



Der letzte Sonnenaufgang für Aristilde Baltensperger vor dem Zieleinlauf, die Flagge von Antigua wurde schon gehisst. Fotos: PD / Paco Carrascosa



Nach der Zieldurchfahrt zünden die vier Ruderinnen Fackeln.



Feierlicher Empfang in Kloten durch Familie und Freunde.

# Eglisauerin bezwingt den Atlantik

**Eglisau** Tatiana Aristilde Baltensperger ruderte während 45 Tagen mit drei Teamkolleginnen von La Gomera nach Antigua. Das härteste Ruderrennen der Welt war für sie reine Freiheit.

## Manuel Navarro

Letzte Weihnachten befindet sich Tatiana Aristilde Baltensperger Tausende von Kilometern von der nächsten Küste entfernt auf dem Atlantik. Im immer gleichen Rhythmus der Ruderschläge schaukelt Heidi, das Boot der Eglisauerin, mit knapp zwei Knoten pro Stunde auf den Wogen des Meeres vorwärts.

Die Wassermassen um Aristilde Baltensperger herum sind scheinbar endlos. Es ist Wochen her, seit die 54-jährige Landgesehene hat. Das Ruderboot ist nicht mehr als ein winziger Fleck auf dem zweitgrössten Ozean der Welt. Es gibt nur das Boot, die Sonne und das Wasser.

Für die Eglisauerin, Mutter von vier Söhnen, ist es paradisisch. So hatte sie es sich vorgestellt, sich gewünscht. Ein Abenteuer der Freiheit inmitten der Elemente.

## Rudern und ruhen

Aufgebrochen war Tatiana Aristilde Baltensperger am 12. Dezember auf der Kanarischen Insel La Gomera. Aristilde Baltensperger nimmt an der Talisker Whiskey Atlantic Challenge teil. Gemeinsam mit ihren Mitstreiterinnen Astrid Schmid, Sandra Hönig und Carla Lemm will sie den Atlantik überqueren. Die Strecke beträgt rund 4800 Kilometer. Die vier Frauen bilden das erste rein weibliche Team der Schweiz, welches an der Challenge teilnimmt. Aufgeteilt haben sie sich ihre Tage in Schichten: zwei Stunden rudern, zwei Stunden ruhen – jeden Tag, rund um die Uhr, bis das Ziel erreicht ist.

Unterstützt werden sie dabei von Heidi, einem von einer holländischen Firma extra für diesen Wettkampf gebauten Ruderboot. Heidi verfügt über zwei kleine Kabinen zum Schlafen, per Autopilot lässt sich der Kurs halten, und eine mit Solarstrom be-

triebene Wasseraufbereitungsanlage versorgt das Team mit bis zu 30 Litern Süsswasser pro Stunde.

Am 26. Januar haben es Aristilde Baltensperger und ihr Team, die Swiss Ocean Dancers, geschafft. Heidi läuft 45 Tage, 2 Stunden und 18 Minuten nach dem Start in La Gomera im Zielhafen von Antigua ein. Aristilde Baltensperger bleibt danach noch ein paar Tage auf der karibischen Insel, doch seit vergangenem Montag arbeitet sie wieder an der Sekundarschule Eglisau als Heilpädagogin.

«Ich bin immer noch in einer Art Zwischenwelt», sagt sie. Das liege unter anderem daran, dass sie sich sehr schnell an das Leben auf hoher See gewöhnt habe. «Normalerweise dauere das etwa fünf bis zehn Tage, wurde mir im Vorfeld gesagt. Aber bei mir ging es rascher», erklärt Aristilde Baltensperger. Vielleicht, weil sie Mutter von vier Kindern ist. «Dadurch, dass man jeweils nur höchstens zwei Stunden Pause hatte und danach zwei Stunden voll Power geben musste, wurde man definitiv immer langsamer, vergesslicher und dümmer», sagt Aristilde Baltensperger und muss lachen. Für sie sei das kein neues Gefühl gewesen – ähnlich erschöpft habe sie sich jeweils in den Stillnächten mit ihren Kindern gefühlt.

## Um 5 Uhr auf das Rudergerät

Aristilde Baltensperger hat die Atlantic Challenge, die als eines der härtesten Ruderbootrennen der Welt gilt, gut überstanden, mental, aber auch körperlich. «Die ersten paar Tage hatten wir alle mit Seekrankheit zu kämpfen, und die Hände waren voller Blasen vom Rudern», erzählt sie. Doch danach seien die Blasen der Hornhaut gewichen.

Dass die Blasen überhaupt entstanden sind, ist keine Überraschung. Denn bis vor drei Jahren hatte Aristilde Baltensperger

noch nie ein Ruder in der Hand gehabt. Erst durch ihren Sohn Luca, der die Atlantic Challenge 2017 absolvierte, wurde sie auf das Rennen aufmerksam. Schon als ihr Sohn in La Gomera ablegte, wollte sie am liebsten gleich mitrudern. Und als er in Antigua ankam, wusste sie: Das will ich auch machen.

Mit 54 Jahren in einem Ruderboot den Atlantik zu überqueren, mag für viele halsbrecherisch wirken. Doch wer Aristilde Baltensperger gegenüber sitzt, merkt sofort, weshalb sie der Herausforderung gewachsen war. Der durchtrainierte Körper zeugt von eiserner Disziplin, die hellwachen Augen von mentaler Stärke.

Sportlich war Aristilde Baltensperger schon immer. Zur Entspannung joggt sie, zehn Kilometer draussen in der Natur, oder nutzt ihr Abonnement in der Kletterhalle. Und während der Schulferien ist Aristilde Baltensperger mehrere Wochen in und auf dem Wasser, als passionierte Kitesurferin und Tauchinstrukturin. Ihr sportliches Pensum hat sie in der Vorbereitungsphase dann forciert, sie ist um 5 Uhr morgens aufgestanden, um vor Schulbeginn auf dem Rudergerät zu trainieren. Und nach der

Schule folgte das Training im Gym. Dieses Programm absolvierte sie sechs- bis siebenmal pro Woche. «Ich wollte unbedingt sicherstellen, dass meine Rumpfmuskulatur der Belastung durch das Rudern gewachsen ist», erklärt Aristilde Baltensperger.

## Experten waren grosse Hilfe

Die Vorbereitung hat sich gelohnt. «Ich hatte ganz am Anfang des Rennens eine Blasenentzündung, danach aber nichts mehr», sagt die vierfache Mutter. Anders bei vielen anderen Teilnehmern der Challenge, die teilweise oder gar dauerhaft Schmerzmittel schlucken mussten, um weiter im Rhythmus rudern zu können. Aristilde Baltensperger glaubt, dass ihr auch die Unterstützung lokaler Ruderexperten geholfen hat. «Von den Mitgliedern des Seeclubs Zürich wurde ich hier in Eglisau fantastisch aufgenommen. Und sie haben mit mir an meiner Technik gefeilt. Und auch meine Trainerin vom Frauenruderverein hat dafür gesorgt, dass meine Bewegungsabläufe stimmen.»

Natürlich lief nicht alles wunschgemäss. Dass weder sie noch ihre drei Teamkolleginnen tatsächliche Bootserfahrung hat-

ten, sei schon ein Nachteil gewesen. «Die erste Woche mussten wir erst einmal lernen, wie wir in bestimmten Situationen optimal reagieren. Etwa, wenn die Wellen quer zum Boot kommen oder wenn der Wind uns vom Kurs abzubringen droht.»

Am schwierigsten sei für sie definitiv das Aufstehen während der Nacht gewesen. «Mitten in der Nacht nach teilweise kaum einer Stunde Schlaf aufzustehen, war

**«Ich habe mich eins mit den Elementen gefühlt.»**

Tatiana Aristilde Baltensperger

das Härteste. Nach dem Hinsetzen am Ruderplatz hat es jeweils einige Minuten gedauert, bis ich durch das Rudern richtig wach wurde.» Nicht zu unterschätzen sei auch, dass es auf so einem kleinen Boot im Team zu Spannungen kommen könne. «Wir funktionierten gut als Team und haben das, was wir zum Erreichen unseres Ziels machen mussten, sehr gut gemacht», betont Aristilde Baltensperger. Doch daneben habe sie auch gemerkt, dass sie ihre drei Teamkolleginnen nur im Rahmen dieser Challenge kennen gelernt habe und mit ihnen keine tiefe Freundschaft aufgebaut hatte. «Dadurch kam es vereinzelt zu Missverständnissen und Spannungen, weil wir uns halt nicht so gut kannten und alle chronisch übermüdet waren.»

Trotz ihrer akribischen Vorbereitung: Von Verbissenheit ist

bei Aristilde Baltensperger nichts zu bemerken. Es sei ihr auch nie darum gegangen, das Rennen zu gewinnen oder einen neuen Rekord aufzustellen. Vielmehr war die Challenge ein Abenteuer, welches sie bis ins Innerste berührt habe. Tag für Tag habe sie einen tiefen Frieden gespürt in dieser blauen Weite des Ozeans. Sie habe sich dabei auch nicht einsam oder verlassen gefühlt, im Gegenteil. «Ich habe mich eins mit den Elementen gefühlt.» Besonders gut habe ihr das Rudern in der Nacht gefallen. «Die Nächte waren wunderschön, alles war ruhiger als tagsüber», sagt sie. «Und einmal habe ich so viele Sternschnuppen gesehen, dass ich zu meiner Ruderpartnerin Carla sagen musste, dass ich einfach nichts mehr zu wünschen übrig habe.»

Immer mehr sei sie so ins Philosophieren gekommen. «Meine Gedanken kreisten um den Begriff der Freiheit, und ich merkte, wie ich immer ruhiger wurde, je länger die Reise dauerte.» Was ist Freiheit, habe sie sich immer wieder überlegt. «Für mich wurde schliesslich klar, was ich wirklich darunter verstehe: die Möglichkeit, dass jedes Wesen seinen Weg gehen kann. Die Challenge war für mich in diesem Sinne ein Riesprivileg, aber ich wünsche mir für alle Menschen, dass sie dem Ruf ihres Herzens folgen können.» Dabei sei sie auch von ihrem Mann und ihren Söhnen unterstützt worden, die sie während der Reise mehr als alles andere vermisst habe.

Und schliesslich habe sich eine grosse Demut eingestellt. «Draussen, auf diesem unendlich wirkenden Ozean, merkt man, wie unwichtig man eigentlich ist. Aber nicht im negativen Sinne, denn man spürt trotzdem, wie integriert man ist. Integriert ins Universum, ins Leben, in alles, was uns umgibt.»



Die Schule hat sie wieder: Aristilde Baltensperger in der Sek Eglisau.