücklich, dass ich es doch noch geschafft habe“, erklärt die 28-Jährige. Von Widrigkeiten ließ sie sich jedoch nie abschrecken. Besonders ihr eiserner Wille zeichnet Nathalie Pohl aus. „Beim Freiwasserschwimmen kommt es vor allem auf mentale Stärke an. Egal wie gut man sich vorbereitet, ein Restrisiko bleibt immer. Mit eigener Kraft eine solche Herausforderung zu schaffen, ist für mich das pure Adrenalin!“, sagt sie.

Intensive Vorbereitung ist Pflicht

Ihrem Erfolg ging eine monatelange Vorbereitung voraus. Nathalie Pohl absolviert für ihre Querungen ein sehr zeitintensives Training, das weit über das eigentliche Schwimmen hinausgeht. Neben hunderten Stunden im Wasser gehören dazu auch spezielles Krafttraining und Übungen zur Vorbereitung auf Dunkelheit und Kälte. Ihr Trainer Joshua Neuloh erklärt: „Im Dezember haben wir uns in Portugal auf die Cookstraße vorbereitet. Wir waren im Atlantik bei zwei Meter hohen Wellen, 16 Grad Wassertemperatur und heftigen Stürmen. Kein Boot war draußen. Selbst die portugiesische Marine hatte ihre Flotte im Hafen. Aber Nathalie war im Meer und hat trainiert.“ Nicht zuletzt ist auch die Nahrungsaufnahme, die aufgrund der enormen Belastung alle 30 Minuten aus dem Wasser heraus erfolgen muss, ein großes Thema. Bei starkem Wellengang wie in Neuseeland ist es ein Kraftakt, überhaupt etwas zu sich zu nehmen.

Zum Greifen nah: als erste Deutsche die „Oceans’s Seven“ zu durchqueren

Dass sich all diese Entbehrungen und das jahrelange Training auszahlen, hat Nathalie Pohl einmal mehr bewiesen. Mit der Cookstraße hat die Marburger Extremschwimmerin die sechste von insgesamt sieben Etappen auf dem Weg zu den „Ocean’s Seven“, den bedeutendsten Langstreckendistanzen im Freiwasserschwimmen, erfolgreich gemeistert. Im September ist die siebte Etappe, der eiskalte Nordkanal zwischen Irland und Schottland, geplant. Wenn dann alles passt, kann sich Nathalie Pohl zur „Königin der Meere“ krönen. Sie wäre die 23. Person weltweit sowie gleichzeitig die erste Deutsche und jüngste Schwimmerin überhaupt, die diese Herausforderung geschafft hat.

Weitere Informationen unter: www.nathaliepohl.de



Nathalie Pohl während der Querung auf dem offenen Meer in der Cookstraße (Foto: Mark Tantrum)



Nathalie Pohl während der Querung auf dem offenen Meer in der Cookstraße (Foto: Mark Tantrum)

Über die Cookstraße:

- Die Cookstraße trennt die Nord- und Südinsel Neuseelands voneinander.
- Sie wurde nach dem britischen Kapitän, Entdecker und Seefahrer James Cook benannt.
- Sie ist 26 Kilometer breit (die zurückgelegte Schwimmdistanz ist immer länger aufgrund der Strömung).
- Besondere Gefahren für Extremschwimmer: starke Strömungen, Sturm, Haie.
- Es gibt pro Jahr nur ca. zehn Versuche, sie zu durchschwimmen.
- Wassertemperatur: 15 bis 18 Grad.
- Bisher haben 130 Schwimmer die Querung geschafft.
- Sie ist eine der sieben Etappen der „Ocean's Seven“.
- Exkurs: Bei den „Ocean's Seven“ müssen sieben Meeresengen auf fünf Kontinenten durchschwommen werden. Wichtig ist, dass der Athlet an Land startet und auch an Land wieder ankommt und dabei weder ein Begleitboot berührt noch einen Neoprenanzug trägt. Weltweit haben das erst 22 Schwimmer geschafft. Nathalie Pohl wäre die erste deutsche Frau.