

# «Ein Kindheitstraum geht in Erfüllung»

Felix Oberle wird ab Sonntag 30 Tage lang auf See sein. Ganz alleine. Dafür liess er sogar seinen Schlaf auf der Barmelweid analysieren.

Kim Wyttenbach

In wenigen Tagen beginnt für den Aarauer Felix Oberle das grösste Abenteuer seines bisherigen Lebens: Mit seinem sechseinhalb Meter kurzen Segelboot namens «Mingulay» wird er in See stechen und den Atlantik überqueren – alleine und ohne technische Hilfsmittel.

Der leidenschaftliche Hochseesegler ist einer von 90 Teilnehmern an der «Mini-Transat 2023». Die prestigeträchtige Einhand-Transatlantik-Regatta von Ost nach West findet alle zwei Jahre statt. Um sich für das Rennen zu qualifizieren, müssen die Skipper 1000 Seemeilen Einhand nonstop zurücklegen und mindestens 1500 Seemeilen durch die Teilnahme an Mini-Regatten zusammenbringen.

Die Teilnehmer fahren mit ihren Segelbooten, auch Minis genannt, von Les Sables-d'Olonne in einer ersten Etappe nach Santa Cruz de la Palma auf den Kanarischen Inseln. Nach einem kurzen Zwischenstopp geht es in einer zweiten Etappe weiter nach Saint-François auf Guadeloupe in der Karibik. Insgesamt ist die Strecke 4050 Meilen lang und die Seglerinnen und Segler sind rund 30 Tage auf See.

Dabei müssen sie alles alleine machen und erhalten keine Unterstützung von aussen: sie haben weder ein Satellitentelefon noch einen Navigationscomputer. «Es wird vorausgesetzt, dass man mit herkömmlichen Mitteln navigiert und Entscheidungen für Wetter und Route selber trifft», erklärt Felix Oberle. «Wir haben lediglich ein Funkgerät mit einem Funkradius von 40 Kilometern und ein Radio. Wir bekommen einmal am Tag die Wetternachrichten.»

«Mit der Teilnahme geht ein Kindheitstraum in Erfüllung, auf den ich mich in den letzten zwei Jahren intensiv vorbereitet habe», sagt der 32-jährige Felix Oberle, der seit 2021 in Lorient, eine Hafenstadt in der Bretagne, trainiert. Er trainierte im Trainingszentrum Lorient Grand Large in einer Gruppe von rund zehn Seglern.

## Nie länger als 20 Minuten Schlaf am Stück

In dieser Rennsaison hat der Aarauer fünf Rennen absolviert. Er sei etwas verhalten in die Rennsaison gestartet, nachdem er viel im Training umgestellt hatte. Oberle konnte sich aber während der Saison steigern und konnte im letzten Rennen die erste Etappe gewinnen und belegte im Gesamtklassement den dritten Platz. «Die Hauptprobe verlief also gut», sagt der Skipper lachend. «Ich segle heute um einiges präziser als früher und werde versuchen, auf meine Entscheidungen zu vertrauen und mich nicht auf die anderen Teilnehmer zu konzentrieren.»

Zusätzlich zum Training liess Oberle seinen Schlafzyklus auf der Barmelweid analysieren und wurde von einer Mentaltrainerin und einem Ernährungsberater betreut und beraten. «Während ich auf See bin, schlafe ich während 24 Stunden rund vier bis fünf Stunden – aber nie am Stück», erklärt der studierte Maschinenbauer. «Ich schlafe zwischen Mitternacht und 4 Uhr morgens und am Nachmittag zwischen 13 und 15 Uhr. Wobei ich alle 20 Minuten kurz aufstehe und das Boot kontrolliere. Das ergibt rund 15 bis 20 Nickerchen pro Tag.»

Den Essensplan hat Oberle im Vorfeld mit seinem Ernäh-



Der leidenschaftliche Segler Felix Oberle aus Aarau wird bald den Atlantik überqueren. Bild: EP Medias/zvg

rungsberater zusammengestellt. Die Essensration pro Tag wird in Säcken abgefüllt. Auf dem Menüplan stehen: Astronauten-Nahrung, Sardinen, Früchte, Apfelsmus, Energieriegel und M&Ms. «Etwas Süsses braucht man für die Nerven»,

sagt Oberle mit einem Augenzwinkern.

## Stresssituationen sind die grösste Herausforderung

Seit dem 12. September befinden sich alle Seglerinnen und Segler im Starthafen. Es finden

Kontrollen und Briefings statt: So wird beispielsweise das Segelboot kontrolliert und geprüft, ob sich das vorgeschriebene Sicherheitsmaterial auf dem Boot befindet. «In den letzten Wochen habe ich hauptsächlich meine Mini vorbereitet», sagt

Oberle: «Ich habe mir genau überlegt, was mit muss. Denn das Boot soll möglichst leicht sein.»

Jetzt, kurz vor dem Rennen, fokussiert sich Oberle auf das Wetter: «Ich studiere die Wetterlage und bereite Strategien vor.» Zudem trainiere er speziell seine Antizipation: «Ich überlege mir im Vorfeld bereits verschiedene Strategien für mögliche Szenarien, damit ich dann in den verschiedenen Situationen schnell entscheiden kann.» Den Umgang mit Stresssituationen sieht der Skipper dann auch als die grösste Herausforderung: «Es ist wichtig, wieder in den Rennrhythmus reinzukommen, nachdem man ein Problem lösen musste.»

Oberles primäres Ziel ist es, das Rennen zu absolvieren und bis nach Guadeloupe zu segeln: «Man muss bedenken, dass während der Atlantiküberquerung viele Gefahren lauern. Es kann zu einer Kollision kommen, man trifft auf Orcas oder es kommt zu einem Bruch auf dem Boot.» Durchschnittlich schaffen es 90 Prozent der Teilnehmer ins Ziel. Oberle hält einen Moment inne und sagt dann: «Sollte aber nichts kaputt gehen, dann will ich auf die vorderen drei Ränge fahren.»

## «Meine Familie ist eine riesige Stütze für mich»

Am 24. September, um 14 Uhr, fällt der Startschuss. Oberles Familie wird im Hafen stehen und ihm zum Abschied zuwinken: «Meine Familie ist eine riesige Stütze für mich. Nicht nur kommen sie nach Les Sables-d'Olonne, sie werden auch nach Saint-François reisen, um mich dort im Zielhafen in Empfang zu nehmen.»