



„Ich habe mich auf jeden neuen Tag gefreut“

**Land in Sicht:** Das gab es bei der Atlantikquerung nur zweimal - beim Start auf den Kanaren und im Ziel in der Karibik.

**42 Tage auf See ruderten die vier Hamburger Frauen im Rahmen der Talisker Whisky Atlantic Challenge – 5.000 km westwärts in ihrem acht Meter langen Ruderboot „Doris“ von der Kanareninsel La Gomera nach Antigua in der Karibik. Eine starke Teamleistung, ein Kampf gegen Wellen, Müdigkeit, Seekrankheit und auch gegen sich selbst. Stefanie Kluge erzählt von den Herausforderungen und Entbehrungen ihrer Reise über den Atlantik.**



**Steffi, Du bist nun eine Zeit lang zurück von dieser Herausforderung, zusammen mit Deiner Tochter Timna und zwei weiteren Frauen den Atlantik zu überqueren. Wie war die Eingewöhnung nach 42 Tagen auf dem Wasser?**

Ich empfinde hier noch immer alles als zu laut und voll. Trotzdem holt einen der Alltag mit Beginn von der altbekannten Arbeit und dem Familienleben schnell wieder ein. Ich habe es auf dem Atlantik – bis auf das Spucken – sehr genossen, draußen in und mit der Natur zu leben. Das Verhältnis zur Natur ist ein anderes geworden, den Tag in seiner Entstehung zu erleben und begrüßen zu können, die Ablösung der oft langen dunklen Nacht durch die Morgendämmerung – das ist einfach wunderschön.

### **Haben Sonne und Mond Euren Rhythmus bestimmt?**

Nein, der Tagesrhythmus wurde durch die Schichten bestimmt. Alle zwei Stunden Tag wie Nacht haben wir in der Regel durchgewechselt. Wir hatten zwar drei Ruderplätze, sind aber die meiste Zeit zu zweit gerudert. Die beiden anderen Teammitglieder hatten dann Pause, konnten sich waschen, ausruhen, essen oder die Technik überwachen und Reparaturen durchführen. Gewechselt haben wir azyklisch, je nach Kabinenzugehörigkeit. Das Team der Heckkabine wechselte zur geraden, das der Bugkabine zur ungeraden Stunde, das sorgte für mehr Austausch untereinander.

### **Ging denn alles glatt?**

Wir sind wirklich gut durch die 42 Tage gekommen. Lediglich in den ersten 48 Stunden war es nicht so leicht, uns in das Leben auf dem Meer einzufinden. Timna konnte in der Anfangszeit auf Grund ihrer extremen Seeübelkeit gar nicht rudern. Wir mussten den Schichtrythmus solange auf drei Personen umstellen. Das war schon sehr herausfordernd. Bis auf Catharina war uns allen in der Anfangsphase mehr oder weniger übel, ich selbst habe bis zum letzten Tag immer wieder mit der Übelkeit gekämpft. Am besten hilft sofortiges Hinlegen in der Kabine, Klamottenwechsel und Essen im Liegen. Timna hat die ersten 14 Tage allerdings komplett an Deck verbracht. Eingepackt in ihr Ölzeug, Mütze tief ins Gesicht gezogen hat sie sich in den Ruderpausen an Deck still in die Mitte der Doris gelegt und Kraft für die nächste Ruderschicht gesammelt. Ganz schön tapfer waren alle. Die einen, die dem Leiden zusehen mussten ohne richtig helfen zu können, die anderen, die mit ihrem Körper zu kämpfen hatten.

### **War es nachts nicht kalt?**

Am Anfang hat es häufiger, aber nie lange geregnet und wir hatten nachts so um die 15 Grad. Das klingt ganz ordentlich, aber wenn es regnet, windet und die Wellen noch übers Deck gehen, friert man schnell. Die goldenen Rettungsfolien wollten wir mitnehmen, haben sie aber leider vergessen. Timna hätte diese gut gebrauchen können. Am sechsten Tag ging es ihr nämlich weiterhin so schlecht, dass Meike sich in Absprache mit uns und dem Seadoc der Rennleitung entschied, ihr gegen den Flüssigkeitsmangel eine Infusion zu legen. Das war gar nicht so einfach in dem Auf und Ab der Wellen. Die Infusion war nicht angewärmt, was zur Folge hatte, dass Timna noch mehr gefroren hat. Wir haben uns zu ihr gelegt und sie so wärmen können. Am nächsten Tag ging es ihr dann deutlich besser.

### **Wie kritisch war die Situation?**

Sie kam uns nicht so kritisch vor, wie es womöglich auf Außenstehende wirkt. Wir fühlten uns nicht überfordert, haben die uns zur Verfügung stehenden Mittel genutzt. Timna selber hat gedacht, der lang andauernde Nahrungsentzug würde sie an ihre Grenze der Leistungsfähigkeit bringen. Das hat sie schon sehr beunruhigt. Aufgeben kam für sie aber nie in Betracht. Dennoch war sie sich der Belastung fürs Team bewusst und hat gesagt: „Wenn ihr es noch mit mir aushaltet, möchte ich gern an Bord bleiben.“

## Die erste Phase der Überfahrt stand also im Zeichen der Seekrankheit...

Das scheint so, dem gegenüber standen aber von Anfang an der Zusammenhalt im Team und die unfassbaren Momente auf dem Meer. Timna hat zuletzt Silvester gespuckt ich selbst noch am letzten Tag auf See. Dazwischen gab es für uns aber auch immer Tage, an denen es uns wirklich gut ging. Nachts, wenn der Horizont fehlte, war es schwieriger, an Lesen oder Soduko spielen war nicht zu denken.

## Wenn es einem so schlecht geht, stellt man nicht irgendwann das ganze Unternehmen in Frage?

Nein, das haben wir zu keinem Zeitpunkt getan. Ist man einmal gestartet, gibt es kein Zurück. Klar kann man sich im Notfall abholen lassen, einen Notruf absetzen, aber das macht man nicht, da gibt man alles. Es ist auch erstaunlich, wozu der Körper in der Lage ist. Das Rudern hilft sehr dabei, sich durch die Situation zu arbeiten. Natürlich haben uns die Spuckerei, der wunde Hintern oder schmerzende Finger ganz schön geschlaucht. Aber in Frage gestellt haben wir die Reise zu keinem Zeitpunkt. So sehr uns die Wellen, der starke Wind in den ersten Tagen auch zu schaffen gemacht haben, so sehr haben wir sie im Laufe der Reise auch geliebt. Denn die zwei Tonnen schwere Doris lässt sich damit viel besser rudern als bei Flaute und glattem Wasser.

## Hast Du unterwegs Angst gehabt?

Keine Angst, aber Sorge. Die allererste Nacht war wirklich furchtbar. Es herrschte Wind von 30 Knoten und die Wellen erschienen uns unbeherrschbar. Der Start war für die gesamte Flotte herausfordernd. Die Hälfte der Boote hat in dieser ersten Nacht Schäden in Form von gebrochenen Skulls und Dollen, uns wäre das auch beinahe passiert. Wenn das Boot nämlich nur wenig Vortrieb hat, sinken die Skulls ab und bei 90 Grad bricht dann schnell die Dolle. Aber das konnten wir gerade noch verhindern.

## Wenn Du den ganzen Tag ruderst, was geht Dir dabei durch den Kopf?

Ich habe viel über mein Leben nachgedacht und habe mich auf jeden neuen Tag gefreut, ihn mit der Morgendämmerung bewusst

begrüßt. Plötzlich ist nichts mehr selbstverständlich. Die Doris ist mit jedem weiteren Tag auf See uns immer mehr ein sicheres Zuhause mit ihren zweimal 16 Quadratmetern geworden. Wir hatten nie die Situation, dass wir hätten kentern können. Man lernt, die Dinge zu schätzen. Und ich war froh, diese Reise mit meiner Tochter zu machen, allerdings hat sie mir auch oft gefehlt.

## Warum?

Wir haben uns die Bugkabine geteilt, aber entweder ist sie gerudert oder ich. Vor der Kabine war der Platz zum Arbeiten und Essen zubereiten und sie saß mit dem Rücken zu mir. So richtig gesehen haben wir uns eigentlich nur, wenn wir die Skulls übergeben haben. In der Heckkabine gab es mehr Kontaktmöglichkeiten. Zum einen war dort mit SATphone und VHF die Kommunikation zur Außenwelt untergebracht, außerdem saßen sich Meike und Catharina beim Rudern und Pausieren gegenüber und konnten sich besser unterhalten.

## Habt Ihr nicht mal getauscht?

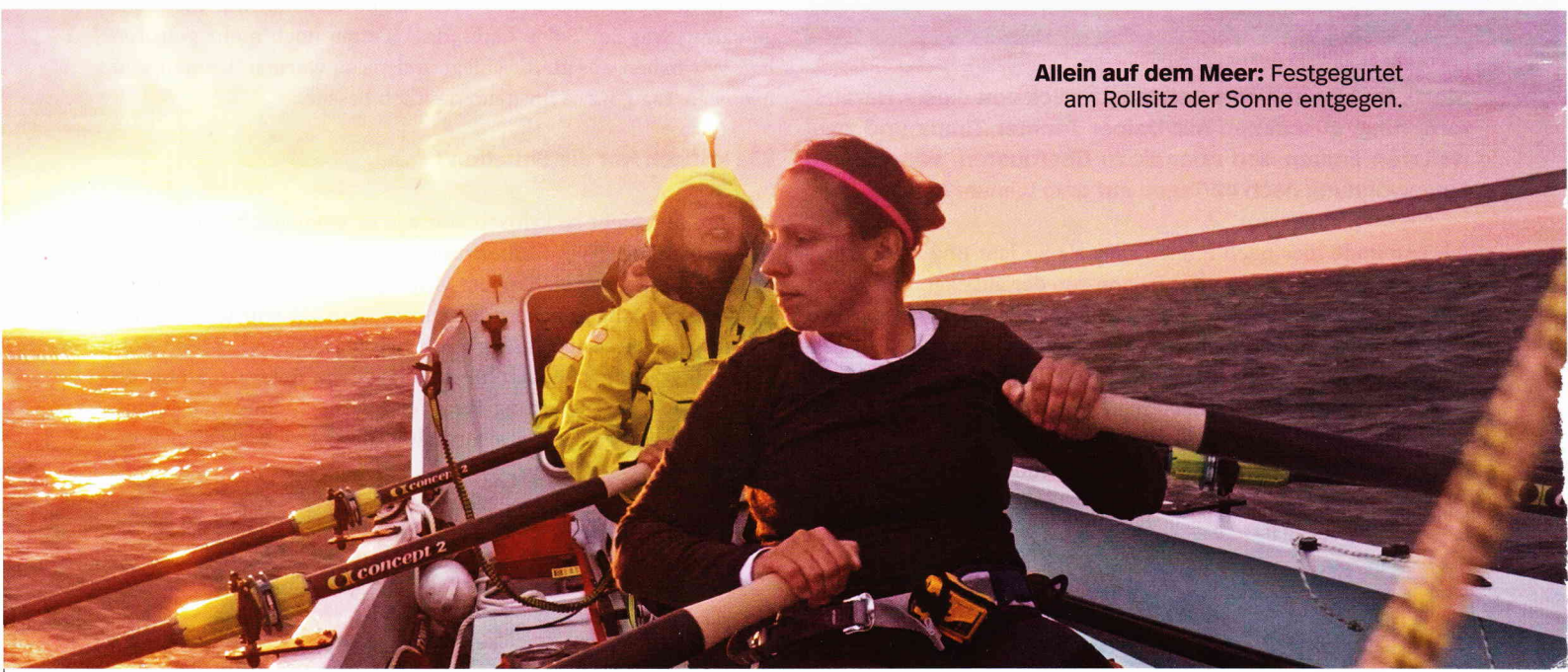
Nein, jede hatte ja ihre persönlichen Sachen in der Kabine, das räumt man auf dem Wasser nicht einfach so eben um.

## Wie war das Teamverständnis untereinander?

Ich finde, wir haben da eine hervorragende Teamleistung abgeliefert. Für Catharina und Meike war es sicherlich eine harte Zeit, als es uns beiden anfangs so schlecht ging, wir wenig reden konnten und uns eher zurückgezogen haben. Das hat sich zum Glück nachher gelegt. Außerdem sind wir das einzige Team, das schon vor dem Start auf La Gomera zusammengewohnt hat und vor allem auch hinterher auf Antigua. Wir haben dort alle gemeinsam noch einen zweiwöchigen Urlaub verbracht.

## Wie seid Ihr mit Krisen umgegangen?

Krisen im Sinne von: „Ich will von Bord“ oder „Ich halte es nicht mehr aus“, hat es nicht gegeben. Natürlich ist man mal genervt. Timna war von der permanenten Nässe genervt, ich von meiner Medikamenten bedingten Müdigkeit. So hatte jede ihre eigenen Kämpfe auszutragen. Das Rudern und das Boot auf Kurs zu halten, hat uns so beschäftigt, dass für anderes gar nicht



**Allein auf dem Meer:** Festgurtet am Rollsitz der Sonne entgegen.

so viel Zeit war. Wir haben nicht mehr als zwei, drei Teamsitzungen an Bord durchgeführt. Diese haben wir zum Lösen von unterschiedlichsten Problemen genutzt. Das betraf aber eher Themen wie zum Beispiel die nautische Begleitung. Wir hatten zwei Berater, der eine hat aus Finkenwerder das Wetterrouting gemacht und konnte auf die Minute genau sehen, wo wir waren, eine Wellenanalyse machen und uns alle sechs Stunden ein Update schicken – und er kannte uns. Der andere hat das Boot gebaut, mit uns gemeinsam das Boot gepackt und die Karten studiert und kannte Strecke und Boot aus eigener Erfahrung. Irgendwann jedoch kamen unterschiedliche Vorgaben von den beiden und da mussten wir uns entscheiden, wem wir folgen wollten. Der eine kannte das Boot besser, der andere kannte uns besser und hatte das perfekte Know-how für Wind, Wellen und Wetter. Wir haben uns dann für letzteren entschieden.

### Gab es gemeinsame Momente?

Natürlich gab es täglich gemeinsame Momente, die uns berührten, gerade Nachrichten aus der Heimat. Diese wurden vorgelesen, wir haben gemeinsam gerätselt, gelacht, geweint. Schön war das! Weihnachten hatte nicht die Priorität wie an Land. Wir haben zwar den ganzen Tag Weihnachtslieder gehört, Weihnachtsmützen und -stirnreifen getragen und nachts Lichterketten angeschaltet. Aber letztlich war auch das ein normaler Rudertag. Aufgrund von Flaute und glattem Wasser haben wir diesen Tag zum Bootsputz genutzt. Selbst Silvester haben wir nur kurz: „Happy New Year“ gesagt. Es war das dunkelste und ruhigste Silvester unseres Lebens. Besondere Momente hatten wir noch, wenn Delphine vorbei schwammen oder ein Blue Marlin oder Orcas sich uns präsentierten. In solchen Augenblicken waren wir eins mit Mutter Natur.

### An Weihnachten das Boot putzen?

Aufgrund der Flaute bot sich Weihnachten einfach gut als Putztag an. Das muss ab und zu sein. Aufgrund der Langsamkeit setzen sich extrem schnell Muscheln und Algen an die Bootswand und bremsen die Fahrt, sie müssen deswegen wöchentlich entfernt werden. Dazu geht eine angeleint ins Wasser, eine führt die Leine und die anderen beiden halten Ausschau nach Haien etc. Mit einer Art Eisschaber haben wir alles abgekratzt und hatten hinterher das Gefühl, wie würden nur so durchs Wasser fliegen. Da war bestimmt auch ein wenig Einbildung dabei.

### Wie verlief ein typischer Tag auf dem Atlantik?

Den Rhythmus von zwei Stunden Rudern und zwei Stunden Pause haben wir 24 Stunden am Tag eingehalten. Zehn Minuten vor Schichtbeginn wurde man geweckt, nachts Licht anschalten und direktes Snacken haben geholfen, nicht wieder einzuschlafen. Man hat sich in die Klamotten geschmissen und sich für zwei Stunden auf den Rudersitz geschwungen. Nachts haben wir versucht, in der Ruhephase zu schlafen. Nach Sonnenaufgang hat man die Pausen zum Essen, für Körperhygiene, Routinarbeiten, wie Wasser mit dem Watermaker generieren, Wasser kochen und Reparaturen etc. genutzt. Meike und Catharina haben außerdem den Batteriestand überprüft, die Instrumente überwacht und die Kommunikation zum Routenabgleich und zur Wettervorhersage geführt. Zwischen 12 und 14 Uhr musste das SATphone angeschaltet werden, um für die Rennleitung erreichbar zu sein.



**Vier Frauen, ein Team:** Timna Bicker, Meike Ramuschkat, Catharina Streit, Stefanie Kluge (v.l.n.r.).

### Verlief die Fahrt sonst wie geplant?

Die eigentliche Überfahrt auf dem Atlantik war im Vorwege wenig planbar, ist doch vieles abhängig von Mutter Natur und dem Gesundheitszustand der Crew. Was in der Challenge fehlte, war der stete Passatwind. Das ist eigentlich der Grund, warum das Rennen im Dezember gestartet wird. Aber dies scheint sich aufgrund des Klimawandels zu verschieben, der Passat kommt später. Der Passatwind sorgt für stabilen Wind und Welle von achtern, womit das Boot gut angeschoben wird und es sich gut rudern lässt. Wir hatten vermehrt süd- oder nordöstliche Winde mit Seitenwellen, das erschwert das Rudern. Teilweise sind wir dann ins Laufen gekommen, also haben nicht gleichmäßig gerudert, sondern links und rechts versetzt, so ähnlich wie beim Radfahren.

### Worin bestanden die geistigen Herausforderungen auf der Fahrt?

Sich selbst immer wieder zu motivieren, positiv auf Herausforderungen zu reagieren. Es ist nicht immer leicht, nachts aufzustehen und zu rudern. Wir haben uns wie gesagt zehn Minuten früher geweckt. Manchmal guckst du raus und siehst die Rude-

» **Wenn alles hin- und herschaukelt, die Ruderinnen vom Sitz fallen und die Wellen auf die Bordwand knallen, dann wird dir mulmig.** ◀



**Ankunft:** Im Hafen von Antigua gab es Applaus für das Ruderteam aus Deutschland.

rinnen von rechts nach links schwanken oder vom Sitz fallen, spürst die Wellen auf die Bordwand knallen, hörst den Regen. Da wurde mir manchmal schon etwas mulmig zumute, wenn ich dann selber in diese Waschküche musste.

Die erste Frage war gerade nachts dann eigentlich immer: Was muss ich anziehen? Und dann ging es raus auf den Rudersitz. Dort sah die Welt oft besser als erwartet aus, man war stets mit einem Dreipunktgurt gesichert, hat sich in den Ruderrhythmus eingefunden und schon fühlte es sich nicht mehr so krass an. Wir hatten im Vorwege von unserer Mentalcoachtrainerin Anett Szigetti Tools an die Hand bekommen, die uns über schwierigere Zeiten hinweg helfen konnten. Auch Kelda Woods hat sich auf La Gomera mit jedem einzelnen und auch dem Team getroffen. Sie ist das Jahr zuvor über den Atlantik gerudert. Sie hat uns sehr bildlich vor Augen führen können, wie wir mit Stresssituationen umgehen können. Ich fühlte mich durch diese beiden tollen Frauen gut vorbereitet.

#### **Habt Ihr andere Boote oder Schiffe gesehen?**

Ja. Einmal haben wir ein anderes Boot als Licht wahrgenommen und zwei weit entfernte Frachter gesehen. Dann hat uns noch ein Segler kontaktiert und nach Netzen gefragt, weil er dachte, wir seien ein Fischerboot. Ein paar Tage vor der Ankunft ist eine der Support-Yachten vorbei gekommen, jedes Boot sollte während des Rennens einmal angesteuert werden. Darüber war die Freude immens groß....nach Wochen mit anderen sprechen zu können, begrüßt zu werden....das ist schon sehr besonders und motivierend. Wir wurden gefragt, ob alles okay sei, ob noch alle an Deck sind, Fotos wurden geschossen und mit dem Satz „Bleibt Freunde“ verschwand die Suntikki viel zu schnell wieder in der Dunkelheit auf dem Weg zum nächsten Team.

#### **War Dir manchmal langweilig bei so viel Routine?**

Überhaupt nicht. Am Anfang haben wir uns die Zeit mit Hörspiele vertrieben, vor allem gegen die Müdigkeit. Aber das hat nicht lange geholfen. Besser war es da, sich zu unterhalten. Wir haben uns Geschichten erzählt und zusammen gesungen. Nachts waren wir oft müde, sind auch eingeschlafen, dabei vom Sitz gerutscht und haben manchmal nur wenig Strecke gemacht. Durch den Schichtrythmus waren wir immer gut beschäftigt. Außerdem: Das Meer ist viel zu schön, da wird einem nicht langweilig. Es ist farblich immer wieder anders und es ist einfach toll, eine Welle hoch zu rudern, sich über den Wellenkamm zu schieben und dann runterzusurfen. Das hat uns manchen Freudenjauchzer entlockt.

#### **Was bleibt Dir besonders in Erinnerung?**

Mutter Natur mit allem was sie zu bieten hat: Wildlife, Regenbögen, Wolken, Wellen und besonders die Nächte und der Sternenhimmel. Ich habe versucht, dies mit der Kamera aufzunehmen, aber man kann das filmtechnisch nicht festhalten, das tatsächliche Erleben ist etwas ganz anderes, sehr berührend. Ich habe noch nie so viele Sternschnuppen gesehen wie über dem Meer. Das sind unvergleichliche Erlebnisse und Eindrücke. Ja, und das Begrüßen des Morgens, wenn die Dämmerung kommt. Da fühlst du ein Stück weit die Freiheit und die Sehnsucht nach dem Morgen, gerade wenn die Nächte kalt und mondlos waren. Außerdem habe ich unglaublich viel geträumt. Wenn man nach kurzer Zeit schon wieder aus dem Schlaf gerissen wird, ist der Traum im Kopf noch viel greifbarer. Da kamen schon sehr lustige Geschichten zusammen, die die anderen immer schon neugierig nachgefragt und die uns zum Lachen gebracht haben.

**Ich habe mir mit meiner Tochter eine Kabine geteilt. Aber richtig gesehen haben wir uns eigentlich nur, wenn wir die Skulls übergeben haben.**

#### Wie habt Ihr Euch und die Sachen gewaschen?

Wir hatten eine All-in-one Seife für uns und die Kleidung dabei. Für die tägliche Körperhygiene reichte uns das frische Süßwasser, mit dem wir den Körper vor allem vom Salz befreit haben, selbst die Augen, Nasen und Ohren mussten ausgewaschen werden. Das haben wir mit einem feuchten Einmalwaschlappen gemacht. Der Körper verändert sich auch auf dem Meer, die Hautflora wird eine andere, eine bessere, du brauchst kein Deo mehr. Auch die Haare fetten nicht mehr, diese haben wir nur zweimal, eine Woche nach dem Start und einen Tag vor der Ankunft gewaschen. Überhaupt haben wir versucht, Ordnung zu halten, hilft diese doch sehr, Dinge schnell greifbar zu haben. Die Doris war eines der saubersten Boote bei Ankunft auf Antigua. Wir hatten die Abfälle gut komprimiert und sauber verpackt.

#### Hattet Ihr alles an Bord oder seid Ihr unterwegs versorgt worden?

Wir hatten alles mit, sogar noch mehr als wir brauchten. Es gab seitens der Rennleitung ziemlich genaue Angaben, was alles an Bord zu sein hatte vom Equipment, über Technik, bis hin zum Essen. Einige Tagesrationen sind am Ende noch übrig geblieben. Das ist der Übelkeit der ersten Tage geschuldet und den viel leckeren Snackpacks. Berechnet und gepackt waren für jeden für 60 Tage 4.000 bis 4.500 Kilokalorien, bestehend aus einem hochkalorischen Shake und jeweils zwei Tüten gefriergetrockneter Nahrung pro Tag. Die gefriergetrocknete Nahrung konnte ich nicht gut riechen und habe überwiegend die Shakes zu mir genommen, bei Timna war es genau umgekehrt, sie mochte keine Shakes riechen, diese hat sie anfangs wohl zu viel erbrochen. Dazu kamen Snackpacks wie Schokolade, Salmibrocken, Chips, Salamisticks, Oliven. Die haben wir allesamt mit großem Appetit weggeputzt. Beim nächsten Mal würde ich mehr Apfelmus mitnehmen, auch Gewürzgerken und salzige Snacks.

#### Gab es Materialprobleme?

Nur sehr wenige. Das größte Problem haben uns die Rollen an den Sitzen bereitet. Die Kugellager der Inlinerrollen sind nicht Salzwasser tauglich. Sie lösen sich praktisch auf und zerfallen regelrecht. Wir haben alle Ersatzrollen nutzen müssen. Das GPS, der Karten-Plotter, der Autopilot und die Wasserzubereitung funktionierten solarbetrieben. Wir haben sehr darauf geachtet, stets einen guten Batteriestand zu haben. Wir haben täglich die Solarpaneele geputzt und vor wolkigen Phasen haben wir sämtliche Batterien zum Aufladen in die Sonne gelegt. Dabei ist uns einmal der Kompass abgeschmiert, der an den Autopiloten gekoppelt war. Mit externer Hilfe konnte dieses Problem zum Glück relativ schnell gelöst werden. Eigentlich muss man zur Neukalibrierung einen 360° Kreis fahren. Das war mit

der Doris bei dem Wellengang nicht wirklich möglich. Am Ende haben wir es aber geschafft, alles wieder neu zu starten. Generell waren wir ein Boot mit wenigen Problemen: die Technik hat super funktioniert, niemand hat sich verletzt oder ist ernsthaft krank geworden – und gekentert sind wir auch nicht. Dafür war die Doris einfach gut gepackt mit dem Schwerpunkt in der Mitte, so saß sie perfekt austariert in den Wellen. Am Ende hätten wir sie gern besser beschleunigen wollen, dafür müsste aber die Ladung Richtung Bug verschoben werden. Das war aber bei der Schaukelei auf dem Meer nicht machbar.

#### Was hast Du am meisten vermisst?

Natürlich meine Familie, wobei es für mich ganz besonders war, dass meine Tochter dabei war. Gefehlt haben mir auch Gespräche und der Austausch mit Freunden. Einmal habe ich meinen Mann Sascha angerufen, da ging es mir seelisch nicht gut und ich brauchte ihn, um mich wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Und natürlich hat uns frisches Essen gefehlt. Wir haben uns die leckersten Gerichte vorgestellt, frisches Obst und Gemüse. Eben das, was wir nicht an Bord hatten. Was ich alles vermisst habe, wurde mir erst klar, als wir in Antigua ankamen.



**Happy Hour:** Eines der wenigen Selfies an Deck der Doris - bei Sonne, guter Welle und bester Laune.



**Siegerpose:** Freude pur bei der Ankunft nach genau 42 Tagen und 46 Minuten - bestes Frauenteam bei der Challenge.

### Was war das für ein Gefühl, Land vor Augen zu haben?

Zuerst haben wir von Antigua und den benachbarten Inseln des Nachts nur den Lichtschein gesehen, bevor dann die Inseln tatsächlich auszumachen waren. Das war unfassbar schön. Es war ja dunkel, anfangs haben wir nur schemenhafte Schatten gesehen, die erst allmählich in der Dämmerung mehr Konturen bekamen. Es war einfach unglaublich, die Farben des Landes wahrzunehmen. Die Anfahrt war dann noch einmal schwierig, da wir sehr viel Seitenwind hatten und auch nur schwer abschätzen konnten, wo genau in der Bucht die Hafeneinfahrt war. Eine Seemeile vorher kam uns dann ein Boot entgegen und hat uns dirigiert. Wir mussten sehr dicht an die Felswände und hatten ein wenig Sorge, dass unsere Doris auf den letzten Metern zerschellt. Denn ab einem bestimmten Punkt kommst du nicht mehr gegen Wind und Welle an. Das gab es ja alles schon.

### Wie war der Moment, wieder Land zu betreten?

Das war ein komisches Gefühl, es war so unfassbar wackelig. Wochenlang hatten wir keinen festen Boden unter den Füßen, der Körper war in ständiger Bewegung, hat permanent ausgeglichen, manchmal konnten wir uns an Bord nur krabbelnder Weise bewegen, um nicht über Bord zu fallen. Und plötzlich war der Boden unter uns wieder fest, der Körper muss nichts mehr ausgleichen. Da verlierst du dann trotzdem das Gleichgewicht. Es war schon gut, dass uns die Leute in den Arm genommen haben, nicht nur um uns zu drücken sondern auch um uns festzuhalten, zu stützen und natürlich auch um uns zu gratulieren.

### Seid Ihr an Land dann gleich zünftig essen gegangen?

Oh ja, das sind wir tatsächlich, wir haben so sehr nach gutem, frischem Essen gehungert, hatten wir doch alle ziemlich an Gewicht verloren. Sieben bis elf Kilo haben wir auf dem Meer

gelassen – das sah nicht wirklich attraktiv aus. Der Körper holt sich allerdings sehr schnell das zurück, was er braucht. Die 14 Tage auf Antigua und danach auch in Hamburg haben wir richtig viel und mit sehr viel Genuss gegessen. Da haben unsere Liebsten schon sehr gestaunt, was wir alles verdrücken konnten. Frischer Orangensaft, ein Cappuccino, all das schmeckte einfach doppelt gut. Herrlich!!

### Was passierte mit dem Boot?

24 Stunden nach Ankunft auf Antigua gab es einen letzten Check durch die Rennleitung, alles musste ausgeräumt werden, wurde gezählt und kontrolliert: die Menge an Müll musste entsprechend sein, schließlich ging es auch um Nachhaltigkeit und Umweltschutz. Die Überlebensanzüge und die Ankerkette mussten wir vorzeigen, um zu beweisen, dass wir sie nicht kurz vor dem Start wieder ausgepackt hatten. Mit diesem letzten Check war die Challenge für uns abgeschlossen, uns wurde unsere Teamflagge vom Start und Ziel überreicht, ein letztes gemeinsames Foto mit der Doris geschossen und das war es dann offiziell. Doris wurde von unserem Bootsbauer in einen Container zum Verschiffen verfrachtet und weg war sie. Mittlerweile ist sie in England angekommen, wird dort nochmal gereinigt und geht ans nächste Team über. Die „One Ocean“-Crew wird dieses Jahr mit ihr starten. Der Erlös vom Verkauf der Doris geht an unsere Charities, in deren Namen wir an der Challenge teilgenommen haben.

### Bist Du mit der Platzierung im Rennen zufrieden?

Ja sehr, wir waren das schnellste Frauenboot, haben selbst einige Männercrews abgehängt. Das war uns aber nicht so wichtig, wie überhaupt heil drüben anzukommen. Wir waren zum Beispiel lange Zeit vor dem Fünfer-Männerteam, das war schon cool und hat auch unseren Ehrgeiz geweckt. Am Ende waren sie

dann doch einen halben Tag vor uns im Ziel. Wir hätten etwas schneller sein können, wenn wir uns früher entschieden hätten, zu dritt zu rudern. Aber 42 Tage sind ein Superergebnis, der Rekord liegt bei den Frauen bei 38 Tagen bei guter Welle und Rückenwind. 42 ist doch immer die Antwort auf alles!

#### Würdest Du das Rennen noch einmal fahren wollen?

Wir waren ein tolles Team haben gut zusammen agiert und Herausforderungen prima bewältigt. Ich bin zudem offensichtlich keine Meeresbraut. Es war ein großes Abenteuer, das einen guten Verlauf genommen hat. Das muss auch verarbeitet werden, darf sich setzen.

Warum sollte ich es also nochmal machen? Mich hat die Challenge gelehrt, an Träume zu glauben, alles zu tun, um diese wahr werden zu lassen und sich Herausforderungen zu stellen. Jetzt ist es Zeit, sich wieder der Familie, den Freunden, dem Job, dem Training zu widmen, im „normalen Leben“ anzukommen. Das kommt mir momentan manchmal wahnsinniger vor als über den Atlantik gerudert zu sein.

**DAS GESPRÄCH FÜHRTE THOMAS KOSINSKI**

**Stefanie Kluge** gewährte *rudersport* persönliche Einblicke in das Leben auf See.



## KINOFILM IM JUNI 2020

Die „Wellenbrecherinnen“ erobern nicht nur den Atlantik, sondern auch die große Leinwand. Für das transmediale Filmprojekt hat Regisseur Guido Weihermüller (u. a. „Die Norm – Ist dabei sein wirklich alles?“ mit Tim Ole Naske) die RowHHome-Crew über 18 Monate begleitet. Die über mehr als ein Jahr andauernde Vorbereitung der vier Frauen kann man schon jetzt in einer Webserie auf wellenbrecherinnen.de und in der ZDF-Mediathek verfolgen. Das gesamte Abenteuer und alle Erlebnisse der Wellenbrecherinnen sollen dann im Kinofilm zu sehen sein. Dafür werden jetzt über 24 Stunden Kamera-Material, welches die Ruderinnen vom Atlantik mitgebracht haben, gesichtet und geschnitten.

## RUDERN FÜR DEN GUTEN ZWECK

Jedes Boot der „Talisker Whisky Atlantic Challenge“ hat seinen eigenen Charity-Gedanken über das Wasser getragen. Es gab Boote, die sich den Kampf gegen Krebs oder andere Krankheiten auf die Fahnen geschrieben hatten, für weniger Plastik auf der Welt und im Meer, sogar auch ein Gender-Boot. Die „Doris“ ist für Kinder gerudert: Das Ozean-Ruderboot wurde inzwischen verkauft und befindet sich wieder in seiner englischen Herkunftswerft. Den durch den Verkauf erwirtschafteten Gewinn spenden die vier Hamburgerinnen an die zwei Kinder-Charities: „Kinderlachen e.V.“ und „Zeit für Zukunft – Mentoren für Kinder e. V.“

Die Herausforderung geht weiter...

das „echte“  
**24 Stunden-Rudern**  
in Berlin  
beim B. R. C. Hevella e. V.

**4.-5. Juli 2020**

Info und Anmeldung: [www.hevella.de](http://www.hevella.de)

Email: [hevella@hevella.de](mailto:hevella@hevella.de)

Frauke Tampe-Falk 0178-1645533

