

Pressemeldung

Marburg, 10. August 2026

Extremschwimmerin startet Flusschallenge zugunsten der Schwimmsicherheit

Nathalie Pohl schwimmt ab morgen mehr als 200 Kilometer von Frankfurt nach Köln

Am 11. August gegen sechs Uhr startet die hessische Extremschwimmerin, mehrfache Weltrekordhalterin und Buchautorin Nathalie Pohl zu einer außergewöhnlichen Herausforderung: Sie schwimmt von Frankfurt nach Köln. In mehreren Tagesetappen führt die Strecke durch den Main und den Rhein.

Eine Schwimmchallenge mit gesellschaftlicher Botschaft

Mit dieser Aktion möchte die 31-Jährige darauf aufmerksam machen, dass noch immer zu viele Kinder in Deutschland nicht sicher schwimmen können. Zahlreiche Aktionen und lokale Veranstaltungen entlang der Strecke machen die sportliche Herausforderung zugleich zu einem Charityevent für mehr Schwimmsicherheit. Nathalie Pohl sagt: „Schwimmen ist weit mehr als Sport. Jedes Kind verdient es, sich im Wasser sicher zu fühlen.“ Als Gründungsmitglied von „DVAG hilft e. V.“ setzt sie sich seit Jahren für die Schwimmförderung von Kindern ein. Alle gesammelten Spenden fließen erneut in Schwimmprojekte für Kinder – insbesondere dort, wo Familien keinen einfachen Zugang zu Schwimmkursen haben.

Eine herausfordernde Aufgabe

Denn wer sicher schwimmen kann und im Notfall weiß, was zu tun ist, kann Leben retten. Allein 2025 ertranken in Deutschland fast 400 Menschen. Gerade Fließgewässer sind besonders gefährlich. Starke Strömungen und Wirbel sind unter der Wasseroberfläche oft kaum erkennbar. Selbst für geübte Schwimmerinnen und Schwimmer können Flüsse wie der Rhein lebensgefährlich sein. Für Nathalie Pohl bedeutet die Strecke daher eine neue Dimension der Herausforderung – möglich wird sie nur durch jahrelange Vorbereitung und die Unterstützung eines erfahrenen Teams. Selbst eine der erfolgreichsten Freiwasserschwimmerinnen der Welt geht eine solche Strecke nicht ohne Sicherheitskonzept an. Ihre Schwimmboje wird dabei zum sichtbaren Zeichen: Wer im offenen Wasser schwimmt, darf sich nicht nur auf sein Können verlassen, sondern muss auch vorbereitet sein und Vorsorge treffen.

Das ist geplant

Hinter der Aktion steht nicht nur eine intensive Vorbereitung, sondern auch eine logistische Meisterleistung. Das Schwimmen in einem der meistbefahrenen Flüsse Deutschlands erfordert umfassende Planung: von besonderen Genehmigungen über Wasser- und Strömungsberechnungen bis hin zur Einbindung von Schiffsverkehr und Schleusen. Start ist am 11. August gegen sechs Uhr am Frankfurter Holbeinsteg. In den folgenden Tagen

führt die Route vom Rhein-Nahe-Eck in Bingen über das Deutsche Eck in Koblenz bis zum Deutschen Sport & Olympia Museum in Köln. Dort ist am Nachmittag des 14. August die feierliche Spendenübergabe geplant.

Wer Nathalie Pohl unterstützen möchte, kann unter <https://www.dvag-hilft.org/frankfurt-cologne/> spenden.

