

Mini-Transat 2025



Felix Oberle
www.felixoberle.com



Der Skipper

Felix Oberle, geb. 1. Februar 1991
in Aarau, Schweiz

Maschineningenieur EPFL

Seit 2021 Profi-Segler

4. Platz an der Minitransat 2023

Erfolgreiche Mini-Transat 2023

Am 12. November 2023 überquerte Felix Oberle als Vierter im Gesamtklassement der Serienboote die Ziellinie der Mini-Transat 2023 in Saint-François auf Guadeloupe. Mit seinem 4. Platz gehört er zu den wenigen Schweizer:innen, die in diesem Rennen je unter die Top-Fünf gefahren sind – dies bei seiner ersten Teilnahme!

Der Traum, der dort in Erfüllung ging, entstand auf einer langen Einhand-Segeltour rund um die britischen Inseln. Nach dieser Reise war seine Vision da: Er wollte an der Mini-Transat teilnehmen – ein Einhandrennen über den Atlantik ohne externe Hilfe und Kommunikation.

Während seines Studiums war er Teil des EPFL-Sailing-Teams und konnte bald Erfolge bei den Studenten-Weltmeisterschaften feiern. Weitere Erfahrungen auf dem Weg zum Profisegler konnte er mit Hightech-Karbon-Katamaranen auf dem Genfersee auf der M2-Speedtour sammeln.

Nach seinem Maschinenbaustudium an der ETH Lausanne war er Teil des Swiss-Ski-Teams als Performance Analyst unter anderem während der Olympiade 2018. Drei Jahre arbeitete er als Field Technical Engineer bei einem weltweit führenden Unternehmen im Medizinalbereich. Dort verdiente er auch das nötige Geld, um sein Ziel zu erreichen.

Er kaufte seinen Mini 6.50 «Mingulay» und fuhr damit 2021 in die Bretagne. Zwei Jahre lang bereitete er sich dort intensiv auf die Mini-Transat vor. Obwohl er alleine segelt, ist Erfolg nur möglich mit einem starken Team. Er vernetzte Experten in allen Bereichen: Mentales Training, Ernährung, Schlafanalyse, Segeltraining, Meteorologie. Diese Teamleistung legte den Grundstein für den grossen Erfolg in Guadeloupe.

Mini-Transat 2025

2025 steht er mit einem Prototypen – dem Siegerschiff von 2023 – am Start der Mini-Transat. Als Sponsor können Sie und Ihr Unternehmen Teil dieses Teams werden. Erleben Sie die Vielfältigkeit des Offshore-Segelns und fiebern Sie mit, wenn Felix Oberle 2025 um den Sieg bei der Mini-Transat segelt.

Werden Sie Teil dieses ambitionierten Projekts!



Felix Oberle live
[Link zu Video](#)



Das Rennen

Die Mini-Transat ist eine Einhand-Transatlantikregatta auf 6,50 m langen Offshore-Racern. Sie findet seit 1977 alle zwei Jahre statt. Sie gilt als Sprungbrett für den Einstieg in die Welt des Offshore-Segelsports. Mehrere heute etablierte Topsegler führen ursprünglich in dieser Bootsklasse.

Neben der vorgeschriebenen Grösse der Rennschiffe sind während des Rennens weder Kommunikation noch Hilfe von aussen erlaubt, was dieses Rennen zu einer der schwierigsten und einzigartigen Hochseeregatta macht.

Rennkalender





Die Vision: Mini-Transat 2025 und Vendée Globe

«Segeln ist mehr als eine Passion, es ist Hochleistungssport: Ich gehe an meine physischen und mentalen Grenzen, kämpfe für ein Ziel, messe mich im Rennen mit andern, ohne die Sicherheit aufs Spiel zu setzen. Ich vertraue auf die Spitzentechnologie an einem der schönsten Orte der Welt. »



Sein ultimatives Ziel ist die Vendée Globe, das Round the World Race. Der nächste Schritt auf diesem Weg ist die Mini-Transat 2025 in der Kategorie «Prototyp».

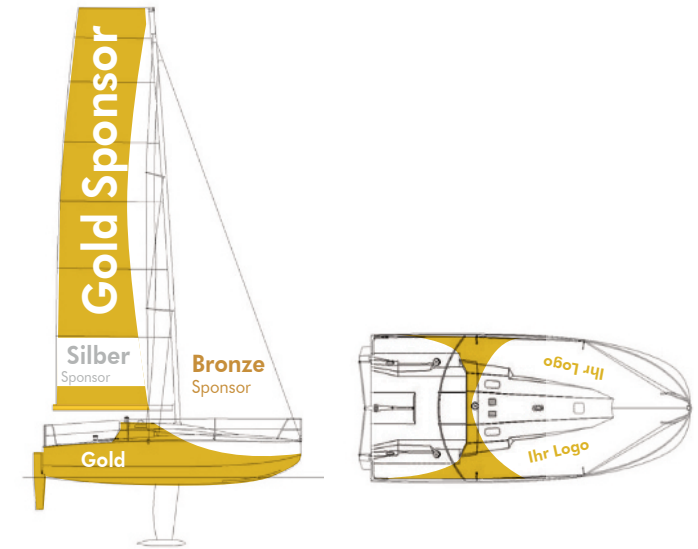
Ein Rennen in der Prototypenklasse ist wie die Formel 1 im Motorsport; die Boote sind mit Canting-Kiel, Schwertern und beweglichem Mast technisch anspruchsvoll und innovativ. Sie gelten als die kleine Version der 18 m langen IMOCA, welche alle vier Jahre zur Vendée Globe starten.

Felix Oberle ist ein passionierter Einhandsegler. Mit seiner Begeisterung ist er nicht allein; hunderttausende von Fans auf der ganzen Welt sind von den Offshore-Regatten fasziniert und verfolgen sie auf den Live-Trackern.

Steigen Sie ein und lernen Sie die Vielseitigkeit des Hochseesegelns kennen. Dieses Projekt bietet Ihnen die Möglichkeit, eine langfristige Beziehung aufzubauen und einen auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittenen Platz im Team zu finden.

Sponsoring 2024/2025

	Sponsor Gold	Sponsor Silber	Sponsor Bronze
Jährlicher Beitrag	50 000 CHF	20 000 CHF	5000 CHF
Werbung	Schiffsdesign und Kleidung nach Wahl des Sponsors	Logo auf Grossegel und Kleidung	Logo auf Vorsegel
Website	Design des Sponsors	Präsent mit Logo und URL	Präsent mit Logo und URL
Fotos und Film zur freien Verfügung	Personalisiertes Fotoshooting	Personalisiertes Fotoshooting	🌊
Präsentation	🌊	🌊	🌊
Newsletter	🌊	🌊	🌊
Gewidmeter Post auf Social Media	🌊	🌊	🌊
Einladung zu Sponsor-Essen	🌊	🌊	
Segeln in der Bretagne	🌊	🌊	
Führung durch das Zentrum des Segelns in Lorient	🌊		
Bootstaupe am Start der Transat 2025	🌊		
Schiffsname auf dem Tracker (mehr als 400 000 Follower weltweit)	🌊		
Segeln auf dem Genfersee mit dem Mini	🌊		



Werden Sie Partner

Ihr Logo auf den Segeln vermittelt positive Werte wie Innovation, High-Performance und Leidenschaft, mit denen Offshore-Segeln verbunden wird.

Segeln Sie mit mir um den Sieg an der Mini-Transat 2025.

Kontaktieren Sie mich, damit wir mögliche Formen der Zusammenarbeit besprechen können.

Gerne präsentiere ich Ihnen meine Erfahrungen der Mini-Transat 2023.



Budget 2024/2025

Bootsmiete	60 000 CHF
Versicherung	10 000 CHF
Neue Segel	20 000 CHF
Logistik	8 000 CHF
Regattagebühren	6 000 CHF
Bootsunterhalt	20 000 CHF
Ausbildung/Training/Liegeplatz	26 000 CHF
Unterkunft/Verpflegung	15 000 CHF
Einschreibung und Logistik Mini-Transat 2025	15 000 CHF
Kommunikation/Marketing	20 000 CHF
Lebensunterhalt	48 000 CHF
Diverses/Reserven	12 000 CHF
Total	260 000 CHF



Kontakt

Felix Oberle
Hungerbergstrasse 47
5000 Aarau
+41 79 377 58 86

felix.oberle@folay-nautica.ch
www.felixoberle.com





Konsequent unterwegs

Felix Oberle träumt schon sein halbes Leben lang vom kompetitiven Offshore-Segeln. 2023 soll es endlich klappen: Er plant die Teilnahme an der Mini-Transat – und überlässt dabei nichts dem Zufall.

Tania Lienhard | zvg

«Ich kann mich nicht erinnern, wann ich das erste Mal segeln war. Ich glaube, ich sass an der Pinne, bevor ich überhaupt gehen konnte», lacht Felix Oberle. Er malt sich schon seit über 15 Jahren aus, wie es sein wird, wenn er mal an einer Mini-Transat über den Atlantik rauschen kann. Bei allem, was der 31-Jährige bisher auf dem Wasser angestellt hat, behielt er die

traditionsreiche Regatta im Hinterkopf, von der er als Teenager zum ersten Mal gehört hatte. Nun soll es 2023 endlich soweit sein – falls alles klappt. Felix Oberle will nichts dem Zufall überlassen, denn schon allein die Qualifikation hat es in sich. Vor allem, weil die Konkurrenz gross ist. Die für die Teilnahme an der Mini-Transat erforderlichen 1000 Seemeilen ausserhalb



einer Regatta hat er bereits zurückgelegt. Im Mai segelte er von Lorient nach Irland und über La Rochelle wieder zurück nach Lorient. «Ich musste der Rennleitung mitteilen, wann ich starte und wohin ich segle. Sie hat mich dann via AIS verfolgt. Ich hatte genaue Vorschriften, musste natürlich ein Logbuch führen und die von der Rennleitung vorgegebenen Bojen fotografieren, die ich umrundete», berichtet Oberle.

Auch bei den verlangten 1500 Seemeilen, die während verschiedenen Offshore-Regatten gesegelt werden müssen, ist der Aargauer vorne dabei. Die erste Etappe der Qualifikationsregatta von Barcelona nach Mallorca und zurück konnte der Schweizer sogar gewinnen. «Ich bin sehr zufrieden mit meiner Leistung», so Oberle. Er ist sich der Hürden bewusst, die es zu meistern gilt, um für die Mini-Transat zugelassen zu werden. Die grösste Schwierigkeit besteht sicher darin, dass sich mehr und mehr Skipperinnen und Skipper anmelden. Zeitweise gibt es doppelt so viele Interessenten wie Startplätze. Das mag zwei Gründe haben: Die berühmte Atlantiküberquerung gilt als Sprungbrett für angehende Offshore-Profis. Aus der Schweiz gibt es zahlreiche Beispiele für Seglerinnen und Segler, die dort den Durchbruch geschafft haben. Simon Koster, Valentin Gautier, Justine Mettraux, Alain Roura. Der zweite Grund für das grosse Interesse bei Seglerinnen und Seglern ist die Tatsache, dass eine Mini-Transat-Kampagne vergleichsweise kostengünstig ist. «Meiner Ansicht nach ist das die letzte Regatta im Offshore-Segeln, die viele auch ohne Sponsoren selber bezahlen können», sagt Oberle. Er selber habe einen Sponsor und investiere sein gesamtes Ersparnis in die Kampagne.

Segler-Gen

Felix Oberle richtet sein Leben nach dem Segeln – schon immer war das so. In Aarau aufgewachsen, genoss er als Kind unzählige Wochenenden mit seinen Eltern auf deren Segelboot, das auf dem Hallwilersee stationiert war. Nach der Matura unternahm Felix Oberle mit einem Freund einen Törn zu den Shetland-Inseln und zurück. Und dann, als junger Erwachsener, entschied er sich für ein Maschinenbau-Studium an der EPF Lausanne – weil es dort ein zur Hochschule gehörendes Segelteam gab. Das war schliesslich sein Einstieg ins kompetitive Segeln. «Ab dem zweiten Studienjahr nahm ich an allen möglichen Studentenregatten teil.» Nach seinem Abschluss gründete er mit zwei Kollegen das «White Squall Team», mit dem sie an verschiedenen Regatten starteten. Ihr Hauptfokus lag auf der M2 Speedtour. Auf die Frage, ob er sich nach der Mini-Transat als Profi-Skipper beweisen möchte, antwortete Felix Oberle zurückhaltend: «Was danach kommt, ist noch offen und hängt von verschiedenen Faktoren ab. Zum Beispiel davon, wie gut ich an der Mini-Transat sein werde, wie ich mich präsentieren kann und ob ich danach Sponsorinnen und Sponsoren finde. Im Moment liegt mein Fokus zu 100 Prozent auf dem Projekt Mini-Transat. Danach schauen wir weiter.»



01 Felix Oberle gibt alles für sein Ziel, an der Mini-Transat teilzunehmen.
02, 03 Es liegt an der Natur der Sache, dass es auf einem Mini auch mal ungemütlich werden kann.





Solange er unterwegs ist, darf die Konzentration bei Felix Oberle niemals nachlassen: Es gilt, Kollisionen mit Tieren oder anderen Booten zu vermeiden.

Auf den Weltmeeren ist zu viel Schlaf hochgefährlich

Felix Oberle wird auf seiner Segelregatta über den Atlantik etliche Tage lang nur kurz abschalten können. Er liess sein Schlafverhalten untersuchen und übt, mit dem Mangel umzugehen. **Seite 41**



Zwischen 20 und 30 Tagen unterwegs: Felix Oberle auf seinem Schiff.

Schlafen in Wellen

Felix Oberle wird bei seiner Atlantiküberquerung nie länger als 20 Minuten am Stück schlafen. Wie ein Mensch das aushält und was es heisst, wenn man auf dem Boot Halluzinationen hat. **Von Christine Steffen**

Erlänge von Fisher: Man legt sich hin, schläft ein, nach 20 Minuten klingelt die Wecker, man steht für ein paar Minuten auf, legt sich hin, nach 20 Minuten klingelt der Wecker. Und so geht es weiter. Felix Oberle muss mit diesem aufhacken Schlaf zurückkommen, wenn er im September zur Segelregatta Mini Transat über den Atlantik startet. Sie führt von Les Sables-d'Olonne an der französischen Küste in 8 bis 10 Tagen nach Santa Cruz de la Palma, von dort geht es in 12 bis 14 Tagen weiter nach Saint-François in Guadeloupe. Oberle ist gegen 30 Tage allein auf seinem Schiff, das mit 6,5 Metern Länge bodengestützt liegt und liebt.

In der Vorbereitung auf ein Segelrennen kommt einem vieles einfließend vor. Natürlich muss der Sportler die Manöver trainieren, Oberle tut es zuerst in Lorient in der Bretagne; er muss an der Pinnakel arbeiten, eine Weckuhr lassen und Horoszen reparieren. Welchen Aufwand er darauf verwendet, um am richtigen Schlaf zu arbeiten, ist hingegen erstaunlich.

Zusammenstoss mit einem Wal?
«Schlaf ist eine der Hauptfunktionen, die in diesen Sport über das Training einfließen», sagt Oberle, «aber genau die Ambitionen haben, setzen sich mit ihm auseinander. Mehrere Stunden am Stück zu ruhen, ist ausgeschlossen. Vom Moment an, in dem man kontrolliert hat, dass keine Gefahr für einen Zusammenstoss besteht, kann man 20 Minuten lang sicher sein, dass man nicht kollidiert. Nach dieser Zeit kann etwas passieren, das zuvor nicht zu sehen war. Darum das Risiko aufzuheben, dem Horoszen überlassen, Geräte, Segelmechaniken und die Wetterkontrollen, schlafen – wenn die Verhältnisse rau sind in der Segelbildung, um sich zu beruhigen zu sein.»

Bei den grossen Regatten wie der Vendée Globe, die von der ganzen Welt führt, lassen die Segler im Vorfeld Schlafmedikation an Bord für Schlafverhalten analysieren; das übersteigt Oberles Möglichkeiten. Doch der 12-tägige hat drei Nächte in der Augus-Klinik Barneil

Felix Oberle



Der 32-jährige hat an der ETH Lausanne Maschinenbau studiert. Im September wird der Anrufer an seiner ersten grossen Regatta, der Mini-Transat, teilnehmen.

Über 4000 Meilen allein auf See
Über Frankreich über die Karibik ins Mittelmeer



wird verbracht, in der sein Schlafverhalten untersucht wurde.

Raum in Klammern ist (Chlorid und) Schlafmedikation in der Sammelzeit, der Besondere bei normalweise Menschen, die unter Schlafproblemen leiden, beide aber auch Sportler, die im Schlaf einen Schlüssel zur Leistungssteigerung erkennen. Mit welchem Voraussetzungen der Segler zu kämpfen haben wird, beschreibt er: sein stilles Oberle wird immer mit einer Schläflichkeit in den nächsten Tag gehen. Es ist auf Schlafentzug je länger das Rennen dauert, desto grösser wird diese. «Aber man muss die Zeit bei Oberle verzeihen, zu welchen Zeiten der Sportler die Schlafdauer optimal abbauen kann und auf welche Weise die Messungen der Hirnaktivität des Seglers zeigen, in welcher Zeit er den intensiven Tiefschlaf hat. Vor allem in den ersten 20 Minuten hat er sehr viel Schlafdruck ab. «Wenn also Oberle unter den gegebenen engeren Bedingungen ein paarmal über den 20 Minuten schlief, ist es für ihn die effektivste Art, seinen Schlafdruck abzubauen», sagt Khamati.

In der Vorbereitungsgarage auf die grosse Überfahrt über Oberle den zehnten Schlaf:

in seinem ersten Block um 21 Uhr abends bis 2 oder 3 Uhr morgens und in einem zweiten ab 11 Uhr mittags bis 15 Uhr. Wo aber kann man ständig etwas von einer «Schlaf»-Tagebuch wissen sei man so müde, dass man abtauche, sobald man die Augen macht, sagt Oberle, der sowieso nie Mühe hat mit Einschlafen. Andersherum das Laufen. Der deutsche Weltmarathoner Bodo Brömmel hat einmal erzählt, er habe schon in seiner Zeit als Zivildienstleistender im Ausland jeder roten Ampel protest, den Geländereisenden im Kopf abschalten und einschlafen; so lange, bis die Autos hinter ihm gefahren hätten.

Was aber für Landfahrer noch schwerer vorstellbar ist: Wie gelangt es, auf Autopilot zu schlafen? Wie lässt man sich, die Kontrolle vollkommen abzugeben, dort draussen, wo man ein Nichts ist in der Welt, die Natur angefüllt, inmitten von Geräuschen, die schwierig einzuschneiden sind. Ist es zum Beispiel schwierig, zu fluchten, man müsse nichts mit Oberle zusammen?

Man be schreibe ihm. Es gibt Segler, die während der Vorbereitung auf die Mini-Transat gemerkt haben, dass sie nicht schlafen, sich dem Autopiloten nicht übergeben können. Oberle sagt, diese Fragen beschäftigen ihn in Land, doch sobald er es fährt, habe er alles vergessen. Sein Schlaf ist ruhig und gut. Damit ändert sich nichts, dass er im vergangenen Sommer in der Nacht tatsächlich einen schlafenden Wal getroffen hat. Er sei nicht sehr schnell gewesen und hoffe, er habe das Tier nicht schwer verletzt. Was ihm etwas Sorgen macht: ein Orca-Bote vor Portugal, das es sich angewöhnt hat, mit Schiffen zu spielen. Ihre Boote seien fast immer sehr nah. Tausend angegriffen worden und hätten Schaden erlitten. Mit Aktionen sei auch jetzt zu rechnen.

So im Vertrauen zum Meer kann sich zeigen, wie sich früh mit dem Element befasst hat. Bei Oberle heißt es immer: «Das Schiff ist eine Familie auf dem Weltmeer, bevor er laufen konnte; erfüllt diese Sogelkraft auf dem Wasser, dass er sich nach dem nicht angeht, wenn ein Sturm aufzieht, sich habe mehr Angst vor Lammern als vor dem Meer», sagt er. «Schon immer zum Beispiel betreten mit Mühe.»

Neueste Erkenntnisse

Warum wir schlafen

Die Hauptfunktion des Schlafs ist nicht genau bekannt, der Erfolgserfolg auf körperliche, kognitive und emotionale Vorgänge ist jedoch relevant. Rammert ist es, was beschreibt die Veränderung, die uns schlaflos macht. So jedes Tagesschlaf im Wachen benötigt eine gewisse Energie. Dazu werden Energieträger im Hirn aufgezogen, die Energie weiterverarbeitet, es entstehen Abbauprodukte. Diese Abbauprodukte sammeln sich an und führen, den wir als Schläflichkeit wahrnehmen. Je mehr Energie wir verbrauchen, desto mehr Abbauprodukte häufen sich an, desto grösser wird der Schlafdruck. Dieser hat eine Schutzfunktion für das Gehirn, damit man sich nicht über zu viel parat. Im Schlaf werden die Abbauprodukte aus dem Hirn abtransportiert, um im Körper mit neuen Energiequellen (Adrenalin) wieder. Am Boden und schweben Körper des im Tiefschlaf. Je länger wir wachen, desto mehr Abbauprodukte häufen sich an. Das Gehirn hat die Fähigkeit, darauf zu reagieren, indem es einen neuen Tiefschlaf herbeiführt. (s.u.)

Menschen, die nicht da sind

Doch hier ist die Schlafzeit zum Gelingen ist der schlaf. Oberle kennt Nächte, die so stark unter dem Schlafdruck liegen, dass sie Kalamitäten hatten. Die dachten, es seien Lunte an Bord. Sie wachte wach, wenn ihnen diese nicht helfen bei einem Manöver. Über sie hatten das Gefühl, sie würden direkt in eine Materie fallen. Oberle hat schon Geräusche gehört, die sich zunehmend in Stimmen verwandelten. «Da merkte ich, dass es keine Wirt», sagt er. «Wenn die Wahrnehmung nicht mehr stimmt, ist das ein Zeichen, dass man zu weit gegangen ist, sagt der Schlafmediziner Khamati.»

Der zehnte Schlaf sei auf Ocean nicht, aber er, zu berechnen sei es für den Körper. In jedem Fall werde der Schlafdruck nach und nach, dass die Hirnaktivität nicht mehr zu verhindern sei – selbst wenn es sich um eine pure Sekundenhandelt. Wie rafft man das Gehirn ist über sich daran ablesen, dass es der schlaf intensiver kann, um darüber auszuweichen. Über einen von drei sehr Stunden geschlafen hat, was in der nächsten Nacht nicht mehr nachhaken. Der schlaf ist so wichtig, dass das Gehirn darauf ausgerichtet ist, fehlenden schlaf zu kompensieren, «schon irgendwann kommt das System an seine Grenzen», sagt Khamati. «Aber, Felix Oberle und an die Grenzen kommen.»

Manchmal drückt der Segler an den anderen schlaf, den nach dem Rennen, wenn alle überstanden ist. 14, 15 Stunden am Stück, «das ist der beste schlaf, den es gibt», sagt er, «weil es schwarz und fertig.»

«Ein Kindheitstraum geht in Erfüllung»

Felix Oberle wird ab Sonntag 30 Tage lang auf See sein. Ganz alleine. Dafür liess er sogar seinen Schlaf auf der Barmelweid analysieren.

Kim Wyttbach

In wenigen Tagen beginnt für den Aarauer Felix Oberle das grösste Abenteuer seines bisherigen Lebens: Mit seinem sechseinhalb Meter kurzen Segelboot namens «Mingulay» wird er in See stechen und den Atlantik überqueren – alleine und ohne technische Hilfsmittel.

Der leidenschaftliche Hochseesegler ist einer von 90 Teilnehmern an der «Mini-Transat 2023». Die prestigeträchtige Einhand-Transatlantik-Regatta von Ost nach West findet alle zwei Jahre statt. Um sich für das Rennen zu qualifizieren, müssen die Skipper 1000 Seemeilen Einhand nonstop zurücklegen und mindestens 1500 Seemeilen durch die Teilnahme an Mini-Regatten zusammenbringen.

Die Teilnehmer fahren mit ihren Segelbooten, auch Minis genannt, von Les Sables-d'Olonne in einer ersten Etappe nach Santa Cruz de la Palma auf den Kanarischen Inseln. Nach einem kurzen Zwischenstopp geht es in einer zweiten Etappe weiter nach Saint-François auf Guadeloupe in der Karibik. Insgesamt ist die Strecke 4050 Meilen lang und die Seglerinnen und Segler sind rund 30 Tage auf See.

Dabei müssen sie alles alleine machen und erhalten keine Unterstützung von aussen: sie haben weder ein Satellitentelefon noch einen Navigationscomputer. «Es wird vorausgesetzt, dass man mit herkömmlichen Mitteln navigiert und Entscheidungen für Wetter und Route selber trifft», erklärt Felix Oberle. «Wir haben lediglich ein Funkgerät mit einem Funkradius von 40 Kilometern und ein Radio. Wir bekommen einmal am Tag die Wetternachrichten.»

«Mit der Teilnahme geht ein Kindheitstraum in Erfüllung, auf den ich mich in den letzten zwei Jahren intensiv vorbereitet habe», sagt der 32-Jährige. Felix Oberle lebt seit 2021 in Lorient, eine Hafenstadt in der Bretagne. Er trainierte im Trainingszentrum Lorient Grand Large in einer Gruppe von rund zehn Seglern.

Nie länger als 20 Minuten Schlaf am Stück

In dieser Rennsaison hat der Aarauer fünf Rennen absolviert. Er sei etwas verhalten in die Rennsaison gestartet, nachdem er viel im Training umgestellt hatte. Oberle konnte sich aber während der Saison steigern und konnte im letzten Rennen die erste Etappe gewinnen und belegte im Gesamtklassement den dritten Platz. «Die Hauptprobe verlief also gut», sagt der Skipper lachend. «Ich segle heute um einiges präziser als früher und werde versuchen, auf meine Entscheidungen zu vertrauen und mich nicht auf die anderen Teilnehmer zu konzentrieren.»

Zusätzlich zum Training liess Oberle seinen Schlafzyklus auf der Barmelweid analysieren und wurde von einer Mentaltrainerin und einem Ernährungsberater betreut und beraten. «Während ich auf See bin, schlafe ich während 24 Stunden rund vier bis fünf Stunden – aber nie am Stück», erklärt der studierte Maschinenbauer. «Ich schlafe zwischen Mitternacht und 4 Uhr morgens und am Nachmittag zwischen 13 und 15 Uhr. Wobei ich alle 20 Minuten kurz aufstehe und das Boot kontrolliere. Das ergibt rund 15 bis 20 Nickerchen pro Tag.»

Den Essensplan hat Oberle im Vorfeld mit seinem Ernährungs-



Der leidenschaftliche Segler Felix Oberle aus Aarau wird bald den Atlantik überqueren. Bild: EP Medias/zvg

berater zusammengestellt. Die Essensration pro Tag wird in Säckchen abgefüllt. Auf dem Menüplan stehen: Astronauten-Nahrung, Sardinen, Früchte, Apfelsmus, Energieriegel und M&Ms. «Etwas Süsses braucht man für die Nerven»,

sagt Oberle mit einem Augenzwinkern.

Stresssituationen sind die grösste Herausforderung

Seit dem 12. September befinden sich alle Seglerinnen und Segler im Starthafen. Es finden

Kontrollen und Briefings statt: So wird beispielsweise das Segelboot kontrolliert und geprüft, ob sich das vorgeschriebene Sicherheitsmaterial auf dem Boot befindet. «In den letzten Wochen habe ich hauptsächlich meine Mini vorbereitet», sagt

Oberle: «Ich habe mir genau überlegt, was mit muss. Denn das Boot soll möglichst leicht sein.»

Jetzt, kurz vor dem Rennen, fokussiert sich Oberle auf das Wetter: «Ich studiere die Wetterlage und bereite Strategien vor.» Zudem trainiere er speziell seine Antizipation: «Ich überlege mir im Vorfeld bereits verschiedene Strategien für mögliche Szenarien, damit ich dann in den verschiedenen Situationen schnell entscheiden kann.» Den Umgang mit Stresssituationen sieht der Skipper dann auch als die grösste Herausforderung: «Es ist wichtig, wieder in den Rennrhythmus reinzukommen, nachdem man ein Problem lösen musste.»

Oberles primäres Ziel ist es, das Rennen zu absolvieren und bis nach Guadeloupe zu segeln: «Man muss bedenken, dass während der Atlantiküberquerung viele Gefahren lauern. Es kann zu einer Kollision kommen, man trifft auf Orcas oder es kommt zu einem Bruch auf dem Boot.» Durchschnittlich schaffen es 90 Prozent der Teilnehmer ins Ziel. Oberle hält einen Moment inne und sagt dann: «Sollte aber nichts kaputt gehen, dann will ich auf die vorderen drei Ränge fahren.»

«Meine Familie ist eine riesige Stütze für mich»

Am 24. September, um 14 Uhr, fällt der Startschuss. Oberles Familie wird im Hafen stehen und ihm zum Abschied zuwinken: «Meine Familie ist eine riesige Stütze für mich. Nicht nur kommen sie nach Les Sables-d'Olonne, sie werden auch nach Saint-François reisen, um mich dort im Zielhafen in Empfang zu nehmen.»

«Ich habe vier Stunden geweint vor Erschöpfung»

Plötzlich kippte sein Boot auf die Seite: Der Schweizer Segler Felix Oberle erzählt, wie er an der Mini-Transat unter dramatischen Umständen seinen sicher geglaubten Podestplatz verlor. **Interview: Christine Steffen**

NZZ am Sonntag: Sie waren zur 25. Tage allein auf dem Meer unterwegs von Frankreich bis nach Guadalupe. Was für eine Beschäftigung haben Sie zu Bord? Schiff entwickelt?

Felix Oberle: Eine sehr emotionale. Es war der Partner, mit dem ich mich ausgetauscht habe, das Schiff, das mich zum ersten Mal über den Atlantik gebracht hat, ein Teil des Teams. Ab und zu habe ich mit ihm gesprochen, wir haben uns motiviert.

Kurz vor dem Ziel wurden Sie Opfer eines sogenannten Sonnensturms, der Sie dem Podestplatz gekostet hat. Was bedeutet das?

Veinfach gesagt, ändert das Schiff die Fluchtrichtung spontan, es ballt ein, kippt auf die Seite. Dann muss man das Segel lösen und so das Schiff wieder aufstellen, damit man weiterfahren kann. Das hat mich so viel Zeit gekostet, dass mich die anderen überholt haben. Das Malheur geschah zehn Stunden vor der Zielankunft.

Zu einem Zeitpunkt also, zu dem Sie bereits erschöpft waren?

Ich denke, es ist auch passiert, weil ich in der Müdigkeit etwas zu aggressiv gereicht bin. Zudem habe ich Energieprobleme, weil die beiden Halberingen meiner Solarzellen abgetrennt waren. Der Sonnensturm hat das Fass zum Überlaufen gebracht. Ich hatte nicht mehr die Kraft, die Segel sofort wieder zu setzen.

Wie ist es, wenn man einfach nur mit mehreren? Woher nimmt man die Energie?

Ich hätte sie gerne von irgendwem bekommen. Aber ich habe vier Stunden gewartet vor Beschäftigung. Mir sind einfach die Tränen runtergelaufen. Ich merkte, dass ich nicht mehr kann.

Was haben Sie dann gemacht?

Gewissen und etwas geschlafen. Aber es ging ein paar Stunden. Die ich beizugehen, weiterzumachen.

Sie sagen, die Solarpaneele seien abgetrennt. Wie sind Sie damit umgegangen?

Es war das Schlimmste, was mich passiert ist. Ich war plötzlich damit konfrontiert, vielleicht gar nicht anzukommen. Dort hatte ich Angst, nicht vor dem Meer.

Was hatte das für Konsequenzen?

Ich hatte die Paneele noch, aber die waren nicht mehr hinter dem Schiff befestigt. Wir fuhren nach Westen, die Sonne verschob sich um 180 Grad hinter den Segel. Mit dem Paneele am Schiff hätte ich zwei Stunden länger Sonne gehabt. Sie lagen an Deck, ich musste sie bei jedem Manöver aus- und wieder einstecken, das hat mich immer Zeit gekostet. Wir fuhren damit am Limit, dass solche Konfigurationen den Unterschied machen können. Dass ich zwei Stunden weniger Sonne hatte, hat mich zudem mental belastet, weil ich nie sicher war, ob die Stromversorgung des Autopilots in der Nacht reicht.



Felix Oberle
Der 32-Jährige ist in Aarau aufgewachsen und angella von Kleinfeldlinien an. Danach studierte er Maschinenbau. Die Mini-Transat war sein erstes grosses Rennen, er schloss sie auf dem vierten Platz ab. Die Überfahrt gilt als Einstieg für Segler, die eine Karriere im Hochsee-Sport anstreben. Auch Oberle möchte sich nun grosseren Projekten zuwenden.

«Ich war kraftlos am Limit»
Felix Oberle
bei der Ankunft in Guadeloupe
(31. November 2023)

Sie sagen, Sie hätten keine Angst gehabt vor dem Meer. Wirklich nicht?

Vor den Gewittern hatte ich Respekt. Über den Passatwinden bilden sich Gewitterwolken, die sich am Abend und in der Nacht entladen. Einmal hat sich in einer Vierelstunde eine schwarze Wand vor mir aufgebaut. Wenn man etwas drin ist, kann man nie mehr mitmachen. Nimmt man die Segel runter, läuft das Boot aus dem Ruder. Also muss man versuchen, es zu überstehen mit den Segeln. Trotzdem hatte ich keine Angst. Ich fühle mich sicher auf dem Schiff.

Jetzt sind Sie erst drei Wochen in Guadeloupe. Wie haben Sie die Ankunft erlebt?

Ich kam in der Nacht an. Wenn man sich dem Land nähert, werden die Geräusche anders, man sieht wieder Vögel, dann die Lichter. Plötzlich geht alles schnell. Der Kontakt war rausgegangen. Ich hatte sieben Tage vor der Ankunft mit jemandem am Funk geredet, danach mit niemandem mehr. Man geht mitten in ein Dorf, es gibt Konzerte am Hafen. Das war anfangs so viel für mich. Es war mir zu laut und zu intensiv.

Du bist Menschen zu kommen, war überwiegend. Ich hatte keinen normalen Rhythmus, er wurde vom Wetter bestimmt. Hier heisst es, nicht aufzuwachen. Es hat Zeit gebraucht, mich dem wieder anzupassen. Das gilt auch

für das Sozialleben, zur Malts antworten, solche Sachen. Einsteig habe ich mich nur mit dem Zyklus der Natur befasst. Tag, Nacht, mit dem Wind, wie er stärker wird und schwächer. Das war mein Rhythmus, die Gesellschaft hat keine Rolle gespielt. Das mag komisch klingen.

Es geht alles um das Existenzelle. Es, und ich war kraftlos am Limit. Da konzentriert man sich auf das, was es braucht. Für andere gibt es keine Energie.

Jetzt sind Sie zurück?

Es geht mir langsam besser. Ich schlafe zwar immer noch viel, zehn, elf Stunden in der Nacht, drei am Nachmittag. Anfangs bin ich am Nachmittag einfach eingeschlafen, jetzt habe ich wieder einen einigermaßen normalen Rhythmus. Ich habe mich recht angepasst.

Alles auf dem Meer zu sein, ist eine Verlebung, die vielen Menschen Angst macht. Wie hält man das aus?

Mir hat das Alleinsein gefallen. Ich finde, es ist ein Privileg, zwei Wochen mit jemandem Kontakt zu haben. Ich weiss, dass es andere Segler fast nicht auszuhalten haben. Für sie war es der schönste Tag, wenn sie jemanden geknurr haben.

Sie sagen, Sie gemissen das Alleinsein. Was damit man in den Stunden ohne Kontakt?

Meine Gedanken waren hauptsächlich beim Boot. Wie verändert sich das Wetter? Wie löst sich die Probleme? Ich fand es manchmal fast ein bisschen traurig, wie sehr es mich verunsichert hat. Ich habe zum Beispiel gar nicht realisiert, wie gross der Atlantik ist. Klar habe ich auf die Wetterkarte die Distanzen gesehen, aber ich konnte mir in Meilen Abschnitten denken. Das grosse Ganze habe ich erst am Ziel realisiert. Wenn sich die Gedanken nicht um Rennen drehen, ging es mehr um Wahrnehmen. Um die Sonnenzeit und -untergänge, den Sternenhimmel, den es so schnell vergeht. Tiere, die ich getroffen habe: Schildkröten, einen Wal, Delfine.

Hätten Sie sich überlegt, was mir frühen Nachts und in der Welt verregelt, während Sie unterwegs waren?

Eher habe ich mich gefragt, warum das nicht passiert. Ich befand mich in einer Art Blass, ich wollte möglichst viel lernen und

weiterkommen. Mehrmals habe ich gedacht, dass ich mehr Zeit für mein Umfeld brauchen sollte, es weitere derartige Projekte geben. Damit es nicht mehr passiert, dass ich derzeit überfordert bin.

Sie haben in einem Selbstgespräch unterhalten. Wozu, wie die Ideenreife schärfen während der Segelreise. Können Sie davon profitieren?

Ich habe mich nicht stark an den Rhythmus gehalten und versucht, dann zu schlafen, wenn es für mich am effizientesten war.

Wie viel haben Sie in 24 Stunden geschlafen?

Vier bis sechs Stunden, meistens in 40-Minuten-Einheiten, nie mehr. Improbiert war, 20 Minuten am Stück zu schlafen, ich habe oft zwei Zyklen am Stück durchgeschlafen.

Wie hält man es auf so wenig Schlaf aus?

Das Schlimme, und man ist am Ende des Boots. Man schläft, sagt oder ist. Nur dann geht es. Dazu arbeitet man an der Strategie, macht ein bisschen Ordnung. Zwei, drei Mal habe ich Musik gehört. Eine Bewegung fehlte. Wenn ich jetzt eine halbe Stunde laufe, bin ich kaputt. Dabei war ich vor dem Start fit wie ich.

Was nehmen Sie mit von der Erfahrung?

Wenn man etwas von innen will, kann man es schaffen. Die Art von Motivation, die ich verspürt habe, könnte ich vollziehen, sie ist wirklich intrinsisch. Die Freundschaften, die sich um das Projekt ergeben haben. Nur was dabei war, weiss, was mir fehlt haben. Ich kann es ihnen erzählen, aber Sie können es nicht wirklich wissen.

Wie kommen Sie und Ihr Schiff nach Hause?

Kein Boot fährt Mitte Dezember mit einem Treibstoff nach Kanada, so wird gestartet sind. Gleichzeitig mit unserem Rennen fand eine weitere Regatta statt, die Transat Quebec habe ich habe ein Platz gefunden auf einem dieser grosseren Schiffe, das nach Frankreich zurückfährt.

Wie es komfortabler als auf Ihrem Schiff?

Es ist grösser. Aber es ist auch ein Heimatschiff, aller Komfort wurde herangezogen, um es leicht zu machen. Aber normalerweise hat ein Boot nicht ein wie zu Hause, aber eine Art aufgehängte Bankette. Und ich schlafe nicht zwanzig Minuten am Stück, sondern über, vier Stunden, weil ich nicht verantwortlich bin.

Über 4000 Meilen allein auf See

Von Frankreich über die Kanarischen Inseln in die Karibik



“

Mir hat das Alleinsein gefallen. Ich finde, es ist ein Privileg, zwei Wochen mit jemandem Kontakt zu haben.

Hätten Sie sich überlegt, was mir frühen Nachts und in der Welt verregelt, während Sie unterwegs waren?

Eher habe ich mich gefragt, warum das nicht passiert. Ich befand mich in einer Art Blass, ich wollte möglichst viel lernen und