



Trainingslager bei Swanage in einem normalen Ruderboot. bild: swissmocean

Diese 4 Schweizer wollen in Weltrekordzeit über den Atlantik rudern

Laurenz, Luca, Marlin und Yves wollten mal was «Verrücktes» machen und landeten bei der «Talisker Whisky Atlantic Challenge», dem härtesten Ruderwettkampf der Welt. Das bedeutet: Die vier Schweizer rudern ab dem 12. Dezember in einer Hightech-Nusschale knapp 5000 Kilometer über den Ozean. Praktisch ohne Erfahrung.



Reto Fehr

Folge mir

Mit einem kleinen Ruderboot über den Atlantik. Wie kommt man bloss auf so eine Idee? Auf ihrer Homepage schreiben die vier Schweizer vor dem wohl grössten Abenteuer ihres Lebens folgendes:

«Ein erfülltes Leben beinhaltet unter anderem, Ängste zu überwinden.»

Marlin

«Den Abgründen meiner selbst, aufrecht und mit einem inneren Lächeln zu begegnen, darauf freue ich mich sehr.»

Yves

MEHR «SPORT»

	So rechnet Cantona England zum Titel +++ Was gut daran ist, auszuscheiden
	Buffon mit Pyro in der Hand in Paris angekommen +++ Lavanchy muss pausieren
	Fliegt Juve-Boss Agnelli zu CR7? +++ Badstuber bleibt in Stuttgart





Yves, Luca, Marlin und Laurenz wollen über den Atlantik rudern. bild: bettina humm

**«Ich bin der festen Überzeugung,
dass diese Zeiten des Leidens
meinen Charakter prägen.»**

Luca

**«Ich liebe es Begriffe zu dehnen:
Was ist eine Extreme? Was ist
eine körperliche Grenze? Was ist
Angst?»**

Laurenz

Im Ruderboot – fernab jeglicher Zivilisation – 35 bis 60 Tage auf dem Atlantik paddeln. Dieses Abenteuer beginnt am 12. Dezember auf La Gomera (Kanarische Inseln) und endet dann – hoffentlich – irgendwann anfangs 2018 auf Antigua (Karibik). Sie werden dabei täglich bis zu 8000 Kalorien verbrennen und das Körpergewicht könnte sich während der Wettfahrt um 20 Prozent reduzieren.

Informationen zum Team und Rennen

Das Team [Swiss Mocean](#) startet am 12. Dezember ins Rennen. Auf der [Homepage](#) des Veranstalters kann man das Rennen mitverfolgen. Die vier Schweizer unterstützen mit ihrem Abenteuer ein [soziales Projekt für verlassene Kinder und deren Umfeld in Rumänien](#). Wer die vier Unerschrockenen auf ihrer Überfahrt direkt unterstützen will, kann dies [hier](#) tun.



Ein kurzer Teaser zum Rennen. [video: youtube/taliskerchallenge](#)

Ich treffe die vier Ruderer im Seeclub Zürich an der Farewell Party. Sie sind zwischen 26 und 28 Jahre alt. Alles Muskelberge. Einer ist breiter als der andere. Auch mit 20 Prozent weniger Körpergewicht würden sie noch eine stattliche Figur abgeben.

Ich: Wie läuft der Endspurt. Alles bereit?

(lachen). Also gepackt haben wir noch nicht. Aber wir haben seit dem 26. September das Boot.

Erst so spät?

Ja, wir haben gehofft, dass das wir es ein Jahr früher haben würden. Und damit auch mal ein Trainingslager auf dem Meer machen könnten. Das ging in die Hose.

Ist das schlimm?

(sie schauen sich an). Nun ja, es ist jetzt so.



Diese paar Quadratmeter Boot sind bald für bis zu zwei Monate das Zuhause der vier Jungs.

bild: oliver malicdem

«Mrs. Nelson» ist ein Occasions-Boot. Getauft haben es vier Britinnen, die damit 2016 den Weltrekord bei den Frauen aufstellten. Sie brauchten 40 Tage für die Überfahrt über den Atlantik. Gekostet hat das Boot mit allem drum herum rund 75'000 Franken. Die Kosten belaufen sich auf rund 140'000 Franken. Ein ziemlicher Batzen. Crowdfunding half ein wenig und natürlich Sponsoren. Vereinfacht gesagt: Die ganze Organisation verschlang mehr Energie als das Training.

Sie zeigen mir das Boot. Am Ufer des Zürichsees steht «Mrs. Nelson». 8,64 Meter lang, 1,84 Meter breit. Vorne und hinten kleine, wasserdichte Kabinen. «Da würde ich es keine zwei Tage auf dem Zürichsee drauf aushalten», schiesst es mir durch den Kopf. Die Jungs werden länger unterwegs sein: «Wir haben Essen für 60 Tage dabei. Der Weltrekord bei den Männern liegt bei 35 Tagen. Das wäre schon auch ein Ziel. Aber vor allem wollen wir heil ankommen», erklärt Luca.

Warum?

Die vier Freunde lernten sich in der Grenadier-Schule in Isonne kennen. Alle loten gerne ihre Grenzen aus. Irgendwann Ende 2014 sah Luca die Ausschreibung der «Talisker Whisky Atlantic Challenge», gründete eine WhatsApp-Gruppe und die vier waren an Bord.





So ruhig «wie» beim Training auf dem Zürichsee dürfte es auf dem Atlantik selten zu und her gehen. *bild: bettina humm*

So ruhig «wie» beim Training auf dem Zürichsee dürfte es auf dem Atlantik selten zu und her gehen. *bild: bettina humm*

Wie, ihr habt keine Rudererfahrung?!

Doch klar. Seit zwei Jahren sind die Jungs im Training. Was man ihnen auch ansieht. Aber eine wirkliche «Rudervergangenheit» hat nur Yves, der von 15 bis 21 den Sport ziemlich intensiv betrieb. Auf dem Meer gerudert ist das Quartett bisher einzig im Trainingslager in Swanage. Im Süden Englands. Auf «herkömmlichen» Ruderbooten.



Eine Dok über das Rennen von 2015 (englisch).

video: youtube/taliskerchallenge

Was war die grösste Herausforderung in der Vorbereitung?

Luca: «Der ganze administrative Aufwand ist enorm. Das haben wir so nicht erwartet. Gut zeigt diese Situation unser Rettungsboot. Wir konnten zwar so ein Liferaft auftreiben, aber eigentlich ist es schon zu alt. Würden wir es warten, müssten wir es nach Italien schicken. Es wäre einfacher, wenn wir einfach ein neues kaufen. Das kostet dann halt auch wieder, ist aber immer noch billiger als andersrum. Solche kleine Problemchen haben wir unzählige.»



Training bei Wind und Regen vor der Küste von Swanage.

video: streamable

Was werdet ihr am meisten vermissen?

«S'Mami», tönt es fast im Chor. Und dann kommen die Antworten: Ausschlafen, mein eigenes Bett, frisches Essen und frisches Wasser.

Was muss unbedingt mit aufs Boot?

Für Marlin ist klar: «Ein Nagelknipser.» Er erntet dafür nur Lacher, bleibt aber gelassen: «Sie lachen jetzt, aber dann müssen sie ihn ausleihen. Überlegt doch mal.» Laurenz will sicher Kaffee mitnehmen, Yves ein wasserfestes Zeichnungsheft. Bescheidene Jungs.

2 Stunden rudern, 2 Stunden schlafen – wirklich?

Finisher des Ruderwettkampfs haben herausgefunden, dass es am meisten Sinn macht, wenn man Zweiertteams bildet und diese zwei Stunden rudern und sich dann zwei Stunden erholen.



Perfekt. Laurenz in einer der beiden Kabinen. «Ist grösser, als dass sie aussieht», meint er. *bild: watson*

Das Problem bei dieser Aufteilung: Der Schlafrhythmus ist eigentlich nicht trainierbar – und würde während der Trainingsphase jetzt sowieso nur schaden. Irgendwann ist man einfach müde. Wie die Jungs das verkraften werden? «Wir wissen es nicht», sagen sie.

Wie habt ihr die Ruderteams aufgeteilt?

«Nach dem Musikgeschmack», sagt Yves. «Laurenz und ich stehen eher auf Elektro, die anderen zwei sind eher die Softies.» Sie lachen. Das Musikhören hat noch einen kleinen Haken. Die Musikanlage ist am Solarpanel angeschlossen, welches auch das Meerwasser filtert. Überspitzt gesagt: Hören die Jungs zu viel Musik, gibt's nichts zu trinken.





Training in Swanage. bild: swiss mocean

Training in Swanage. bild: swiss mocean

Was macht ihr gegen Langeweile?

«Für Langeweile haben wir kaum Zeit», sagt Yves. «Entweder du ruderst oder du schläfst, kochst, isst, schaust auf deine Hygiene.» Der «Alltagstrott» kann aber durchaus einkehren. Dagegen nehmen die Jungs Hörbücher oder einen E-Reader mit.

Wie lange wart ihr bisher so lange isoliert von der Aussenwelt?

Laurenz: «Vier Tage im Knast in der RS.» (lacht)

Yves: «Drei Tage im Knast in der RS.» (lacht)

Luca: «Ich war mal im Hölloch. Ich glaube, das war mit Übernachten. Ist schon ein Weilchen her.»

Marlin: «Ich lief mal sechs Tage durch die Wildnis in Minnesota. Man sagte mir, es habe Bären, darum soll man reden, damit die dich von Weitem hören und sicher nicht überrascht werden, sondern eher verschwinden. Ich war allein unterwegs. Bei jedem Rascheln plauderte ich vor mich hin.»

Was isst man auf hoher See?

Essensrationen haben die Jungs für 60 Tage mit dabei. Faustregel ist täglich rund 600 Kalorien pro 10 Kilogramm Körpergewicht. Bestehen tut dieses Essen aus Trockenfutter, das sieht dann so aus:



Mmmh, Sahnenudeln mit Hühnchen und Spinat. In Beutelform. bild: watson

Gekocht wird an dieser Station, weil diese Vorrichtung dann mit einem Gimbal die Schwankungen ausbalanciert. Ziel ist, dass pro Tag nur einmal gekocht werden muss. Dazu kommen einige Riegel, Nüsse, vielleicht etwas Schokolade. Und ein Spezialmenü für

Weihnachten? «Haben wir uns noch nicht überlegt. Vielleicht. Aber der Platz ist knapp.»

Und wo ist die Toilette?

Wer «klein» muss, hat wenig Probleme. Wer «gross» muss macht's so: Kessel nehmen, zwischen die beiden Ruderstationen kauern und los geht's. Der Inhalt kann dann ins Meer gekippt werden.

Nacktrudern sei am besten.

Warum?

Eines der grössten Probleme auf hoher See ist, dass das Salzwasser eine gute Wundheilung verhindert. Das Salz fördert Reibungen von Kleidern auf der Haut, die zu offenen Wunden führen. Darum ist Nacktrudern zu empfehlen.

Die Hygiene ist daher zentral. Nach dem Rudereinsatz hat die Körperpflege (meist mit Feuchttüchern) grösste Priorität.

Was, wenn das Boot sinkt?

Das Boot kann nicht sinken. Zumindest im Normalfall nicht. Schliessen die vier Schweizer die beiden Luken richtig ab, geht das Boot nicht unter. Im Gegenteil: Es ist so konzipiert, dass es sich immer wieder auf die richtige Seite dreht.



Das Boot kann nicht sinken. Normalerweise. *bild: oliver malicdem*

Und wenn Haie kommen?

«Natürlich habe ich Angst vor Haien. Wer denn nicht?», fragt Marlin. Aber er weiss auch, was dagegen zu tun ist. «Wir müssen einfach schauen, dass unser Boot immer von Algen befreit wird. Weil die locken kleine Fische an, dann kommen die grösseren und am Ende die Haie.»

Werdet ihr alle sterben?

Natürlich nicht. Aber natürlich gilt es, wichtige Regeln zu beachten. Die häufigste Todesursache bei solchen Vorhaben ist, dass einer vom Boot fällt und aufgrund von Wind und Strömungen nicht mehr zum Gefährt zurückfindet. Diese Gefahr ist nicht zu

unterschätzen. Wichtig darum: Kaum befinden sich die vier an Deck, müssen sie sich immer mit Sicherheitsleinen sichern.

Was, wenn ein Sturm tobt?

Eigentlich sind die vier dann in den beiden Kabinen sicher. Yves hat gar noch eine etwas verrückte Einstellung. «Ich weiss, das hört sich jetzt komisch an. Aber wenn ich an einen Sturm denke, kommt mir eher die Szene aus Forrest Gump in den Sinn, wo Lieutenant Dan dem Wetter auf dem Schiff trotzt. Also eigentlich würde ich das gerne erleben. Aber vermutlich ist's dann in der Situation ganz anders.»



video: [youtube/theguntherlevi](https://www.youtube.com/watch?v=theguntherlevi)

Wovor habt ihr am meisten Angst?

«Seekrankheit», ist es für Laurenz. Luca sagt: «Lange war es Seekrankheit, mittlerweile ist es mehr das Gefühl nicht zu wissen, wie wir nach einigen Tagen mit der ganzen Situation umgehen werden.» Yves sagt: «Ich weiss nicht, wie wir dann reagieren werden. Wir waren alle noch nie an so einem Punkt.» Marlin schliesslich offenbart: «Dunkles Wasser ist mir unheimlich. Und wir sitzen da mittendrin.»



Was die Ruderer funken, wenn es stürmt.

video: [youtube/taliskerchallenge](https://www.youtube.com/watch?v=taliskerchallenge)

Wisst ihr eigentlich, was ihr da tut?

Die Jungs wirken kurz vor dem Start entspannt, aber auch gut vorbereitet. Sie haben gut trainiert und sind fit. Ihnen ist aber auch bewusst, dass sie die Reise nicht ganz durchplanen können und unterwegs jetzt noch nicht bekannte Probleme auftauchen können. Darum hilft auch eine Portion Optimismus und Vertrauen.





Der einzige Kontakt mit der Aussenwelt. Diese Anlage.

bild: watson

Was macht ihr als Erstes, wenn ihr am Ziel seid?

«Burger und Bier», tönt es fast einhellig. Und Luca verspricht: «Ich drücke der ersten Frau, die mir begegnet, einen Kuss auf den Mund. Hoffentlich ist es nicht mein Mami.»

Mehr gute Rudergeschichten:

03.12.1999: Tori Murden rudert in zwölf Wochen als erste Frau durch den Atlantik

Dieser Stand-up-Paddler hat soeben den Atlantik überquert

Sie ruderten in einem 7-Meter-Böötli über den ganzen Atlantik, aber die 2. Etappe beim Cape Epic hätte sie fast in die Knie gezwungen

Auch hier wird gerudert: 15 legendäre Dance-Moves, die früher noch richtig cool waren



video: watson/knackeboul, madeleine sigrist, Iya saxer

Noch mehr Schweizer Ruder-Helden: Die vier Olympia-Medaillengewinner des Leichtgewichtvierers