

## Ein unerwartet schweres Schwimmen im Süden Kaliforniens und die „Triple Crown of Open Water Swimming“

Es ist pechscharze Nacht. Ich springe vom Boot ins ebenfalls pechscharze Wasser und schwimme zum Strand einer kleinen Bucht auf Santa Catalina Island, der Dr's Cove. Ein Scheinwerfer vom Boot ist auf mich gerichtet. Ich versuche mich in der Dunkelheit zu orientieren, es gelingt mir jedoch nicht. Vage nehme ich hinter mir hohe Felsen wahr und vor mir im Wasser sehe ich das Boot, das nur mit chemischen Leuchtstäben illuminiert ist, daneben ein Kajak, auf die gleiche Art beleuchtet. Eigentlich ein wunderschönes Bild und wäre ich nicht so höllisch aufgeregt, würde ich es wohl genießen.

Ich rücke noch ein letztes Mal meine Brille zurecht. Dann gehe ich ins Wasser und starte das Schwimmen in dem Moment wo ich die Grenze zwischen trockenem und nassem Sand überschreite. Mit ruhigen Kraulzügen und revoltierendem Magen schwimme ich los.



© Ina Kaßner

Der Catalina Channel (oder eigentlich San Pedro Channel) ist die Wasserstraße zwischen Santa Catalina Island und dem Festland von Kalifornien (bei Los Angeles bzw. dem Stadtteil San Pedro). Sie ist an ihrer engsten Stelle 32,5 Kilometer breit und hat eine Tiefe von bis zu 150 Metern. In ihr tummelt sich fast alles, was man sich an Meerestieren vorstellen kann: Seelöwen, Robben, Delphine, Wale, Haie (auch der so gefürchtete Weiße Hai wird hier gelegentlich gesichtet...), Quallen aller Art, fliegende Fische usw. (Auf einer Fährfahrt von Catalina Island zum Hafen von San Pedro haben wir tatsächlich einen Buckelwahl gesehen, der mit seiner Fluke riesige Wasserfontänen in die Luft schlug.)

Bereits 1927 sind die ersten Schwimmer von Catalina Island ans Festland geschwommen. Seitdem hat sich ein weltweit bekanntes Langstreckenschwimmen daraus entwickelt, das heute Teil der „Triple Crown of Open Water Swimming“ und der „Oceans Seven“ ist. Herausragende Freiwasserschwimmer wie Florence Chadwick, Greta Andersen, Lynne Cox, Penny Lee Dean, Alison Streeter, Chad Hundeby oder Kevin Murphy sind den Catalina Channel durchschwommen und haben so für die großartige Geschichte des Schwimmens gesorgt.

Solch großen Vorbildern folgend habe ich mir nun die Aufgabe gesetzt, diese Wasserstraße ebenfalls zu durchschwimmen. Schon im Herbst des Vorjahres hatte ich einen der beiden Kapitäne (John Pittman) angeschrieben, die solche Schwimmen begleiten (ein dritter wird gerade angelernt) und mir einen Termin für mein Schwimmen reserviert. Anders als bei vergleichbaren Schwimmen, wie z.B. dem Ärmelkanal, reserviert man sich hier nicht einen Slot, sondern tatsächlich einen ganz bestimmten Tag, der sich in einer Neap Tide befindet. Das Wetter im Süden Kaliforniens ist tatsächlich so konstant, dass dieses Vorgehen in fast allen Fällen funktioniert.

Später habe ich dann einen Kontakt zur CCSF (Catalina Channel Swimming Federation) hergestellt und meinen Termin in einem komplizierten Anmeldeprozedere offiziell gemacht. Die CCSF stellte mir für den Tag zwei offizielle Observerinnen, die sich nur um die Einhaltung der Regeln für das Schwimmen kümmern sollen. Außerdem benötigte ich zwei Kajaker, die ich mir selber organisieren musste. Das war von Deutschland aus gar nicht so einfach und hat für einigen Emailverkehr gesorgt.

Meine Crew für das Schwimmen waren meine Frau Ina und meine sehr gute Freundin Kate aus New York. Beide haben mich schon vorher bei vielen Langstreckenschwimmen unterstützt und ich vertraue ihnen mittlerweile blind.

Am Tag des Schwimmens kommen also der Bootskapitän mit drei Crewmitgliedern, zwei Observerinnen, zwei Kajakerinnen (Mutter und Tochter) und meine zwei Betreuerinnen zusammen. Insgesamt zehn Leute, nur um mich in meiner Verrücktheit zu unterstützen!

Es ist ca. 19:00 Uhr am 19. August, als wir mit unserer gesamten Ausrüstung am Cabrillo Bootshafen stehen. Eigentlich ist der Start vom Hafen erst für 20:00 Uhr vereinbart, aber



© Ina Kaßner

man weiß ja nie... Um 20:00 sind dann auch alle am Boot versammelt, bis auf die beiden Observerinnen. Wir warten noch ca. eine weitere halbe Stunde und dann sind wir vollzählig. Nun starten wir die ca. zweieinhalbstündige Fahrt nach Catalina Island. Mary Ho, eine der beiden Observerinnen erklärt uns die Regeln, danach lege ich mich in eine kleine Kajüte und versuche zu schlafen. Tatsächlich döse ich für einige Momente ein.

Ungefähr eine Viertelstunde vor Ankunft holt mich Ina aus dem Bett, ich soll mich jetzt fertig machen. Ich bin ein bisschen genervt wegen der plötzlichen Eile, für die es aus meiner Sicht eigentlich keinen Grund gibt. Ich stehe trotzdem auf und schon nach wenigen Minuten im heftig schwankenden Boot werde ich seekrank. Mein Magen war die letzten zwei Tage

schon angegriffen, wahrscheinlich wegen der Aufregung, und nun kommt die Seekrankheit dazu. Das Boot schwankt so heftig, dass ich mich festhalten muss. So, um Gleichgewicht ringend, ziehe ich mich aus. Ina schmiert mich mit Sonnencreme (Lichtschutzfaktor 70!) und danach mit einem Vaseline-Lanolin-Gemisch an den Scheuerstellen ein.

Schließlich erreichen wir die Insel. Es ist ca. 22:50, das Kajak wird zu Wasser gelassen und ich springe ins Wasser.

Ein Catalina Channel Schwimmen startet man heutzutage immer in der Nacht. Die Wetterverhältnisse sind so, dass sich am späten Nachmittag teilweise heftige Winde entwickeln, die dann in der Nacht normalerweise wieder nachlassen. Startet man also in der Nacht, so hat man die größte Chance mit wenig Wind und damit wenig Wellen zu schwimmen.

Eine Begleitung durch ein Kajak ist mittlerweile aus Sicherheitsgründen vorgeschrieben. Im Catalina Channel kann sehr plötzlich Nebel auftreten und es ist in der Vergangenheit schon passiert, dass Schwimmer verloren gegangen sind, die nur mit einem Boot unterwegs waren. Man kann Geschichten nachlesen, in denen Schwimmer beschreiben, wie sie für einige Stunden allein geschwommen sind, bis sie endlich vom Boot wiedergefunden wurden.

Schon kurz nach dem Start, mit den ersten Armzügen bemerke ich, dass die an den Händen aufsteigenden Bläschen im pechschwarzen Wasser leuchten. Das sind Ansammlungen von Mikroorganismen, die durch die Verwirbelung Licht abgeben – Biolumineszenz. Nach einer Weile sehe ich dann im Wasser leuchtende Stellen. Sie sehen aus wie Flocken, die genauso leuchten, wie das phosphoreszierende Spielzeug, das wir als Kinder hatten und das wahrscheinlich nicht sehr gesund war. Mit der Zeit werden es immer mehr solcher Flocken. Ich schwimme durch leuchtendes Wasser!

Schwimmer, die wie ich sehr viel im Freiwasser unterwegs sind, kennen das wahrscheinlich: Man nimmt das Wasser eigentlich nur als eine Fläche wahr, die je nach Wasserqualität bläulich, grünlich oder bräunlich ist. Erst wenn das Wasser sehr klar ist und man etwas sieht, nimmt man es als etwas Räumliches wahr. Genau das geschieht hier in einem überwältigenden Maße. In absolut klarem Wasser überall diese leuchtenden Flocken, manche ganz nah und andere scheinbar sehr weit entfernt, geben mir ein Gefühl für die Tiefe des Wassers unter mir. Das ist absolut überwältigend! Ich versuche, dieses wundervolle Naturereignis zu genießen. Es gelingt mir jedoch nur bedingt. Zu stark macht mir mein Magen zu schaffen.

Was ich nicht bemerke ist, dass ich am Anfang durch einen riesigen Schwarm fliegender Fische schwimme. Meine Crew sieht sie, wie sie um mich herum aus dem Wasser schnellen und mit klatschendem Geräusch wieder landen. Zwei landen im Kajak und die Kajakerin muss sie mit den Händen wieder zurück ins Wasser befördern. Plötzlich kommt prustend ein Seelöwe zwischen mir und dem Boot aus dem Wasser und fängt einen fliegenden Fisch aus der Luft. Die Crew ist begeistert, ich bemerke ihn – zum Glück – nicht.

Nach einer Stunde ist es Zeit für mein erstes Feeding. Zehn Minuten vorher wird es mir von Kate angekündigt, indem sie mit einer Taschenlampe auf die zehn gestreckten Finger von Ina leuchtet. Nachdem die zehn Minuten verstrichen sind, werde ich mit einer Trillerpfeife gestoppt und bekomme ein Kohlenhydratgetränk und eine halbe Banane in zwei verschlossenen Bechern jeweils an einer Schnur nacheinander ins Wasser geworfen. Ich schlucke alles schnell herunter und schwimme dann weiter. Es folgt nun jede weitere halbe Stunde ein Feeding mit Kohlenhydratgetränk und abwechselnd Banane oder Pfirsichen aus der Dose. Mit der zunehmenden Anzahl dieser Feedings verderbe ich mir jedoch den Magen immer weiter. Ich vertrage mit meinem eh schon angegriffenen Magen die Menge an Kohlenhydraten nicht mehr.

Noch viel schlimmer als mein Magen ist in diesen ersten Stunden des Schwimmens jedoch meine psychische Verfassung. Ich traue mir die große Aufgabe auf einmal nicht mehr zu, habe Zweifel und sogar regelrecht Angst. Mich überwältigt ein Gefühlschaos, mit dem ich, aufgrund meiner Erfahrung im Langstreckenschwimmen, eigentlich nicht mehr gerechnet habe. Es fällt mir sehr schwer, diese Gefühle zu beschreiben. Am ehesten trifft es wohl: Angst vor dem was vor mir liegt, Angst vor Schmerzen, die mich evtl. erwarten und Angst vor dem Versagen, das Ganze gepaart mit einem großen Pessimismus und der Erwartung, fast schon Gewissheit des Versagens. So gehe ich in den ersten Stunden in der Nacht – eigentlich noch frisch und ausgeruht – schon durch ein tiefes, finsternes Tal. Noch so viele Stunden liegen vor mir und ich fühle mich schon jetzt ganz am Anfang so schlecht! Bei einem Feeding möchte ich mich mitteilen, ich rufe nach meiner Frau, will etwas sagen, mir fehlen aber die Worte und so sage ich dann doch nichts. Zum Glück, denn es hätte bei meinem Team für große Verunsicherung gesorgt. Ich schweige also und mache weiter, obwohl ich eigentlich keinen Sinn mehr in meinem Vorhaben sehe.

Einmal nimmt mich der Kapitän auf die andere Seite des Bootes, um mir so die Dieselabgasdämpfe zu ersparen. Auf dieser Seite heben mich die langen Wellen jedoch so sehr hoch und runter, dass mir davon zusätzlich übel wird. Also schwimme ich wieder zur ursprünglichen Seite. Nun nimmt mich die Kajakfahrerin an ihre Seite. Ich soll weiter vom Boot wegschwimmen. Tatsächlich atme ich auf diese Art weniger Abgase ein. Mein Magen fühlt sich trotzdem hart wie ein Mauerstein an.

Und dann kommt es hoch. Es müssen so ca. vier Stunden des Schwimmens verstrichen sein. Ich übergebe mich heftig ins Wasser. Immer wieder stoße ich auf, entleere meinen Magen schließlich vollständig. Auf dem Boot ist es absolut still. Ich kann förmlich spüren, wie alle erschrocken die Luft anhalten und auf das Aus des Schwimmens gefasst sind. Als ich mich entleert habe, warte ich einige Augenblicke. Ich sage zu dem an der Reling des Bootes aufgereihten Team: „Please wait, I just need a second...“ Unter lautem Gejohle und Beifall schwimme ich weiter.

Es geht mir tatsächlich viel besser. Mein Magen fühlt sich gut an und ich kann auf einmal wieder richtig Schwimmen. Ich kann Kraft auf das Wasser übertragen! Ein völlig neues Gefühl in diesem Schwimmen. Das gibt mir Auftrieb. Meine Angst verschwindet. Ich fühle mich großartig. Nun einfach nur schwimmen!

Eine halbe Stunde hält das gute Gefühl an und ich gebe mein Bestes. Dann verliere ich meine Energie. Mit leerem Magen kann man eben auch nicht lange schwimmen. Das nächste Feeding hilft gegen die Kraftlosigkeit, aber mit den Feedings kommt auch wieder die Übelkeit. Sie ist jedoch nicht mehr ganz so schlimm und vor allem habe ich meine Zweifel, Ängste und den Pessimismus weitgehend überwunden.

Dann merke ich überall am Körper ein Brennen. Das sind Überreste von abgestorbenen Feuerquallen, die sich im Wasser befinden und bei Berührung mit der Haut immer noch ein leichtes Brennen verursachen. Ich kenne das schon von anderen Schwimmen im Meer und weiß, dass es nicht sehr schlimm ist und schnell wieder vergeht. Plötzlich jedoch spüre ich einen stechenden Schmerz am linken Unterarm. Ich habe im immer noch schwarzen Wasser geradewegs in eine Qualle gegriffen, die ich nicht kommen sehen konnte. Nun habe ich bei Schwimmen schon oft Quallen abbekommen und mich schon oft an ihnen verbrannt. Ich weiß aus Erfahrung, dass der Schmerz zuerst stechend ist, dann jedoch im Salzwasser sehr schnell auch wieder nachlässt. Diesmal ist es jedoch anders. Es muss sich um eine andere – viel gemeinere – Quallenart gehandelt haben. Der

Schmerz ist viel heftiger und lässt auch kaum nach. Ungefähr eine halbe Stunde später passiert mir das Gleiche noch einmal. Wieder mit demselben linken Unterarm greife ich in eine Qualle und schreie vor Schmerz in das Wasser unter mir.



© Ina Kaßner

Dann endlich wird es langsam hell. Das Schwimmen in der Dunkelheit hat mir absolut keine Probleme bereitet und so ist es für mich nur ein Anzeichen dafür, dass schon eine lange Zeit verstrichen sein muss und ich mich also schon ungefähr der Hälfte des Schwimmens nähern muss.

Dann bekomme ich bei einem Feeding eine Ibuprofen und ich weiß, dass ich nun seit sechs Stunden im Schwimmen sein muss. Ich zähle von nun an die Feedings, um so eine Orientierung für die Zeit zu bekommen. Nach zwei weiteren Feedings bekomme ich die



© Ina Kaßner

Info, dass ich gerade die Hälfte geschafft habe. Nach sieben Stunden die Hälfte. Es wird also ungefähr ein 14 Stunden Schwimmen – länger, als ich vorher gedacht hatte.

Nun rechne ich: sechs Stunden bin ich im Training schon sehr oft geschwommen und ich sage mir selbst: mach noch eine Stunde und dann „nur“ noch ein Sechs-Stunden Schwimmen. Das kannst du!

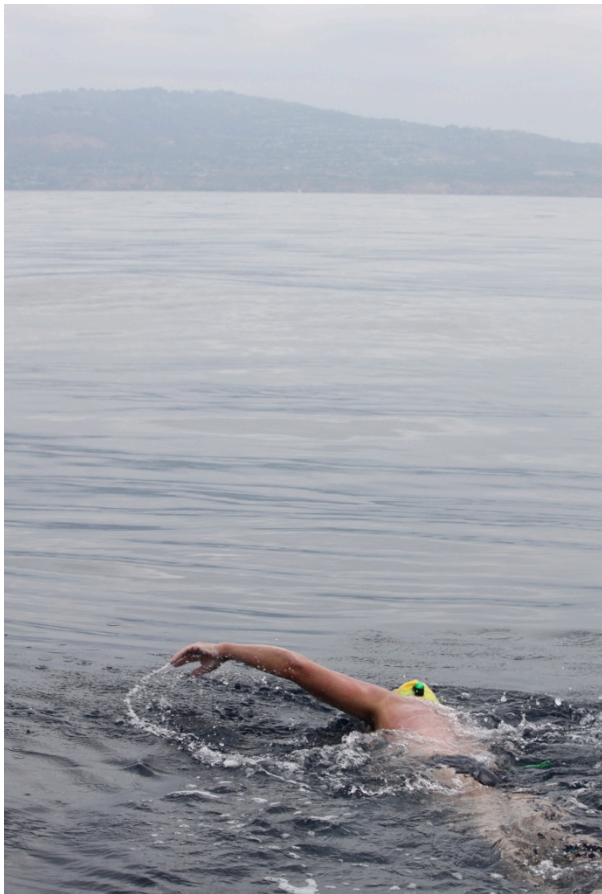
Ich weiß sehr genau, dass man bei Schwimmen dieser Größenordnung so nie rechnen darf. Aufkommender Wind, stärkerer Seegang oder eine

einfache Strömung können einem ganz schnell einen Strich durch die Rechnung machen. Wähnt man sich aufgrund der eigenen Rechnung schon ganz nah und bekommt dann vom Boot die vernichtende Nachricht, es seien noch sechs Stunden oder mehr, hat man unter Umständen nicht mehr die mentale Stärke trotzdem weiterzumachen.

Ich kann es aber nicht lassen und so rechne ich und ich zähle die Feedings: Nur noch ein Sechs-Stunden Schwimmen. Nur noch fünfeinhalb Stunden, nur noch fünf und so weiter.

Und: meine Rechnung geht auf. Bei einem Feeding frage ich wie weit es noch ist. Eigentlich hat mein Team die Anordnung, mir nur die Hälfte und dreiviertel der Strecke anzusagen. Trotzdem sagen sie mir, dass sie den Kapitän fragen und mir beim nächsten Feeding eine Info geben. Beim nächsten Feeding sind es dann noch fünf Kilometer. Ich rechne wieder nach und komme wiederum auf 14 Stunden. Also noch ca. zwei Stunden. Das schaffe ich!

Statt nun einfach weiter die Feedings herunter zu zählen, mache ich den Fehler, nach der Küste Ausschau zu halten. Im hellen Tageslicht scheinen die hohen Felsen, die man von sehr weit gut sehen kann, schon sehr nah zu sein. Ich freue mich und halte von nun an immer wieder Ausschau. Das hätte ich lieber nicht tun sollen. Eine Felsküste von der Schwimmerposition im Wasser sieht eine Stunde später absolut genauso aus wie zuvor. Man hat nicht den Eindruck, ihr auch nur einen Meter näher gekommen zu sein. Natürlich kenne ich diesen Effekt und weiß auch, dass man einfach nicht hinsehen sollte. Nie das Ganze sehen, immer nur das nächste Feeding, die nächste Nachricht auf dem White Board, den nächsten Armzug. Ich kann dennoch nicht anders und bin dementsprechend frustriert.



© Ina Kaßner

Trotzdem mache ich immer weiter. Ich bin nun schon so lange im Schwimmen, dass ich nicht mehr ans Aufgeben denke. Gegen die Übelkeit bekomme ich Ingwertee mit Honig. Das hilft sogar etwas. Außerdem statt Bananen nur noch Pfirsiche, die bekomme ich leichter herunter und sie ziehen den Salzgeschmack optimal aus dem Mund. Mein Kohlenhydratgetränk bekomme ich mit Honig. Das hilft ebenfalls ein wenig gegen das ewige Salz im Mund. So wird die Übelkeit zumindest nicht stärker und lässt sich aushalten. Also immer weiter, Feeding für Feeding herunter zählen.

Ich schwimme nun schon ab und zu durch dichte Kelpbüschel und ich weiß, dass das bedeutet, dass ich mich dem Land nähere. Und dann, fast zum Ende des Schwimmens taucht eine Gruppe von Delphinen neben uns auf, schwimmt um uns herum und für eine kurze Zeit sogar mit uns mit. Sie kommen jedoch nicht nah an mich heran, bleiben auf der anderen Seite des Kajaks, so dass ich sie selbst gar nicht wahrnehme.

Dann endlich höre ich vom Boot: das war das letzte Feeding! Ich hätte es selber sagen können, so genau stimmt meine Rechnung. Trotzdem fühlen sich die letzten Meter immer noch unglaublich zäh an. Die Küste scheint einfach nicht näher kommen zu wollen. Dann der winzige Strand von Terranea.

Jedes Catalina Channel Schwimmen endet heutzutage hier (wenn nicht vom Festland zur Insel geschwommen wird). Anders als im Ärmelkanal, wo das Schwimmen von Gezeitenströmungen dominiert ist, ist es hier möglich, in einer geraden Linie einen bestimmten Zielort anzusteuern und Terranea ist der nächste Punkt am Festland, an dem ein kleiner Strand ist. Ansonsten gibt es weit und breit Felsküste, an der man nicht aus dem Wasser könnte.

So lande ich also an diesem winzigen Strand. Mallory Mead, eine meiner Observerinnen, springt ins Wasser, um mich auf den letzten Metern zu begleiten. Sie ist eine exzellente Freiwasserschwimmerin, hat sowohl den Ärmelkanal, als auch den Catalina Channel in Spitzenzeiten durchschwommen. In einem 10km Worldcup Schwimmen hat sie einmal den vierten Platz der Frauen belegt. Nun schwimmt sie neben mir mit elegantem Kraulstil, dreht sich lässig auf den Rücken und schwimmt so relaxt, dass mir mein angestrenzter Kraulstil und mein geringes Tempo jetzt erst so richtig bewusst werden. Was soll's, nur noch zum Strand!

Dort weist sie mir den Weg zu einer winzigen sandigen Stelle. Der Rest ist voller großer Steine und nach so langer Zeit in der Waagerechten ist es nicht einfach, über Steine in der Brandung ans Land zu kommen.

In der Mittagshitze sind überall Badegäste im Wasser und ich habe Angst, dass mich jemand berührt, bevor das Schwimmen vorbei ist. Die Regeln besagen, dass man bis zum Ende des Schwimmens nicht das Boot, nicht das Kajak und auch keine andere Person berühren darf. Und diese Regeln werden hier auch sehr streng gehandhabt. Ich schlängele mich also zwischen den Badegästen durch, verfluche sie innerlich und bin bereit loszuschreien, falls mir einer auch nur zu nahe kommen sollte.

Dann greife ich in den Sand, stehe auf, stolpere, falle hin, stehe wieder auf und laufe auf den trockenen Sand. Genau in diesem Moment hebt Mallory die Arme als Zeichen für die zweite Observerin auf dem Boot: Das Schwimmen ist beendet!

Nach 13 Stunden und 59 Minuten!!!



© Forrest Nelson

Mallory umarmt mich und gratuliert mir. Ein Fremder kommt auf mich zu und gratuliert mir ebenfalls. Er ist ein Offizieller von der CCSF (Forrest Nelson), wie ich später erfahre. Kurz setze ich mich auf einen Stein, ruhe aus, bin dann aber doch zu rastlos und springe wieder auf. Mallory fragt, ob ich zum Boot zurückschwimmen kann. Na klar kann ich!

Ich kann nur nicht ins Wasser. Die Brandung haut mich um und wirft mich zurück auf die Steine. Ich verletze mich leicht an Beinen und Füßen. Beim zweiten Anlauf schaffe ich es, tauche in eine Welle hinein und bin sofort in ruhigerem Wasser. Langsam schwimme ich zum Boot. Dort johlt mein Team. Ich selber bin einfach nur erleichtert. Die Freude wird erst später kommen, das weiß ich.

Auf dem Boot geht es mir erstaunlicherweise sehr schnell viel besser. Ich hatte erwartet, dass ich meinen Magen noch einmal entleeren müsste, aber dem ist nicht so. Ich ziehe mich mit Hilfe meiner Frau an, wir fahren los und ich fühle mich gut.

Von Ina und Kate bekomme ich ein T-Shirt mit einer „Triple Crown“ darauf. Tränen steigen mir in die Augen und ich ziehe es an. Das darf ich nun mit Fug und Recht tragen. Ich habe mir in den letzten 14 Stunden die „Triple Crown of Open Water Swimming“ (2013: English Channel / 2014: Around Manhattan / 2015: Catalina Channel) erschwommen und bin damit der 114te Schwimmer und der erste Deutsche überhaupt, der das geschafft hat!!!



© Mary Ho