

CHARACTERS

SCHNELL WIE DER WIND

Thomsons Yacht ist ein Einzelstück aus mehr als 20.000 Teilen, von denen jedes auf Tempo getrimmt ist. Kosten: rund vier Millionen Euro.



A full-page photograph of a man with a beard and short brown hair, smiling and looking to his left. He is standing in a field of tall, dry, golden-brown grass. He is wearing a dark blue peacoat over a brown sweater and dark blue jeans. The background is a soft-focus landscape with more grass and a pale sky.

DER OZEANRIESE

WENN ALEX THOMSON EINER MONSTERWELLE begegnet, wächst er über sich hinaus. 2016/2017 will der Brite die Vendée-Globe-Regatta gewinnen – und dafür allein und ohne Pause um die Welt segeln. Ein Gespräch über Todesangst, Stärke und das große Gefühl, ganz klein zu sein.

INTERVIEW FABRICE BRAUN FOTOS CHRISTIAN BORTH

Mit dem Bart, der Sonnenbrille und dem Anzug samt Einstecktuch sieht Alex Thomson ziemlich lässig aus. Er könnte auch ein Bruder von James Bond sein. Allerdings ist er etwas wacklig auf den Beinen, denn es geht ein starker Wind. Und Thomson steht zehn Meter über dem Meer, auf dem Mast seines Boots, das sich um 50 Grad zur Seite neigt. Er geht in die Knie, springt ab und taucht im Anzug kopfüber ins Wasser.

Mehr als 1,8 Millionen Mal wurde das Video mit dem „Mast Walk“ angeklickt. Nicht nur wegen solcher Aktionen gehört der 41-jährige Brite, der von Mercedes-Benz unterstützt wird, zu den berühmtesten Seglern der Welt. Thomson wurde im walisischen Bangor geboren und war 1999 der jüngste Skipper, der je ein Rennen um die Welt gewann. Seine Karriere wurde zu Beginn von Keith Mills gefördert, dem Unternehmer und Chef der erfolgreichen Londoner Olympia-Bewerbung um die Spiele 2012. Mit dem damaligen Mitsegler Andrew Cape belegte Thomson 2008 den 2. Platz beim Barcelona World Race. 2012 überquerte er den Atlantik solo in 8 Tagen, 22 Stunden, 8 Minuten – Rekord. Nachdem der verheiratete Vater zweier Kinder 2012/2013 Dritter bei der Vendée Globe war, will er die härteste Regatta der Welt nun als erster Nicht-Franzose gewinnen. Sein neues, vier Millionen Euro teures Hightech-Boot ist gerade vom Stapel gelaufen.

Sind Sie aufgeregt, Mr. Thomson?

Das bin ich immer, wenn ich ein völlig neues Boot habe – und nervös. Es hat zwei Jahre gedauert, es zu bauen, ungefähr 40.000 Mann-Stunden. Am Ende geht es wie in der Formel 1 darum, das schnellste Paket zu haben. Aber das Boot besteht aus über 20.000 Teilen und es gibt viel mehr Faktoren, die wir berücksichtigen müssen als in der Formel 1. Die Geschwindigkeit des Windes ist etwa an der Wasseroberfläche, wo wir sie messen, und an der Spitze des Mastes unterschiedlich. Auch die Wirkung der Wellen auf dem Ozean lässt sich immer noch nicht wirklich berechnen. Und das Boot ist ein Einzelstück, das einzige seiner Art, das je gebaut wird.

Worauf haben Sie und Ihr Team bei dem Neubau am meisten geachtet?

Unsere Philosophie war es, ein möglichst leichtes Boot zu konstruieren. Die Herausforderung ist, es so leicht zu machen, dass es Siegchancen hat, und andererseits so zuverlässig, dass es auch ins Ziel kommt. Das ist immer ein Kompromiss. Wir werden jetzt noch fast ein Jahr testen, bis wir die richtige Balance gefunden haben. Unser ganzer Zeitplan ist auf das Vendée-Globe-Rennen ausgerichtet, das am 6. November 2016 startet. Dann

STILLES WASSER

Der Profisegler wirkt abgeklärt, kennt aber eine seiner Schwächen: Emotionen.

”

Wir finden immer etwas, um unser Leben vollzustopfen. Ich gehe drei Monate auf ein Boot. Das finde ich mental recht erfrischend.

ALEX THOMSON

wird das Boot schnell sein. Dafür verzichten wir auf jeglichen Komfort – es gibt etwa keine Spüle, keine Dusche, nicht einmal eine Toilette.

Entschuldigen Sie, wenn ich so direkt frage, aber wo gehen Sie denn zur Toilette, wenn keine da ist?

Es gibt dafür einen speziellen Eimer aus Carbon. In den legt man einen Müllbeutel aus einem biologisch abbaubaren Material und am Ende schmeißt man die Tüte über Bord.

Beim Vendée Globe werden Sie fast drei Monate lang völlig auf sich gestellt auf hoher See sein. Wie fühlt sich das an?

Wenn es gut läuft, wenn man so schnell unterwegs ist wie erwartet, dann ist es die beste Sache der Welt. Wenn es nicht läuft, ist es die Hölle auf Erden für mich.

Wie ertragen Sie die Einsamkeit?

Für mich ist das nur eine Frage der Einstellung.

Ich denke mir: „Drei Monate? Was sind schon drei Monate? Das ist wirklich keine lange Zeit.“ Wie sind denn Ihre letzten drei Monate vergangen? Das ging doch schnell rum, oder?

Aber ich habe in dieser Zeit viele Menschen getroffen und gesprochen ...

Wir sind es alle gewohnt, unser Leben vollzustopfen, von morgens bis abends. Wir beschäftigen uns mit unserer Familie, unseren Freunden, der Arbeit oder unserem Bausparvertrag, wir finden immer etwas, um unser Leben vollzustopfen. Ich habe die Gelegenheit, drei Monate auf ein Boot zu gehen und mich nur auf eine Sache zu konzentrieren. Das finde ich mental recht erfrischend. Und ich bin nicht wirklich einsam, ich kann auf dem Boot zum Telefon greifen und mit meiner Familie, meinem Team oder meiner Frau sprechen.

Was ist der schwierigste Teil des Rennens?

Das Südpolarmeer. Ab dem 40. Breitengrad wird es hart. Während der Regatta sind wir dort vier bis fünf Wochen unterwegs. Es ist eine gefährliche Gegend, mit riesigen Wellen und sehr starken Winden. Man ist völlig isoliert, es gibt niemanden, der dir helfen kann. Und so fühlt man sich auch.

Haben Sie Angst vor dieser Gegend?

Als ich 2004 das erste Mal bei der Vendée Globe gestartet bin, dachte ich sogar, ich könnte das Rennen im Südpolarmeer gewinnen. Ich war eben jung. Wenn man jung ist, hat man jede Menge Eier, aber keine Erfahrung. Je älter man wird, desto weniger Mumm hat man, aber desto mehr Erfahrung. Das gleicht sich also wieder aus (lacht). Inzwischen glaube ich, dass das Südpolarmeer der Ort ist, wo man das Rennen verliert. Es geht dort nur darum zu überleben.

Macht das Ganze unter solchen Bedingungen noch Spaß?

Im Südpolarmeer wird man sich seiner eigenen Sterblichkeit sehr bewusst. Das zerrt an den Nerven. Der Himmel, das Meer, alles sagt dir: „Hier ist es gefährlich.“ Aber wenn du um Kap Hoorn gesegelt bist, zeigt der Bug des Bootes zum ersten Mal zum Ziel – und auf einmal ändert sich alles. Die See wird ruhiger, der Himmel freundlicher und du fühlst dich besser. Ganz so, als würde einem das Gewicht der ganzen Welt von den Schultern fallen, auch wenn es einem erst wirklich von den Schultern fällt, wenn man angekommen ist.

Was ist die größte Herausforderung für Sie während des Rennens?

Das Schwierigste ist, dass ich ständig Risiken abwägen muss. Ich bin ein Risikomanager. Ich muss jede Minute Entscheidungen treffen –

DAS RENNEN

Die Vendée Globe findet seit 1989 alle vier Jahre statt. Sie ist das einzige Rennen, bei dem die Segler allein nonstop um den Globus segeln. Gestartet wird am 6.11.2016 im französischen Les Sables d'Olonne. Die Route führt nach Süden zum Kap der Guten Hoffnung, dann ostwärts vorbei an Australien und Kap Hoorn und zurück zum Start. Von den rund 20 Teilnehmern schafft es meist nur die Hälfte ins Ziel. Wenn der Sieger nach 24.000 Meilen im Januar 2017 Les Sables d'Olonne erreicht, erwarten ihn rund 300.000 Zuschauer. Bisher gewann immer ein Franzose. Alex Thomson will das ändern. vendeeeglobe.org

und wenn ich die falsche treffe, kann mich das das Leben kosten. Ich muss meinen Körper managen, meine Nahrungszufuhr, meinen Schlaf, meine Stimmung, meine Fähigkeit, klare Entscheidungen zu treffen. Ich schlafe 20 bis 40 Minuten, alle zwei bis vier Stunden. Und wenn ich im Südpolarmeer bin, es schneidend kalt ist und ich hart arbeiten muss, verbrauche ich 7.000 Kalorien am Tag. Beim letzten Vendée Globe habe ich 8 Kilo abgenommen. Es klingt komisch, aber es ist gar nicht so einfach, darauf zu achten, dass ich genügend schlafe und esse.

Sie bereiten sich mit einem Sportpsychologen auf das Rennen vor. Hilft er Ihnen, mental stark zu sein?

Ich glaube nicht, dass man mentale Stärke wirklich trainieren kann. Man hat sie oder man entwickelt sie. Ich habe sie jedenfalls. Ich rede mit dem Psychologen aber über schwierige Situationen, die mich während des Rennens herausfordern werden. Im Südpolarmeer zum Beispiel sind die Wellen zum Teil 15 Meter hoch. Und ich fahre mit 30 Knoten, das entspricht 70 Stundenkilometern, diese Wellen hinunter. Dann schaltest du auf Autopilot und gehst in die Kabine – und was immer du draußen gespürt hast, im Boot ist es noch hundertfach stärker. Dein Gehirn sagt dir in diesem Moment, dass du sterben wirst. Aber du musst trotzdem schlafen. ➤



HEIMATHAFEN
Thomson blickt auf die Bucht von Portsmouth, England. In der Haslar Marina in Gosport sind sein Team und das Boot stationiert.



CHARACTERS

GALLIONSFIGUR

Thomson beim Training für das Vendée-Globe-Rennen 2012/2013. Das nächste Mal will er gewinnen.

In so einer Situation muss ich runterkommen, meinen Herzschlag beruhigen und das Adrenalin in meinem Körper zurückfahren. Um das zu schaffen, habe ich mit dem Sportpsychologen eine Visualisierungstechnik entwickelt, bei der ich mir vorstelle, dass ich nicht im Boot bin, sondern oben in den Wolken sitze. Von dort sehe ich auf das Boot herunter, ich sehe die großen Wellen und ich sehe, dass kein Eisberg in der Nähe ist und dass das Boot recht sicher zu sein scheint. Diese Vorstellung hilft mir dabei einzuschlafen.

Ihre Sorgen vor dem Einschlafen sind aber durchaus berechtigt, Sie hatten ja schon einige Unfälle und mussten gerettet werden. Wenn etwas schiefgeht, dann meistens während man schläft. Ich bin einmal bei einem Rennen aufgewacht, weil der Mast des Bootes fast im Wasser lag. So eine Situation kann einen das Leben kosten. Aber daran denkt man in diesem Moment nicht. Du sitzt dann nicht rum und sagst dir: „Ich werde sterben, ich werde sterben“, sondern du schaltest sofort in den Survival-Modus und überlegst: „Was muss ich tun, um da rauszukommen?“ Und dann packt man es eben an.

Sie sind ein starker Segler mit viel Erfahrung – aber was ist Ihre größte Schwäche?

Ich bin ein sehr emotionaler Mensch, ich trage mein Herz auf der Zunge und während des Rennens hängt mein emotionaler Zustand sehr davon ab, wie gut es läuft. Es spielt keine Rolle, wie müde ich bin, wie hungrig oder sonst was. Nur der Zwischenstand zählt. Das Problem ist: Wir bekommen mehrmals am Tag den Zwischenstand mitgeteilt, und wenn ich sehe, dass ich in einer schlechten Position liege, spornt mich das an, undiszipliniert zu werden und härter zu arbeiten. Ich verändere dadurch die gewohnten

”

Im Südpolarmeer sind die Wellen zum Teil 15 Meter hoch. Ich fahre im Boot mit 30 Knoten diese Wellen hinunter. Dann gehst du in die Kabine. Dein Gehirn sagt dir, dass du sterben wirst. Aber du musst trotzdem schlafen.

ALEX THOMSON

IM NETZ

Um die Online-Version des Interviews zu lesen, nur den QR-Code mit dem Smartphone scannen oder den Link verwenden.



MBM.MB4.ME/DSKIP

Abläufe und so werde ich müder. Aber wenn es richtig gut läuft, kann das fast noch schlimmere Auswirkungen auf mich haben. Denn dann fühle ich mich plötzlich unschlagbar. Und in so einem Zustand kann es schnell passieren, dass man unkonzentriert wird und einen Fehler macht, der einen das Rennen kostet.

Welche Rolle spielt die Taktik bei einer langen Regatta wie der Vendée Globe?

Eine große. Es ist wie ein Schachspiel. Die Boote der Teilnehmer sind alle mit einer ähnlichen Geschwindigkeit unterwegs, obwohl mein neues Boot hoffentlich schneller sein wird (lacht). Wir halten uns in ähnlichem Wetter auf und unsere Computer benutzen die gleiche Software. Bei einem Rennen, das 80 Tage und mehr dauert, haben diejenigen einen Vorteil, die schon zu Anfang vorne liegen. Wer im Hintertreffen ist, hat es während des ganzen Rennens schwerer. Deshalb achtet jeder vom ersten Tag an darauf, vor allem keine Fehler zu machen.

Ist es schwierig, nach drei Monaten im Ausnahmezustand wieder nach Hause zu kommen und ein normales Leben zu führen?

Das letzte Mal hatte ich große Probleme, mich wieder an einen normalen Schlafrhythmus zu gewöhnen. Es hat Wochen gedauert und war sehr frustrierend. Aber sonst? Für mich ist es völlig normal, was ich tue. Ich komme zurück und wundere mich, wieso alle so ein großes Aufheben darum machen. Ich mache schließlich nur meine Arbeit. Wenn du als Segler auf einem kleinen Boot bist und kein Land mehr siehst, verstehst du erst, wie klein wir Menschen sind. Ich weiß, dass es anderen Skippern auch so geht. Du verstehst, wie unbedeutend wir sind angesichts des Laufs der Welt. Diese Erfahrung macht ziemlich demütig. Wenn ich nach Hause komme, freue ich mich auf Gesellschaft, auf Menschen – und vor allem auf die Party nach dem Rennen.

Sie haben schon Formel-1-Weltmeister Lewis Hamilton mit auf Ihr Boot genommen und waren auch mit seinem Teamkollegen Nico Rosberg in Monaco segeln. Haben die beiden Talent als Skipper?

Ich habe jedenfalls gemerkt, dass Rennfahrer sehr gut darin sind, sich auf eine Aufgabe zu fokussieren. Man kann ihnen einfach sagen, konzentriert euch darauf und achtet auf dieses Signal – und sie machen es einfach. Das können die meisten anderen Menschen nicht.