

# Pressemeldung

Marburg, 10. Juni 2021

## Sensationelle Leistung im Mittelmeer:

### **Nathalie Pohl schwimmt als schnellste Frau in 09:50 Stunden von Menorca nach Mallorca**

Eine Wahnsinnszeit und ein weiterer Rekord für die Ausnahmeathletin: Nathalie Pohl hat den rund 40 Kilometer langen Menorca-Channel zwischen Menorca und Mallorca in 09:50 Stunden mehr als erfolgreich durchschwommen. Sie war eine Stunde schneller als die bisherige Rekordhalterin und nur 26 Minuten langsamer als der schnellste Mann. Eine sensationelle Leistung, denn auch wenn die Urlaubskulisse anderes vermuten lässt, fordert das Mittelmeer Freiwasserschwimmern alles ab. Wer hier erfolgreich sein will, muss topfit sein, mentale Stärke haben und Kampfgeist beweisen. All das zeichnet Nathalie Pohl aus. Als sie nachmittags am Cap des Freu auf Mallorca ankam und dort zum Finish die steile Felswand berührte, sagte sie: „Das Gefühl ist unbezahlbar. Eine so lange Distanz ist gerade mental eine besondere Herausforderung. Aber ich habe es geschafft, mich ganz auf mich und meinen Rhythmus zu konzentrieren, und alles gegeben.“ Und darauf kann sie sehr stolz sein, denn diese Strapazen haben weltweit vor ihr erst 18 Schwimmer überhaupt bewältigt!

Seit mehr als sechs Jahren verliert Nathalie Pohl ihr großes Ziel nicht aus den Augen – sie will das erreichen, was noch keine Deutsche vor ihr geleistet hat: die sieben bedeutendsten Meerengen der Welt, die Ocean's Seven, bezwingen – nur im Badeanzug, mit Badekappe und Schwimmbrille. Die Vorbereitung dafür ist extrem umfangreich und fordert enorm viel von ihr und ihrem Team, denn eine solche Leistung ist nur möglich, wenn am Schwimmtag alles passt: von der Logistik vorab über die Betreuung vor Ort bis hin zur Versorgung während des Schwimmens vom Boot aus. Mehrere Stunden täglich verbringt die Extremschwimmerin im Wasser und im Krafraum. Allein im vergangenen Jahr schwamm sie über 1.000 Trainingskilometer und hat kontinuierlich an ihrer Technik gearbeitet. Doch in den Weltmeeren ist nicht nur die körperliche Fitness wichtig. Vor allem die mentale Stärke entscheidet darüber, wie ein Schwimmen ausgeht. Nathalie Pohl arbeitet seit Jahren daran, in Extremsituationen im Wasser ihren Geist über die Leistungsgrenze hinaus zu motivieren. Das hat ihr auch außerhalb des Wassers während der Coronapandemie geholfen, den Fokus nicht zu verlieren und weiter für ihr Ziel zu kämpfen. Umso glücklicher ist sie, dass sie nun im Mittelmeer derart triumphiert hat. Die 26-Jährige sagt: „Als Freiwasserschwimmerin bin ich auf mentale Stärke angewiesen. Erfolgreich zu sein, heißt, flexibel zu bleiben und immer am eigenen Ziel festzuhalten, egal was passiert.“

Ihr großes Ziel, die Komplettierung der Ocean's Seven, kommt mit jedem Armzug näher: Schon im August will sich die Hessin, sofern es die Reisebestimmungen zulassen, dem 42 Kilometer langen Kaiwi-Kanal stellen. Hier warten neben der langen Distanz unter anderem hochgiftige Quallen, Haie und extreme Wellen auf Nathalie Pohl. Danach fehlen ihr noch

---

Kontakt:

[www.nathaliepohl.de](http://www.nathaliepohl.de), [info@nathaliepohl.de](mailto:info@nathaliepohl.de)

die Querung der Cookstraße zwischen der Nord- und Südinsel Neuseelands und der Nordkanal zwischen Irland und Schottland. Mehr unter: [www.nathaliepohl.de](http://www.nathaliepohl.de)

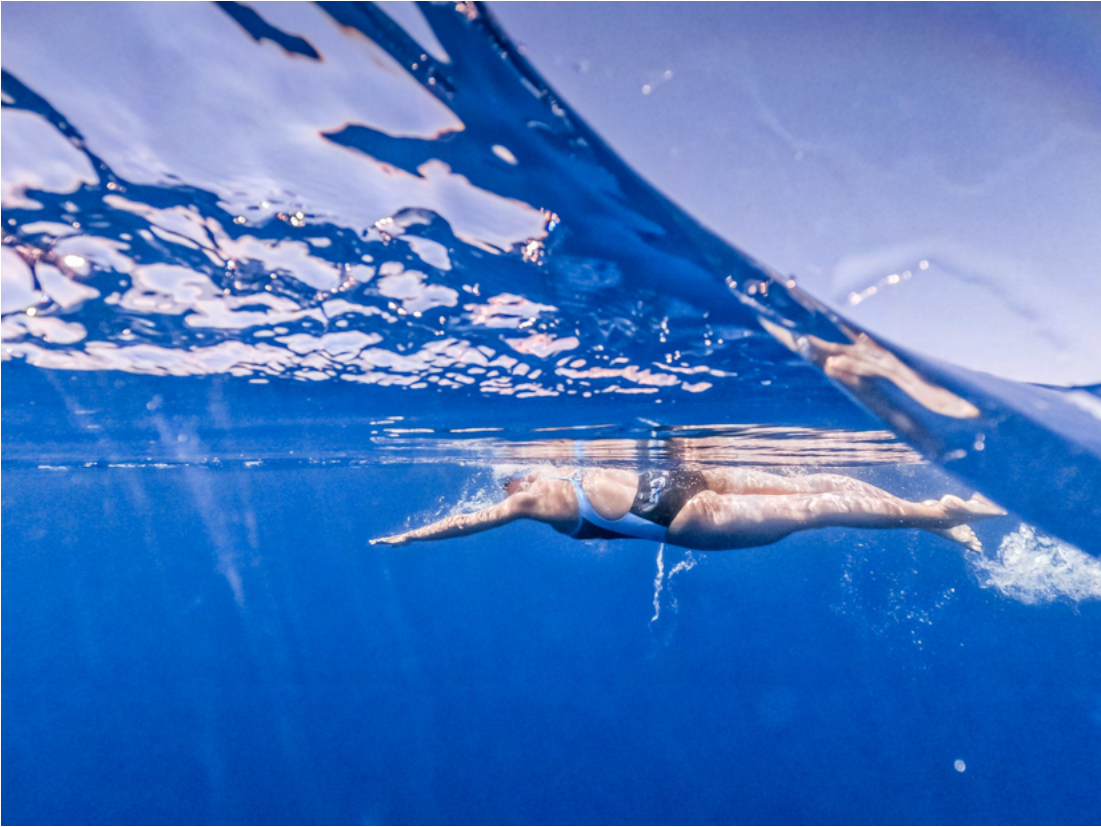
**Nathalie Pohl vor und während der Querung des Menorca-Channels  
(Fotos: Marc Le Cornu)**



---

**Kontakt:**

[www.nathaliepohl.de](http://www.nathaliepohl.de), [info@nathaliepohl.de](mailto:info@nathaliepohl.de)



---

**Kontakt:**

[www.nathaliepohl.de](http://www.nathaliepohl.de), [info@nathaliepohl.de](mailto:info@nathaliepohl.de)