

Rudern: Die Extremruderer von «United4Hope» waren zum zweiten Mal auf dem Meer und haben viel gelernt

# Ohne Autopilot durch die Nacht

Bei ihrem zweiten Training auf dem Meer haben Manuela Wettstein und Pascal Bircher aus Fislisbach gemeinsam mit Valerie Zellweger und Eivind Helland viel gelernt. Vor allem, was alles schief gehen kann.

Von Loano in Italien bis Hyères in Frankreich: 125 Meilen auf dem Meer. Eigentlich hatten die vier von United4Hope nach Korsika und wieder zurück rudern wollen, doch das ging nicht: «Wir wären zwar nach Korsika gekommen, wegen des Windes aber nicht zurück», sagt Manuela Wettstein aus Fislisbach. Ende 2026 wollen die vier an «The World's Toughest Row» teilnehmen. Es gilt als das härteste Ruderrennen der Welt und führt über 3000 Meilen oder 4800 Kilometer von den Kanarischen Inseln über den Atlantik bis nach Antigua in der Karibik.

Das Ziel des Trainings war es, die Abläufe auf dem Boot zu trainieren, denn die sind strikt: Die vier Sportlerinnen und Sportler rudern und schlafen in einem Zwei-Stunden-Rhythmus. Diese Schichtwechsel plus das manuelle Steuern oder das Zurückklettern ins Boot im Notfall müssen auf dem arg begrenzten Platz funktionieren. Und natürlich auch das Reagieren auf Unvorhergesehenes.

## Rudern, steuern oder schlafen?

Dazu hatte das Team gleich am ersten Abend Gelegenheit: Der Autopilot überhitzte und fiel aus, weil das Boot wegen Gegenwind und Wellen zu wenig Tempo hatte. Nun hiess es, die Nacht durch manuell zu steuern. Weil die vier nicht schon nach der ersten Nacht völlig übermüdet sein und an ihrem Zwei-Stunden-Rhythmus festhalten wollten, machten jeweils zwei Leute die vorgesehenen Pausen, während jemand steuerte und nur noch



Pascal Bircher und Manuela Wettstein essen auf ihrem Boot, der «Heidi», eine Portion Trekking-Nahrung. Foto: zVg

eine Person ruderte. «Wir sind froh, dass das bei einer Trainingsfahrt passiert ist», sagt Manuela Wettstein: So ist das Malheur kein Drama, sondern eine wertvolle Lektion.

Am Morgen funktionierte der Autopilot dann wieder, und das Team konnte die restlichen zwei Tage im abgemachten Rhythmus rudern. Doch wertvolle Lektionen sollte es noch so einige geben auf den 125 Meilen: Die Rollsitze lösten sich während des Ruderns, die Ruderhalterungen lösten sich. Und das Massivste: Zwei der vier Teammitglieder hatten wegen der recht hohen Wellen mit Seekrankheit zu kämpfen. Und alle vier realisierten, dass es nicht ein-

fach ist, die 4000 bis 6000 Kalorien, die sie bei dieser körperlichen Belastung täglich zu sich nehmen sollten, eine echte Challenge sind. Nun ist es nicht so, dass auf dem Atlantik frisches Gemüse, Früchte und Fleisch zur Verfügung stünden: Es gibt gefriergetrocknete Trekking-Nahrung. «Wir merkten rasch, dass man bald einmal keine Lust mehr hat, etwas zu essen, und in den Pausen viel lieber einfach nur liegen möchte», sagt Wettstein. Und den Körper pflegen: Die Salzrückstände müssen weg, weil Druckstellen, Blasen und entzündete Hautverletzungen das Letzte sind, was die vier mitten auf dem Atlantik brauchen können.

Die Rennleitung des «World's Toughest Row» macht Vorgaben, wie viele Trainingsstunden ein Team vor dem Start absolviert haben und welche Manöver es geübt und auf Video dokumentiert haben muss. Diese Vorgaben hat United4Hope mit diesem zweiten Training auf dem Meer erfüllt. Doch Manuela Wettstein ist froh, dass sie noch ein Jahr Zeit haben, bevor es wirklich ernst gilt: «Es ist im wahrsten Wortsinn lebenswichtig, dass wir unser Boot in- und auswendig kennen und genau wissen, wie wir als Team funktionieren.»

Susanne Loacker

## Service

### 3. Liga – Gruppe 1, Stand 12. Oktober

Othmarsingen – Sarmenstorf	0:5
Gontenschwil – Entfelden	1:4
Zofingen – Niederlenz	1:4
Buchs – Menzo Reinach	0:3
Küttigen 2 – Sarmenstorf	6:2
Aarburg – Frick 1a	0:4
Schöftland 2 – Rapperswil	2:3
Othmarsingen – Gränichen	1:2

1. Niederlenz	10	9	1	0 (17)	47:10	+37	28
2. Sarmenstorf	10	6	2	2 (13)	30:22	+8	20
3. Entfelden	10	6	2	2 (22)	33:18	+15	20
4. Frick 1a	10	6	1	3 (11)	29:19	+10	19
5. Gränichen	10	6	1	3 (16)	25:14	+11	19
6. Küttigen 2	10	5	2	3 (17)	29:23	+6	17
7. Rapperswil	10	5	2	3 (18)	24:24	0	17
8. Schöftland 2	10	5	0	5 (26)	21:21	0	15
9. Othmarsingen	10	4	1	5 (19)	19:22	-3	13
10. Menzo Reinach	10	4	1	5 (21)	21:23	-2	13
11. Zofingen	10	3	1	6 (25)	17:26	-9	10
12. Gontenschwil	10	2	1	7 (22)	15:27	-12	7
13. Buchs	10	0	3	7 (22)	10:37	-27	3
14. Aarburg	10	0	0	10 (21)	12:46	-34	0

### 3. Liga – Gruppe 2, Stand 12. Oktober

Turgi – Niederwil	1:6
Villmergen – Mellingen	2:3
Würenlingen – Würenlos	3:1
Bünz-Maiengrün – Frick 1b	0:2
Kappelerhof – Tägerig	7:4
Brugg – Veltheim	5:0
Bremgarten – Fislisbach	1:3

1. Brugg	10	10	0	0 (28)	49:0	+49	30
2. Würenlingen	10	8	1	1 (22)	25:14	+11	25
3. Niederwil	10	7	1	2 (31)	34:19	+15	22
4. Mellingen	10	6	2	2 (30)	18:11	+7	20
5. Fislisbach	10	6	2	2 (33)	24:17	+7	20
6. Kappelerhof	10	5	2	3 (34)	39:30	+9	17
7. Villmergen	10	4	3	3 (16)	22:20	+2	15
8. Würenlos	10	4	3	3 (57)	22:22	0	15
9. Veltheim	10	3	3	4 (17)	18:22	-4	12
10. Tägerig	10	3	1	6 (22)	17:29	-12	10
11. Turgi	10	1	2	7 (25)	15:30	-15	5
12. Bremgarten	10	1	1	8 (19)	14:31	-17	4
13. Frick 1b	10	1	0	9 (13)	12:29	-17	3
14. Bünz-Maiengrün	10	0	1	9 (28)	12:47	-35	1

### 4. Liga – Quali-Runde, Gruppe 3, Stand 12. Oktober

Neuenhof 2 – Muri 2b	5:3
Tägerig 2 – Spreitenbach 2	4:8
Zurzach – Lenzburg 2	0:0
Fislisbach 2 – Schinznach Bad	2:1
Niederlenz 2 – Mutschellen 2	0:3
Auenstein – Neuenhof 2	1:2
Falke Lupfig – Rapperswil 2	3:0
Mellingen 2 – Muri 2b	0:2

1. Zurzach	9	7	2	0 (20)	34:11	+23	23
2. Neuenhof 2	10	7	2	1 (23)	31:16	+15	23
3. Fislisbach 2	10	7	0	3 (13)	24:17	+7	21
4. Mutschellen 2	10	7	0	3 (41)	23:11	+12	21
5. Mellingen 2	10	5	1	4 (60)	22:24	-2	16
6. Lenzburg 2	9	4	3	2 (21)	25:12	+13	15
7. Spreitenbach 2	10	4	2	4 (11)	30:27	+3	14
8. Muri 2b	9	3	3	3 (10)	14:20	-6	12
9. Tägerig 2	9	3	1	5 (15)	24:32	-8	10
10. Schinznach Bad	9	2	3	4 (17)	23:25	-2	9
11. Auenstein	9	3	0	6 (33)	16:29	-13	9
12. Niederlenz 2	9	2	2	5 (24)	20:30	-10	8
13. Falke Lupfig	9	1	1	7 (39)	12:22	-10	4