

» Über das Projekt «SwissOceanDancers»

## Vier Frauen im Boot

FABRICE MÜLLER



**1:** Das vierköpfige Frauenteam mit Carla Lemm (links aussen) freut sich auf ihren Einsatz auf dem Atlantik.

**2:** Zur Vorbereitung gehören unter anderem regelmässige Trainingsfahrten auf dem Vierwaldstättersee.

**3:** Streckenübersicht der «Talisker Whisky Atlantic Challenge».

Die Einrichtungsberaterin Carla Lemm aus Grenchen nimmt an der «Talisker Whisky Atlantic Challenge» teil. Das vierköpfige Frauenteam durchquert eine rund 5'000 Kilometer lange Strecke auf dem offenen Meer.

Die Idee tönt verrückt: Vier Frauen, von denen bisher keine Erfahrungen mit Rudern, geschweige denn von längeren Fahrten im Ruderboot auf dem Meer hatte, nehmen als erstes Frauenteam mit dem Namen «SwissOceanDancers» an der Talisker Whisky Atlantic Challenge teil. Mit zu diesem Team der vier Furchtlosen gehört Carla Lemm, Einrichtungsberaterin bei der Bodenpartner GmbH in Grenchen. Wie kam es zu diesem Projekt? «Tatjana aus unserem Team begleitete schon ihren Sohn, der ebenfalls an diesem Rennen teilgenommen hat. Sie erzählte und begeisterte uns von dieser Challenge.»

### Bis zu 60 Tage unterwegs

Insgesamt nehmen 40 Teams mit jeweils ein bis fünf Personen an diesem Rennen teil. Die Route führt von La Gomera quer über den Atlantik bis zur karibischen Insel Antigua. Dazwischen liegen 3'000 Meilen bzw. rund 5'000 Kilometer. Die Fahrt dauert laut Carla Lemm zwischen 33 und 60 Tage. Haben die «SwissOceanDancers» den sicheren Hafen am 12. Dezember einmal verlassen, werden sie komplett auf sich alleine gestellt sein. Das Boot wird unermüdlich und ohne Unterbrechung von jeweils zwei Frauen pro Schicht im Zweistundentakt in Richtung Antigua angetrieben. 2017 hat Swiss Mocean als erstes Schweizer Männerteam die Atlantiküberquerung in phänomenalen 30 Tagen, 4 Stunden und 59 Minuten geschafft. Es brach damit den Weltrekord aus dem Vorjahr und erreichte den dritten Platz. Welches Ziel hat sich das Frauenteam gesetzt? «Wir wollen unter die ersten drei kommen», sagt Carla Lemm schmunzelnd im Wissen, dass in ihrer Kategorie nur drei Teams an den Start gehen. Das Wichtigste sei ihnen, heil anzu- kommen, ergänzt die Innendekorateurin.

### Tägliches Training

Die Vorbereitungen laufen bereits seit ca. Mitte 2018. Jede der vier Frauen trainiert wöchentlich in einem Schweizer Ruderclub. Carla Lemm wird von den Ruderclubs von Solothurn und Biel unterstützt. An den Wochenenden trifft sich das Team auf dem Vierwaldstättersee zum gemeinsamen Training. Ausserdem trainiert Carla Lemm gezielt Ausdauer sowie ihre Rumpf- und Beinmuskulatur. Sport ist für die 34-jährige kein Fremdwort: Sie reiste schon mal auf dem Velo während eines Jahres durch verschiedene Länder, rannte einen Halbmarathon in Nordkorea und spielt regelmässig Squash. Nur gerudert sei sie bisher noch nie. «Die Sportart ist sehr komplex, aber schön. Der ganze Körper wird beansprucht, insbesondere der Rumpf und die Beine.» Im Vorfeld gibt es einiges vorzubereiten. Dazu zählen unter anderem der Transport, die Sponsorensuche, die Medienarbeit, die Pflichtkurse für Seerettung, Navigation, Kommunikation und Erste Hilfe auf hoher See usw.

### Körperliche, mentale und emotionale Grenzen

Als grösste Herausforderung nennt Carla Lemm die Teamarbeit. «Wir üben uns in Achtsamkeit mit dem Ziel, dass wir es als Team gut haben. Wir werden auf dem Meer an unsere körperlichen, mentalen und emotionalen Grenzen stossen.» Natürlich sei die Fahrt nicht ungefährlich, ist sich Carla Lemm bewusst. Die Frauen sind deshalb während der gesamten Fahrt an ihrem Boot angebunden. Sollte das Schiff bei einem Sturm kippen, stellt es sich automatisch wieder auf. Am Bug und am Heck des Boots bieten zwei Kabinen Schutz vor der Witterung. In der Mitte wird gerudert, zudem sind dort die Verpflegung, die Entsalzungsanlage, die Rettungswesten und die Rettungsinsel deponiert. «Ich freue mich sehr auf das Projekt, um wieder einmal die eigene Komfortzone zu verlassen, und überhaupt, dass mir mein Chef mit seinem Okay ein solches Erlebnis überhaupt ermöglicht», sagt Carla Lemm. Das Projekt wird vom Schweizer Fernsehen in einer zweiteiligen Doku-Sendung im September 2019 und im April 2020 vorgestellt. Während der Fahrt werden die Frauen selber die Kamera bedienen.



2



3