

**KERRI LIENHARD-HARDMAN  
WILL DEN ÄRMELKANAL BEZWINGEN**

# «Ich esse wie ein SUMO-RINGER»

*Sie begann erst im späten Erwachsenenalter mit Kraulschwimmen, trieb ausser Aikido lange Jahre keinen Sport und war nach zwei gescheiterten Ehen mit ihrem Selbstvertrauen am Boden. Jetzt hat sich das Blatt für Kerri Lienhard-Hardman gewendet. Die 51-jährige Schweizerin will Ende September über den Ärmelkanal schwimmen und weiss bereits jetzt: «Allein die Vorbereitung auf dieses Abenteuer hat mich als Persönlichkeit stark gemacht!»*

TEXT: REGINA SENFTEN  
FOTOS: ANDREAS GONSETH

**W**er über den Ärmelkanal schwimmen will, braucht einen langen Atem. Die Meerenge, die Grossbritannien vom Festland trennt, ist zwischen Dover und Calais gute 32 km breit.

Wer über den Ärmelkanal schwimmen will, braucht Mut. Salzwasser, Wellen, Gezeiten, Strömungen und nicht zuletzt giftigen Quallen muss getrotzt werden.

Wer über den Ärmelkanal schwimmen will, braucht Fett. 14–18 Stunden im 12–16 Grad «warmen» Wasser ohne Neopren und Schwimmhilfen gehen unzweifelhaft an die Substanz.

Und wer über den Ärmelkanal schwimmen will, braucht einen riesengrossen Glauben an sich selber. Denn immer wieder enden die Versuche tödlich.

Ausdauer, Mut, Fett, Selbstvertrauen. «Noch vor wenigen Jahren wäre ein solches Vorhaben für mich undenkbar gewesen», sagt Kerri Lienhard-Hardman von sich selber. «Nach zwei gescheiterten Ehen war ich am Boden, hatte kein Selbstvertrauen, keine Lebensfreude, keinen Antrieb mehr.» Ein Zufall wollte es, dass sie den Zytturm Triathlon in Zug als Zuschauerin erlebte. Die Dynamik der Sportart und die vor Lebenskraft strotzenden Athleten hatten es ihr

angetan. «Das will ich auch machen!», ging der seit über zwanzig Jahren in der Schweiz lebenden Amerikanerin damals durch den Kopf. Also begann sie, die eine sportliche Vergangenheit im Aikido aufwies, im zarten Alter von 42 Jahren mit Ausdauersport. Fuhr in ihrem persönlichen Radtraining den Heartbreak Hill des Ironman Switzerland mit dem Dreigang-Damenvelo hoch und beschloss für sich: «Wenn ich da mit dem Korbchenvelo hochkomme, schaffe ich auch einen Triathlon!»

**«Ich kann, wenn ich wirklich will!»**

Ihre Vorahnung sollte sich bewahrheiten. «Ich hatte zwar Panik beim Schwimmen im kalten Wasser und wurde mit meinem Mountainbike hochgradig Letzte. Aber trotzdem hat mir dieser erste Wettkampf gut getan. Ich stellte fest: «Ich kann, wenn ich wirklich will!» Dem ersten Triathlon in Stettfurt folgten bald weitere. «Jeder absolvierte Wettkampf gab mir viel Selbstvertrauen für das eigene Tun.» Bald wurde sie der Kurzdistanz überdrüssig, eine grössere Herausforderung musste her. Sie entschied sich für den hochalpinen Gemmi Triathlon, den sie ohne Probleme meisterte. «Wenngleich natürlich nicht in Bestzeit», wie sie mit einem Lachen zugibt. Überhaupt. Bestzeiten interessieren Kerri wenig. Das Ankommen, den Sieg über sich selber, «das ist es, was mich antreibt!».

Als ihr jemand den «härtesten Lauf der Welt» empfahl, war ihr Selbstvertrauen so weit wiederhergestellt, dass sie sich zum «Tough Mudder» in Chester anmeldete. Beim militärischen Cross-Country-Lauf hatte sie 21 km und 25 teilweise abstruse Hindernisse zu bezwingen, musste etwa durch Schlammbecken waten oder Stromschläge von 10000 Volt parieren. Auf dem Weg an diesen Wettkampf in Nordengland war es, als sie sich selber sagte: «Wenn ich diesen Lauf überstehe, schaffe ich auch den Ärmelkanal!» Und setzte fortan alles auf diese Karte. Im Dezember 2012 buchte sie bei der «Channel Swimming and Piloting Federation» einen der begehrten Kanal-Slots (siehe Kasten). Weil sie für das Jahr 2013 etwas spät dran war, bekam sie nur noch eine Startmöglichkeit Ende September. Beherzt griff sie zu, ohne sich recht bewusst zu sein, dass die Wassertemperatur des Ärmelkanals zwar 16 Grad und mehr, aber eben auch 12 Grad oder weniger betragen kann.

**Internet-Foren als Inspirationsquelle**

Kerri, die in ihrem Leben als Hobby-Triathletin noch nie weiter als 4 km geschwommen ist – im geheizten Pool, notabene – stürzte sich voller Inbrunst in ihre grösste sportliche Herausforderung. Neben ihrer Vollzeitstelle als kaufmännische Angestellte bei einer Grossbank an der Zürcher Bahnhofstrasse begann sie, eine Vielzahl von



Aus den 32 km an der schmalsten Stelle werden mit der Strömung 45–55 km.

**Facts and Figures zum Ärmelkanalschwimmen**  
**EISKALTES GESCHÄFT**

- Der «Channel» gilt mit 600 Tankern, 200 Fährschiffen und 800 Handelsschiffen täglich als die verkehrsreichste Wasserstrasse der Welt. Nicht zuletzt deshalb haben es die Franzosen verboten, dass professionelle oder ehrenamtliche Organisationen von Frankreich aus Kanaldurchquerungen organisieren.
- Auf eigene Faust sind Kanaldurchquerungen von der französischen Seite aus wohl noch möglich, werden aber bei Problemen im französischen Seegebiet mit empfindlichen Strafen belegt.
- In England gibt es zwei offizielle Organisationen, welche die Slots verwalten, die Schwimmer begleiten, Rettungsmassnahmen durchführen, Kanaldurchquerungen überwachen und zertifizieren sowie Rekorde anerkennen: die «Channel Swimming Association» (CSA) und die «Channel Swimming and Piloting Federation» (CS&PF).
- Kanalschwimmer starten heute meistens Nähe Shakespeare's Cliff oder Samphire Hoe zwischen Folkestone und Dover und peilen ihr Ziel Cap Gris Nez auf der französischen Seite der Meerenge an.
- Theoretisch ist die Strecke an der schmalsten Stelle des Kanals 32 km lang – im Durchschnitt legen die Schwimmer jedoch wegen Strömungen, Gezeiten und bis zu 3 m hohen Wellen eine Strecke von 45–55 km zurück.
- Erschwerend kommt hinzu, dass auch im Sommer die Wassertemperatur kaum über 17 °C ansteigt und dadurch stete Unterkühlung droht.
- Neben der Solostrecke Dover–Calais wird auch die Doppelstrecke Dover–Calais–Dover geschwommen. Auch Dreifach-Durchquerungen hat es mehrfach gegeben.
- Jährlich versuchen inzwischen über 100 Menschen, den Ärmelkanal schwimmend solo und auf «konventionelle Weise», d.h. ohne Neoprenanzug und Schwimmhilfe zu durchqueren. Hinzu kommen zunehmend Staffeln.
- Bis Mitte 2011 haben über 1217 Schwimmer insgesamt 1660 Solos geschafft. Die Erfolgsquote von 20 Prozent vor 20–30 Jahren ist dank besserer Kommunikation und Technik (u.a. Wettervorhersagen, Erfahrungsaustausch unter Schwimmern) auf über 70 Prozent für Solos und Staffeln gestiegen.
- Wer über den Kanal schwimmen will, sichert sich frühzeitig (im Idealfall zwei Jahre vor dem gewünschten Termin) einen sogenannten Slot (Zeitfenster) bei einer der beiden offiziellen Organisationen. Der Slot dauert 7–9 Tage, in denen der Schwimmer mit seiner Crew in Dover bereitstehen muss. Stündlich, auch in der Nacht, können die Küstenwache und der Kapitän des Begleitboots – je nach Wetter, Wind und Wellen – die Aufforderung zum «Go!» geben.
- Die Kosten für das Abenteuer sind exorbitant. Allein für die Reservationsgebühr eines Slots blättert man bei der offiziellen «Channel Swimming and Piloting Federation» 1250 Pfund (1790 Franken) hin. Der Totalbetrag von 2450 englischen Pfund ist vor der Abreise nach England zu bezahlen. In diesen Gebühren sind die Mitgliedschaft, Begleitboot, Kapitän, Schiedsrichter auf dem Boot und ein offizielles Zertifikat (bei Gelingen) inbegriffen. Die An- und Rückreise sowie Unterkunft, Verpflegung vor dem Slot und während der Wartezeiten bezahlt der Schwimmer bzw. dessen Begleiter selber. Alles in allem ist mit Kosten von rund 5500 Franken zu rechnen, wobei spezielle Trainingslager und Qualifikationswettkämpfe zusätzlich berappt werden wollen.



«Ich habe nicht vor, im Kanal zu sterben.»



Die 51-jährige Kerri Lienhard-Hardman blickt voller Zuversicht auf ihr nasskaltes Abenteuer.



58

Schwimmkursen und Triathlon-Schwimmtrainings zu besuchen. Und sie schloss sich einer Gruppe von Freiwasserschwimmerinnen an, die regelmässig im Winter ohne Neopren in den Zürichsee steigt. War sie nicht bei der Arbeit oder im Training, surfte sie stundenlang im Netz und stiess auf Internet-Foren, in denen sich angehende, gescheiterte oder bestandene Kanalschwimmer austauschten. «Im Internet habe ich sehr viele wertvolle Kontakte in die ganze Open-Water-Schwimmzene geknüpft und mir einträgliche Tipps geholt», erzählt sie mit grossem Enthusiasmus. Erfahrene Kanalschwimmer rieten ihr, frühzeitig mit dem Fettaufbau und dem Kaltwassertraining zu beginnen. Kerri weiss mittlerweile: «Nur wer der Kälte trotzen kann, wird Calais erreichen! Wie gut man schwimmt, ist völlig sekundär.»

Zum Glück für Kerri war der Frühling 2013 äusserst kalt, mit Schneefällen bis weit in den Mai hinein. Dadurch dauerte die Kaltwassersaison länger als sonst und sie konnte bei knapp 10 Grad Wassertemperatur ein bis zwei Kilometer im Seebad Utoquai den Bojen entlang schwimmen. Im Badeanzug, versteht sich, weshalb sie jeweils schlotternd und bibbernd aus dem Wasser stieg. «Mehrere Male kam es vor, dass mir Angestellte der Badeanstalt heissen Tee servierten oder mir beim Anziehen der Kleider behilflich waren,» erinnert sie sich gerührt. «Ich selber war kaum mehr in der Lage, meine Tasche zu packen. Und im Tram nach Hause habe ich so laut und haltlos mit den Zähnen geklappert, dass sich die Leute besorgt nach mir umsahen!» Sie lacht herzlich über sich selber bei dieser Erinnerung.

#### Knüppelhartes Trainingslager in Südirland

Seit mehreren Monaten isst sie hemmungslos, um Ende September eine dicke Fettschicht vorzuweisen. «In der Zwischenzeit habe ich mehr als sechs Kilo zugenommen und gegessen wie ein Sumo-Ringer», verrät sie mit einem Augenzwinkern, «aber noch fehlen mir zwei oder drei Kilo, um für das kalte Wasser gerüstet zu sein.» Eine Teilnahme an einem «Long Distance»-Schwimmcamp für Ärmelkanal-Aspiranten in Irland hat ihr aufgezeigt, dass sie auf dem richtigen Weg ist. Dort musste sie als Qualifikation für den Kanal sechs Stunden lang bei 14,4 Grad schwimmen, zwei Stunden bei 9 Grad, sich durch Meerengen mit

heftigster Strömung und Quallen, durch dunkle Grotten und unappetitlich verschmutzte Flüsse kämpfen. «Im Vorfeld hörte ich oft: «Wer dieses Camp übersteht, schafft den Kanal. Es war die bisher härteste Prüfung für mich – und ich habe sie gemeistert!», freut sich Kerri mit Stolz in der Stimme.

In der Zwischenzeit hat sie ihr Training etwas umgestellt. Zwar absolviert sie nach wie vor technische Einheiten im Becken, konzentriert sich aber sonst ganz aufs Kilometersammeln im offenen Gewässer und auf die Nachtschwimmen. So oft es geht, schwimmt sie mit ihrer Pacemakerin und einem Begleitboot im Walensee oder nachts im Zürichsee mit Scheinwerfern am Boot und blinkenden Lämpchen auf dem Rücken. Dass sie noch immer keine Spitzschwimmerin ist, weiss sie nur zu gut. «Mittlerweile bin ich in der Lage, 2,5 km in der Stunde zu schwimmen.» Für die 32,3 km von Dover nach Calais rechnet sie deshalb grosszügig mit einer Finisierzeit von 18 Stunden. «In diese Zeitrechnung habe ich eher unruhiges Wasser, drei Gezeitenschübe, die ganze Verpflegung und kleinere Krisen eingerechnet.» Viermal darf ihre Freundin und Betreuerin Karine Ragozzi im Kanal mit ins Wasser und neben ihr als Pacemakerin schwimmen. «Das wird nötig sein, wenn die Strömung stark ist und ich bereits müde bin.»

Die allerwichtigste Aufgabe der Pacemakerin wird hingegen sein, Kerri am Strand in Calais von helfenden Händen fernzuhalten. «Die Regel besagen nämlich, dass sich nur Kanalschwimmer nennen darf, wer aus eigenen Kräften aus dem Wasser steigt und ein paar Minuten aufrecht am Strand stehen kann.» Erst wenn dies passiert ist, lässt der auf dem Begleitboot mitfahrende Schiedsrichter der offiziellen Organisation die Schiffssirene erklingen – was das erfolgreiche Ende von Kerris Kanaltraum bedeuten würde.

#### Begleitung durch die Tochter

Nicht immer gehen Kanalschwimmversuche glücklich aus. Vorkommnisse, wie sie kürzlich bei der 34-jährigen Britin Susan Taylor passiert sind, die kurz vor der französischen Küste einen tödlichen Kollaps erlitt, sind im Kanal keine Seltenheit. Dessen ist sich auch Kerri bewusst. «Ich habe Vertrauen in meine Fähigkeiten und weiss, dass ich leiden werde. Gleichzeitig ist mir klar, dass ich aufhöre, wenn mein Körper oder der Pilot auf dem Boot mir das signalisieren», meint die Mutter zweier erwachsener Töchter. Eine davon, Joelle, wird ihrer Mutter sogar als Betreuerin auf dem Begleitboot zur Seite stehen. Verständlicherweise steht sie Kerris Kanalprojekt seit der Todesmeldung von Susan Taylor eher ängstlich gegenüber. Doch Kerri beschwichtigt: «Ich habe nicht vor, im Kanal zu sterben, obwohl natürlich immer ein Risiko da ist und ich auf das berühmte Quäntchen Glück hoffe.» Für den Fall der Fälle sinniert sie: «Falls ich bei meinem Versuch von Dover nach Calais sterben sollte, weiss meine Familie, wie viel Freude und Glück mir allein die Vorbereitung auf den Ärmelkanal beschert hat.»

Auch wenn der Höhepunkt erst noch folgt, steht für Kerri fest: «Die ganze Vorarbeit hat sich für mich bereits jetzt gelohnt! Ich bin gewachsen und an mir selber stark geworden, habe dabei unzählige Freundschaften geknüpft und vielseitige Unterstützung erfahren. Ich glaube wieder ganz fest an mich!» Damit hat sich für Kerri der eigentliche Zweck ihrer Ärmelkanalüberquerung bereits erfüllt. Jetzt muss sie nur noch rüberschwimmen. **F**

**FIT**for**LIFE**

# LESERANGEBOT

mit **R'ADYS**

Seit Herbst 2003 ist die Schweizer Marke R'ADYS im Outdoor-Fachhandel vertreten. Die leichten Funktions-T-Shirts mit Merino-Einsätzen unter den Achseln eignen sich für alle aktiven Sportarten. Die leichten, elastischen Bergsport-Hosen sind neben dem ergonomischen Schnitt nach einer innovativen Ultraschall-Schweiss-Methode (R'Sonic) gefertigt.



#### Funktions-T-Shirt Herren R17



Grössen: S, M, L, XL, XXL  
Farben: carbon, grass

**FR. 155.-**  
statt Fr. 180.-

#### Bergsport- und Travel-Pants Herren R15



Grössen: XS, S, M, L, XL, XXL  
Farbe: indigo

**FR. 68.-**  
statt Fr. 80.-

#### Funktions-T-Shirt Damen R17W



Grössen: XS, S, M, L, XL  
Farben: aqua, grape

**FR. 155.-**  
statt Fr. 180.-

#### Bergsport- und Travel-Pants Damen R15W



Grössen: XS, S, M, L, XL, XXL  
Farbe: mushroom

**FR. 68.-**  
statt Fr. 80.-

Leserangebot gültig bis 31. Oktober 2013 oder solange Vorrat. Preise inkl. MwSt. zuzüglich Fr. 8.- für Porto und Verpackung. Ab einer Bestellmenge von Fr. 150.- ist der Versand portofrei. Für alle ungebrauchten Artikel garantieren wir ein 14-tägiges Rückgaberecht nach Erhalt der Ware. Sollte die Ware bei der Rücksendung Spuren von Benutzung oder Beschädigung aufweisen, behalten wir uns das Recht vor, Ersatzansprüche geltend zu machen. Leserangebotspreise gelten nur für Abonnenten und nur für die Schweiz. Telefonische Bestellungen: 071 274 68 73

**WEITERE ANGEBOTE AUCH UNTER** [www.fitforlife.ch/leserangebote](http://www.fitforlife.ch/leserangebote)