

Es gibt Leute, die nicht segeln wollen, weil sie nicht genug Bewegung dabei finden. Den ganzen Tag auf dem Boot sitzen. Die tägliche Routine des Joggens im Park, des Fitnesscenterbesuchs, die Laufmaschine im eigenen Wohnzimmer missen zu müssen. Das scheint unvorstellbar. Auch im Urlaub.

## Sport an Bord oder *Hit the trail,* Jack

Ich spreche hier nicht vom anstrengenden Regattasegeln, nein, ich spreche vom fröhlichen Zwei-Wochen-Chartertörn oder auch dem Leben auf dem Schiff als Fahrtensegler.

Hier kommt die gute Nachricht für Betroffene: Es gibt sie, die Trainingsprogramme für Yachties! Ideenführend dabei – die amerikanischen Fitnessgurus. Im Internet. Natürlich.

„Use Steps!“, stand da fett auf einer sportlich gelayouteten Yachting-Website. Stufen? Ich überlegte mal stark, wo wir denn auf unserem Schiff Stufen hätten. Der Niedergang! In unserem Fall eine Leiter. Fünf Sprossen. Ich las weiter. „Stop at the gym“. Was? Beim Tipp „Order smart“ hatte ich's kapiert. Die Yacht stand in diesem Fall für Kreuzfahrtschiff – hochhaushoch – da leuchtet das Stufen-Training natürlich ein und das Fitnesscenter und das Küchenservice.

Ich war aber auf der Suche nach einem Fitnessprogramm für Segelboote! Nicht unbedingt für mich selbst, denn als Fahrtenseglerin war mir der Gedanke an mehr Bewegung selten gekommen. Selbst die 21-tägige Pazifiküberquerung ließ bei mir keine Fitnesslust aufkommen – ich war damals von den Nachtwachen derart übermüdet, dass das Setzen der Genua mich so

erschöpfte, als hätte ich soeben 100 Liegestütze gemacht. Aber ich wollte endlich argumentieren können, wenn das Thema „Zu wenig Bewegung an Bord“ angesprochen wurde.

Und so lernte ich Jack kennen. Im Internet. Natürlich. Jack ging mit seinen Freunden an der Westküste Amerikas segeln und Jack wollte fit bleiben und sogar noch ein bisschen fitter werden. Und er ist Vegetarier. Jack wusste auf all meine Fragen eine Antwort. Ich hatte keinen Ahnung, wie Jack aussah – was im Netz eher unüblich ist –, aber ich kriegte nach und nach beim Lesen seiner Fitness-Yachties-Tipps eine Idee davon. „Practice Yoga“: Wo genug Platz zum Sonnenliegen, da auch genug Platz zum Trainieren! Ich höre gerade sämtliche Chartercrews erschrocken die Luft anhalten bzw. den Bauch einziehen. Dort vorne am Bug, wo wir so gerne rösten, sollen wir trainieren?

Jack schlug den „Sonnengruß“ vor. Eine Kombination mehrerer Yogaübungen. Und meinte, wenn es sehr rau wird beim Segeln, hält er sich beim Vorsegel fest, um die stehenden Yogapositionen entspannt durchführen zu können. Der Tänzer. Der Krieger oder das Triangel. Der Seegang, die Schräglage oder die Welle

Foto: Shutterstock

ins Gesicht. Willkommen beim Segelyoga. Vielleicht sollte ich da Kurse anbieten? Aber sicher gibt es das schon. Im Internet. Natürlich.

Ich gebe zu, das mit dem Yoga hab ich auch bei uns an Bord probiert. Auf dem Katamaran mit viel Deckfläche. Trotzdem hab ich mich bei Winschen, Lukdeckeln und Wasserkanistern angehaun, bin in Sonnendächern, Seitenwanten und Rellingstangen hängen geblieben. Keine Ausrede für Jack. In der Ankerbucht geht's an den Strand – mit Handtuch, Matte oder der Bereitwilligkeit, etwas sandig zu werden. Dazu Sonne, Meeresrauschen und einige glotzende Strandgäste – perfekter Friede für Körper und Geist.

„Meditate!“ – meditiere. Egal, ob quengelnde, seekranke, sich lustig machende Mannschaft, „sei ganz in dir, fühl die Bewegung der Wellen und verbinde dich mit der großartigen Energie rund um dich“. Und schlaf dabei nicht ein – das ist mein Tipp dazu.

„Hit the trail“ – übersetzt: „geh joggen“. Ich hab' das mehrmals beobachtet. Vorwiegend bei Chartergästen. Beim Fahrtensegeln praktizierte ich das einmal. Auf den San Blas-Inseln bei Panama. Wir waren drei Tage wegen Starkwinds auf dem Schiff eingeschlossen. Und das Inselchen, hinter dem wir uns versteckt hatten, war nach 20 Minuten zu Fuß gemütlich umrundet. Also ging ich laufen. Aber nur einmal – die Einheimischen schauten mich an, als wäre ich nicht ganz bei Trost.

„Walk on the beach“, aber wehe, einer bleibt stehen um Muscheln zu sammeln oder glaubt, ein Besuch der Strandbar ist auch Training! No way!

„Go for a swim.“ Das bietet sich doch an. Zehnmal ums Schiff. Blöd ist nur, wenn man gerade wie meine Freundin Laura in Australien segelt. Nun, dann kann man es sich aussuchen: Krokodile oder Speckröllchen.

„Sea kayaking“. Die Gegend ohne Motorlärm erforschen und dabei gegen wabbelige Oberarme arbeiten. Kein Platz für Boote am Boot? Es gibt aufblasbare Kajakvarianten – da ist dann das Aufblasen selber schon ein Sport.

„Find some waves“. Ok. Jetzt wusste ich, wie Jack aussah – trainiert, braungebrannt und wahrscheinlich Mitte zwanzig. Surfer. Und was tun als Nicht-Surfer? No Problem. Probieren Sie mal auf einem Surfbrett bei Flachwasser zu stehen. Das zirka eine Stunde lang und man kann sich sämtliche Fitnesscenter, Push up, Klappmesser et cetera sparen. Und Farbe kriegt man auch. Klingt gut!

„Eat local“: Lieber Jack, ich weiß inzwischen, du segelst in der Baja California, bist Surfer und gehst mexikanisch essen – vegetarische Tapas, Mangos, Papayas, Ananas. Einmal Mittagessen – so um die fünfzig Cent. Aber wir sind hier zum Beispiel in Kroatien und essen gehen kann ziemlich teuer werden. Ich empfehle wieder meine alleits bewährte Portion Spaghetti mit Knoblauch, Chili und Olivenöl – herrlich. Im Cockpit mit Kerzenlicht. Und da kann man dann auch drüber nachdenken, wie wichtig dieses Fitnesstraining nun wirklich ist. Ob es nicht wichtiger wäre, einfach mal dazusitzen und nichts zu tun. Zu schauen und zu denken und vielleicht sogar miteinander zu reden. Weil das kann man am Schiff wirklich gut. Vor allem wohl deshalb, weil man am Schiff etwas schwieriger vor sich selbst und anderen davonjoggen kann.

Was meinst du Jack?

... Jack? ... Wo bist du? ... oh ... alles klar ... im Internet. Natürlich. ★



Alexandra Schöler ist



WOMAN@ocean7.at