

Samstag, 31. August 2024

Orcas, Müll und 20 Minuten Schlaf

Solo-Segler Felix Oberle erklärt die wichtigsten Herausforderungen einer Atlantik-Überquerung.

Rainer Sommerhalder

Felix Oberle ist Segelprofi. Ein ambitionierter Hochseesegler mit nahen Zielen und fernen Träumen. Der 33 Jahre alte Aarauer lebt die meiste Zeit des Jahres in der Bretagne. Dort trainiert er gemeinsam mit anderen Sportlern und bereitet sich auf seine Wettkämpfe vor. Diese bestreitet er allein in einem 6,5 Meter kleinen Segelboot – mit oder bisweilen auch gegen die Launen der Meere.

Soeben ist Oberle von seiner herausforderndsten und längsten Hochseeregatta in diesem Jahr zurückgekehrt. Sie führte in zwei Etappen von Les Sables d'Olonne an der französischen Atlantikküste auf die Azoreninsel Fajal und zurück. Das Rennen diente dem gelernten Maschinenbau-Ingenieur einerseits als Hauptprobe für das nächste grosse Ziel, die Mini-Transat im November 2025, aber auch zum Kennenlernen seines neuen Bootes.

Nachdem Felix Oberle 2021 sein erstes eigenes Boot «Mingulay» gekauft und das Leben voll und ganz auf den Segelsport ausgerichtet hatte, beendete er 2023 seine erste Mini-Transat mit diesem Serienboot als Vierter. Erst fünf Schweizer waren bei diesem seit 1977 alle zwei Jahre ausgetragenen Rennen besser klassiert. Die Regatta führt von Frankreich mit Zwischenhalt auf den Kanarischen Inseln quer über den Atlantik bis in die Karibik nach Guadeloupe. Die Segler müssen weitestgehend ohne technische Hilfsmittel und externe Kommunikation klarkommen.

Derzeit bereitet der 33-jährige mit seinem neuen Prototyp-Boot die kommende Mini-Transat vor und überlässt dabei nichts dem Zufall. Schliesslich hat er sich nicht weniger als den Sieg vorgenommen. Durch einen glücklichen Umstand konnte er sich das zweifache Siegerboot dieser Regatta sichern. Diese Prototypen haben im Vergleich zu den Serienbooten eine grössere Segelfläche, einen Kipp-Kiel und zusätzliche Seitenschwemer. Das macht diese Schiffe aus Carbon leichter, deutlich schneller, aber auch anspruchsvoller zu manövrieren.

Wir haben uns mit Felix Oberle über vier wichtige Faktoren rund um diese Atlantik-Überquerung unterhalten:

Vorbereitung: Nichts geht über eine gute Planung

Felix Oberle fasst das Ziel der Vorbereitung sehr nüchtern zusammen: «Man muss allein über den Atlantik kommen.» Die Vorbereitungsregatten und die verschiedenen Wettkampf-Simulationen im Training geben Aufschluss über technische Modifikationen, um das Schiff zu optimieren. Viele Überlegungen bei der Planung basieren auf der schlichten Gleichung: je leichter das Boot, desto schneller. Der Segler sagt: «Alles, was ich mitnehme, hat zwei Funktionen. Beispielsweise dient der Kartentisch auch für eine allfällige Reparatur der Bordwand.»



Felix Oberle macht in der Bretagne sein Boot klar für die nächste Hochsee-Regatta. Bilder: Marion Le Guen

Eine Herausforderung ist die Zusammenstellung des Essens. Ein besonderes Augenmerk gilt der Zufuhr von Vitaminen. Für Früchte oder Gemüse wird es bei einem 30-tägigen Aufenthalt auf See ohne Kühlungsmöglichkeit schnell einmal schwierig. Felix Oberle setzt auf täglich dreimal gefriergetrocknete «Astronauten-Nahrung», die er mit einem optimierten kleinen Wasserkocher erwärmt. Oberle sagt, bei allen Anstrengungen für eine perfekte Vorbereitung müsse man sich stets vor Augen führen: «Den Ernstfall kann man nicht wirklich proben.»

Fitness: Körper und Geist werden herausgefordert

Bei einer Mini-Transat ist man rund 30 Tage allein auf See. Dies macht mit dem Körper so einiges. Trotz einem begrenzt möglichen Krafttraining unterwegs verliert man während des Rennens deutlich an Muskeln. «Ich hatte beim letzten Mal danach selbst beim Wandern meine liebe Mühe», sagt der Aargauer. Die körperliche Fitness ist ein wichtiger Teil des Trainings. Neben dem regelmässigen Krafttraining, um dank einer guten Rumpfstabilität die Schläge auf hoher See absorbieren zu können, gehören auch mehrere Ausdauerheiten pro Woche zur Vorbereitung.

Ein Augenmerk gilt auch der mentalen Fitness. «Wenn man

müde ist, wird man emotionaler», sagt Oberle. «Essen kann da aus psychologischer Sicht Trost oder Beruhigung sein. Ab und zu ein Stück Schokolade muss da schon drin liegen.»

Ein entscheidender Faktor ist der Schlaf. Felix Oberle ist seinem beruflichen Background der Forschungsarbeit folgend auch dieses Thema wissenschaftlich angegangen. Er liess seinen Schlafrhythmus in der Klinik Barmelweid analysieren, um so die bestmögliche Strategie, abgestimmt auf seine innere Uhr und die Folgen des Schlafentzugs, zu finden.

Er schläft während der Regatta mehrmals am Tag rund 20 Minuten, kommt dabei auf insgesamt fünf bis sechs Stunden täglich. Längere Schlafphasen sind deshalb gefährlich, weil sie die Gefahr einer Kollision etwa mit einem grossen Schiff oder einem auf dem Meer treibenden Objekt erhöhen. «Wenn ich vor dem Einschlafen nichts am Horizont sehe, ist aufgrund der jeweiligen Geschwindigkeiten trotzdem in einer halben Stunde ein Zusammenprall möglich», erklärt Oberle. Der spezielle Schlafrhythmus ist also auch der Kollisionsverhütung geschuldet.

Verschlafen darf man definitiv auch keinen Wetterwechsel. Das Aufkommen einer Front ist verbunden mit einer abrupten Änderung der Windrichtung. Ist also gut möglich, dass man auf

einmal 90 Grad in die falsche Richtung segelt oder die Konkurrenz mit doppelter Geschwindigkeit unterwegs ist. «Ausnahmsweise ein 40-minütiges Nickerchen liegt definitiv nur bei regelmässigem Wetter drin», sagt Oberle.

Strategie: Wo die Wissenschaft helfen kann

Bei der Mini-Transat sind als technische Hilfsmittel einzig ein GPS für die Bestimmung des genauen Standorts sowie ein UKW-Funkgerät mit maximaler Reichweite von 50 Kilometern erlaubt. Strategisch sei Off-Shore-Segeln grundsätzlich einfach, erklärt Oberle. «Erfolg hat, wer während der Renndauer eine möglichst hohe Durchschnittsgeschwindigkeit erreicht.» Um das maximale Tempo zu generieren, müssen in erster Linie die sechs verschiedenen Segel optimal miteinander zusammenspielen. Die Wissenschaft beginnt mit der optimalen Konfiguration der Segel und des Autopiloten aufgrund der Signale der verschiedenen Sensoren.

Taktisch ist ein solches Rennen anspruchsvoll. Es gilt, die richtige Route zu finden, um windschwache Zonen zu meiden und optimal von Wetterfronten mit Windwechseln zu profitieren. Einmal täglich gibt die Rennleitung via Funk die meteorologische Situation bekannt. Daraus und aus Langzeit-

Wettermodellen legen die Segler ihre Strategie fest. Man zeichnet sich quasi aus den Standorten von Hoch- und Tiefdruckgebieten seine eigene Wetterkarte, muss aber flexibel genug sein, die Taktik der Entwicklung anzupassen. Je länger man also unterwegs ist, umso weniger kann man sich dabei auf vordefinierte Szenarien verlassen.

Abenteuer: Das Risiko ist relativ

Felix Oberle sagt von sich, er sei grundsätzlich ein Optimist. Keine schlechte Tugend im Hinblick auf mögliche Risiken auf der 8000 Kilometer langen Strecke der Mini-Transat. Auch Wind und Wellengang ängstigen ihn nicht. «Dafür trainieren wir. Ich spüre Respekt, aber keine Furcht», sagt der Aargauer.

Das A und O auf dem Boot bei stürmischer See ist die Sicherheit. Denn wenn man über Bord fällt, hat man definitiv ein grösseres Problem. «Eine Hand zur Sicherung und eine Hand zum Arbeiten», erklärt er die ultimative Regel. Der Wellengang hat sogar Auswirkungen auf den Zeitpunkt des Toilettengangs. Schliesslich dient als WC an Bord ein einfacher Kübel.

Gefragt ist auf hoher See immer auch die Kunst des Improvisierens, denn der Wettkampf ist und bleibt ein Ringen mit den Kräften der Natur. Und leider immer mehr auch mit der Verschmutzung der Meere. So steigt etwa die Gefahr eines Zusammenpralls mit einem im Meer schwimmenden Container oder anderem Material kontinuierlich. Real ist auch die Chance, dass sich Unrat in den Rudern unter dem Kiel verfängt. Was wiederum eine ganz spezielle Mutprobe für den Skipper auslöst: einen Tauchgang zur Beseitigung des Mülls. «Nicht mein Lieblingsszenario», sagt Oberle.

Ein Thema ist neuerdings auch das Verhalten der Orcas vor der iberischen Küste. Mehrere Boote der Regatta wurden bereits von ihnen herumgeschubst. Spätestens dann realisiert man, wie klein ein 6,5 Meter langes Boot im Grunde ist. Immerhin gelten diese Schiffe als unsinkbar. Trotzdem wurden aufgrund des angriffigen Verhaltens der Wale Sperrzonen definiert.

Felix Oberles Projekte fassen auf seinen Träumen. Bereits als Kind wollte er einmal im Leben über den Atlantik segeln. Ein weiterer Traum lässt ihn nicht mehr los: die Welt im Segelboot umrunden. Will er diesen Traum eines Tages als Wettkämpfer realisieren, dann hiesse diese Herausforderung Vendée Globe. Das Nonstop-Segelrennen rund um die Welt findet alle vier Jahre statt, führt über 45 000 Kilometer und dauert im Minimum knapp 80 Tage. Wobei die Ausfallquote zuletzt bei rund 40 Prozent lag. Noch ist es für Felix Oberle nur ein Traum.

Nachrichten

St. Gallen mit mehr Losglück als FC Lugano

Fussball In der Ligaphase der Conference League treffen die St. Galler zu Hause auf Fiorentina, Vitoria Guimarães und Backa Topola aus Serbien, auswärts auf Heidenheim, Cercle Brugge und Larne aus Nordirland. Lugano bekommt es mit Gent, HJK Helsinki und Pafos aus Zypern und auf fremdem Terrain mit Legia Warschau, Mlada Boleslav und ebenfalls Backa Topola zu tun. (chm)

Alinghi bleibt gegen US-Boot ohne Chance

Segeln In der Vorausscheidung zum America's Cup unterliegt das Schweizer Boot auch dem US-Konkurrenten «American Magic» haushoch. (chm)

Mauro Schmid fährt in der Vuelta auf Platz 2

Radsport Der Schweizer Mauro Schmid musste sich bei der Bergankunft der 13. Etappe in einer Ausreissergruppe nur Michael Woods geschlagen geben. (chm)

Service

Fussball

Challenge League

Nyon – Lausanne Ouchy	0:3 (0:2)
Xamax – Vaduz	4:1 (1:1)
Schaffhausen – Thun	2:2 (2:1)
Etoile Carouge – Wil	3:1 (1:0)
Aarau – Bellinzona	Sa, 18.00

1. Thun	6	4	2	0	14:6	14
2. Etoile Carouge	6	3	1	2	10:8	10
3. Xamax	6	3	1	2	13:13	10
4. Schaffhausen	6	2	2	2	10:8	8
5. Bellinzona	5	2	2	1	8:7	8
6. Vaduz	6	2	2	2	8:10	8
7. Nyon	6	2	1	3	7:11	7
8. Ouchy	6	1	2	3	8:9	5
9. Aarau	5	1	2	2	6:9	5
10. Wil	6	1	1	4	10:13	4

Sport im TV

Samstag

12.20	Moutainbike-WM, Downhill F
13.50	Segeln: Louis Vuitton Cup
18.45	Paralympics
22.00	Fussball: Super League

SRF info

15.00	Moutainbike-WM, Downhill M
16.30	Formel 1: GP Italien in Monza Qualifying
17.10	Eishockey: Schweiz – Finnland
20.10	Fussball: Super League, Young Boys – Lausanne

ARD

10.30	Paralympics
18.30	Fussball: Bundesliga

Eurosport

14.30	Rad: Vuelta, 14. Etappe
20.00	Sportklettern: EM in Villars

Sonntag

09.50	Hornussen: Eidgenössisches
13.50	Hornussen: Königsstich
15.20	Mountainbike: WM Andorra, Cross Country Männer
17.00	Sportklettern: EM in Villars
18.00	Sportpanorama
19.00	Paralympics

SRF info

09.55	Sportklettern: EM in Villars
13.20	Mountainbike: WM Andorra, Cross Country Frauen
15.00	Formel 1: GP Italien in Monza
19.00	Fussball: Super League

RSI 2

15.00	Segeln: Louis Vuitton Cup
-------	---------------------------

ARD

15.30	Leichtathletik: Meeting Berlin
-------	--------------------------------

ZDF

08.05	Paralympics
-------	-------------

Eurosport

13.30	Rad: Vuelta, 15. Etappe
19.30	Automobil: Langstrecken-WM in Austin, Texas