

Senioren rudern über den Pazifik

Text **Nadja Belviso** **Die Pacific Challenge ist ein Ruderrennen über 4500 Kilometer und eine Kraftprobe für Körper und Seele. Der pensionierte Malermeister Rolf Düggelin nimmt die Herausforderung gemeinsam mit drei weiteren Rentnern an und startet im Juni 2024 ins grösste Abenteuer seines Lebens.**
 Bilder **zVg**



Die «Little Swiss Lady» besteht aus Aluminium und ist selbstaufrichtend.

Bild oben rechts:
 Vier Senioren wagen die Überquerung des Pazifiks mit minimaler Ausrüstung.

Der Rudersport hat Rolf Düggelin nie besonders interessiert, und jetzt will der 70-Jährige zusammen mit drei anderen Senioren den Pazifik mit einem Ruderboot überqueren: 4500 Kilometer von Kalifornien (USA) nach Hawaii (USA). Dass Menschen nach Jahrzehnten intensiven Berufslebens eine neue Herausforderung suchen, ist keine Seltenheit. Warum man sich aber ohne Vorkenntnisse ausgerechnet für ein Abenteuer entscheidet, das auch junge Menschen an die Grenzen bringt, bedarf wohl einer Erklärung: «Das ist ein Zufall», lautet die verblüffende Antwort des pensionierten Malermeisters.

Autorin Nadja Belviso ist Inhaberin der Text- und PR-Agentur Wortwal in Stäfa ZH.

Vor ein paar Jahren sah er im Fernsehen eine Dokumentation über ein Schweizer Team, das die Atlantic Challenge antrat, ein Ruderrennen mit langer Tradition. «Ich war sofort fasziniert, und das Thema ist mir immer im Hinterkopf geblieben.» Als drei Jahre später publik wurde, dass wieder drei Schweizer Teams über den Atlantik rudern wollten, packte es ihn endgültig. Bis die Entscheidung fiel, vergingen aber weitere Monate, in denen er sich bei anderen Teams umhörte und versuchte, ein Gefühl dafür zu bekommen, ob eine vergleichbare Challenge über den Pazifik für Rentner überhaupt machbar sei.

Komplett auf sich selbst gestellt

Konkret: Wären Düggelin und seine Kollegen imstande, 40 bis 60 Tage im 2-Stunden-Rhythmus zu rudern, höchstens 90 Minuten am Stück zu schlafen, täglich 5000 bis 7000 Kilokalorien in Form von gefriergetrockneter Beutelnahrung zu sich zu nehmen, die Notdurft in einen Eimer zu verrichten und nicht zuletzt: komplett auf sich selbst gestellt zu sein? Begleitboote gibt es nicht. Im Notfall gilt das Seerecht, das heisst, das nächste Schiff, welches das Notrufsignal erhält, ist zuständig. Die Versicherung, dass man innerhalb von fünf Tagen mit Rettung rechnen kann, mag da wenig beruhigen.

Eine Reise nach Südafrika sollte Klarheit bringen – und brachte sie. Düggelin wollte nicht nur die Challenge machen, sondern nahm sich gleich ein zwei-



tes Riesenprojekt vor, das er mit dem Ruderrennen über den Pazifik verbinden wird: «Ich will auf hoher See mit meinen Kollegen aufs Leben zurückblicken, philosophieren und danach ein Buch darüber schreiben», sagt er. Der Titel stehe bereits fest: «Stirb gefälligst erst, wenn du alles in Ordnung gebracht hast.»

Arzt rät ab

Nachdem Düggelin seinen Entschluss gefasst hatte, schaltete er ein Inserat, um Gefährten zu finden. Von den sieben Interessierten, die bei der ersten Besprechung dabei waren, verabschiedeten sich wenige Tage später drei, weil ihr Kardiologe oder Physiotherapeut ihnen abgeraten hatte. Es kamen neue dazu, andere entschieden sich nach Wochen der Unentschlossenheit dagegen. Am Ende blieben fünf, von denen einer mit der Rolle des Reservisten glücklich ist.

«Wir haben gemeinsam beschlossen, dass wir nicht um den Sieg rudern», erklärt Düggelin. Vielmehr gehe es darum zu beweisen, dass ältere Menschen durchaus zu grossen physischen, psychischen und mentalen Leistungen fähig seien. Wie ernst es ihm und seinen Kollegen Ton Koster, Friedrich Wollmann und Franco Leemann ist, verdeutlicht der Teamchef: «Wir suchen noch ein bis zwei zusätzliche Reservisten. Daran soll es nicht scheitern.»

Vom Entscheid im März 2022 bis zum Rennen im Juni 2024 haben die vier Männer nun Zeit, sich vorzubereiten: Coaching in Mobilität, Stabilität, Be-

wiederkehr

MIT SICHERHEIT GUT GEPRÜFT



Prüfung von PSAgA & Hebemittel

Wir bieten Ihnen eine Überprüfung Ihrer persönlichen Schutzausrüstung gegen Absturz sowie Hebemittel. Eine jährliche Prüfung durch einen Sachkundigen ist Vorschrift. **Vereinbaren Sie jetzt Ihren Prüftermin!**

- ✓ Autorisierte Prüfstelle unabhängig von Marke und Hersteller
- ✓ Kompetente Beratung
- ✓ Revisionsstelle für IKAR Höhensicherungs- und Rettungsgeräte



WAGNER PRESENTS

THE UNSTOPPABLES



WAGNER

wagner-group.com

**appli
-tech**

Für die Kreativen am Bau

Schon jetzt
entdecken
unter **appli-
tech.ch**

**8. bis 10. Februar
2023**

Messe Luzern



MESSEPATRONAT

**majer
glpser**

Die Kreativen am Bau.

VERANSTALTERIN

MESELUZERN

weglichkeit, Gleichgewicht und Ernährung, individuelles Kraft- und Ausdauertraining, Yoga-Lektionen und natürlich Ausdauer-Rudertraining sowohl im Wasser als auch auf Rudergeräten. 15 Stunden wöchentlich investieren sie allein in die Vorbereitung ihres Körpers.

Kaum Ängste

Mindestens so wichtig ist es, als Team zusammenzuwachsen. Die vier Männer verbringen viel Zeit miteinander, beim Training, beim Suchen und Finden des passenden Boots, in vielen Stunden Sitzungen und bald auch bei den obligatorischen Kursen in überlebenswichtigen Bereichen wie Navigation, Erste Hilfe auf See und Kommunikation. Nachdem er seine Kollegen näher kennengelernt hat, fürchtet Düggelin keine Konflikte irgendwo im Nirgendwo. «Wir sind alle vier belastbar und in der Lage, Dinge auszusprechen», sagt er. Als Wirtschaftsme-

Die Bootsreise geht von Kalifornien bis nach Hawaii.

diator und Konfliktmanager traue er sich ausserdem zu, allfällige Konflikte in konstruktive Bahnen zu lenken.

Sorgen bereitet ihm eher die Seerkrankheit. Ernsthafte Ängste habe er nicht, noch nie sei bei dem Rennen jemand gestorben. Ausserdem hat das Team bei der Wahl des Bootes zugunsten der Sicherheit auf die schnellsten Modelle verzichtet. Die «Little Swiss Lady», die die Männer auf einer Bootsbörse gefunden haben, besteht aus Aluminium, nicht aus dem leichteren Karbon. Dafür hält es Attacken durch Schwertfische stand, ist selbstaufrichtend, und wenn es vollläuft, leert es sich automatisch. «Wir rudern zu einer Jahreszeit, in der kaum Stürme zu erwarten sind», erklärt Düggelin. «Sollten wir doch in ein Unwetter mit Wellen über zwei Metern geraten, ziehen wir uns in die Kajüten zurück.»

Und die Liebsten? «Die unterstützen uns zu 100 Prozent», sagt Düggelin. «Sie sehen ja, wie gewissenhaft wir uns vorbereiten.» Unterstützung braucht das Team aber nicht nur von den eigenen Fa-

milien, sondern auch von vielen Bekannten und Fremden: 280 000 Franken für Boot, Ausrüstung, Startgeld, Transport- und Reisekosten und viele weitere notwendige Ausgaben wollen die vier über Sponsoring decken. Was übrig bleibt, wollen sie der Pro Senectute Aargau zur Unterstützung demenzbetroffener Menschen spenden. ■

Detaillierte Informationen zum Projekt:

www.wiseswissrowers.ch

Rolf Düggelin, ein Tausendsassa

Rolf Düggelin hat seinen Horizont beruflich stets erweitert. Der Lehre zum Hochbauzeichner hängte er eine Malerlehre an und bildete sich zum Malermeister weiter. Er belegte Fachkurse für Unternehmensschulung und Betriebsberatung und absolvierte ein Intensivstudium für Führungskräfte aus KMU an der Universität St. Gallen. Sein Interesse an Konfliktforschung und -bewältigung trieb ihn schliesslich an, einen CAS Mediation in Wirtschaft, Umwelt und Verwaltung sowie Zusatzweiterbildungen in Mediation zu machen, unter anderem für innerfamiliäre Unternehmensnachfolgeregelungen und für systemisches Konfliktmanagement. Über Jahrzehnte hinweg engagierte er sich in verschiedenen Ämtern, etwa als Präsident des AMG, als Vizepräsident des SMGV und nicht zuletzt als Lehrbeauftragter der Malermeisterschule Zürich.

