

MAGAZIN



Eines der Wahrzeichen der Insel: der Leuchtturm von Montauk

Zu Gast beim großen Gatsby auf Long Island

Hier fühlt man sich wie in einem Film: Reise per Mietwagen entlang der Ostküste der USA

CONRAD BAUER-SCHLICHTEGROLL

Die USA sind bekannt für Burger, die Ostküste des Landes mit dem langen Küstenstreifen zwischen New York und Boston ist dagegen die Heimat des Lobsters, des Hummers. Ob fein serviert im Restaurant oder beim Barbecue gegrillt – wer hier seinen Urlaub verbringt, darf ein Lobstessen nicht verpassen. Nach alter indianischer Kochweise bereitet es Roger Cook für uns am Strand von Martha's Vineyard zu – gegart in einem Erdloch.

Unsere Mietwagentour führt entlang der Ostküste mit ihren charmanten kleinen Städten, den berühmten Stränden Southampton oder East Hampton und den herrschaftlichen Villen aus der Zeit des großen Gatsby. Hier auf Long Island laufen die Uhren langsamer als im Moloch von New York. Viele Einwohner verlassen deshalb in den Sommermonaten den Big Apple, genießen das Landleben mit Barbecue oder verbringen das Wochenende an den traumhaften Stränden. Natürlich zieht es auch die Reichen und Schönen ans Meer, abgelegen in den Dünen besitzen sie großzügige Ferienhäuser. Wer nach dem langen Flug nach New York nicht weit fahren möchte, findet viele Hotels unterschiedlicher Preisklassen. Und dann wären da noch die vielen privaten Bed-&-Breakfast-Angebote, zum Beispiel auf einer der kleinen Weinfarmen.

Sehr viel luxuriöser ist die Unterbringung im „Oheka Castle Hotel“ in Huntington am Long Island Sound. Wer hier logiert, sollte auch das nahe gelegene Vanderbilt Museum besuchen. Durch die Herrenhäuser dieser amerikanischen Oberschicht bekam auch der Schriftsteller F. Scott Fitzgerald seine Anregungen zum Roman „Der große Gatsby“, der mehrfach verfilmt wurde, zuletzt 2013 mit Leonardo DiCaprio in der Hauptrolle des Lebemanns.

Eine Berühmtheit ganz anderer Art stellt der Leuchtturm von

Montauk dar. Gelegen am südöstlichsten Ende von Long Island, ist er eine Institution der USA, erbaut 1796. Der Leuchtturm ist auch ein schöner Ausgangspunkt für Wanderungen, die hier am Ende von Long Island ausgedehnt sind. Um von Montauk aufs Festland zu kommen, ist der Weg über Shelter Island die schönste Abkürzung. Das ganze Jahr über verbinden kleine Fähren diese Insel mit den Landzungen von Long Island.

Mit der nächsten Fähre kommt man auf das nordöstliche Ende von Long Island, dort geht es dann von Orient Point mit einer großen Fähre über den Long Island Sound nach New London im Bundesstaat Connecticut. Durch die Bundesstaaten Connecticut und Rhode Island führt der Weg Richtung Cape Cod mit einem Abstecher auf die vorgelagerte Insel Martha's Vineyard.

Vom Festland ist es mit dem Wagen nicht mehr weit bis zur beliebten Halbinsel Cape Cod. Die Fahrt bis ans nördlichste Ende nach Provincetown führt entlang des Nationalparks Cape Cod National Seashore. Ein Highlight sind die Whale-Watching-Touren, allerdings ist es Glückssache, ob das Wetter und die Buckel- oder Finnwale mitspielen. Sucht man am Ende der Reise noch ein Party-Highlight, so ist Provincetown genau das richtige Ziel. Auf der Fahrt Richtung New York lohnt sich ein Stopp im Hafenstädtchen Hyannis. Weltweit bekannt wurde der kleine Ort durch John F. Kennedy, denn hier machte der Präsident Urlaub. Wer noch ein weiteres Mal auf eine Insel fahren möchte, kann von hier die vorgelagerte Insel Nantucket anfahren. Oder nochmals Martha's Vineyard – weil's so schön war.

Die Teilnahme an der Reise wurde unterstützt von Dertour und Singapore Airlines. Unsere Standards der Transparenz und journalistischen Unabhängigkeit finden Sie unter www.axelspringer.de/unabh%C4n%20gigkeit

MARCEL FRIEDERICH

Manchmal fühlt sich Angela Maurer wie beim Waterboarding. Dann nämlich, wenn sie auf offenem Meer um eine Boje herumswimmen will. Und dabei in den Seilen hängen bleibt, die die Boje befestigen. „Das ist, als wenn du dich in einem Spinnennetz verhedderst“, sagt Maurer. „Du fühlst dich, als wenn dich jemand unter Wasser drückt und nicht mehr nach oben lässt. Dann wirst du natürlich ein bisschen panisch und denkst dir nur: Oh scheiße, hoffentlich komme ich da noch einmal hoch.“

Zum Glück ist Angela Maurer immer wieder aufgetaucht. Doch die Gefahr lauert bei jedem Rennen. Denn die 38-Jährige, Olympia-Vierte von 2008, betreibt eine der extremsten Sportarten überhaupt: Freiwasserschwimmen. Stundenlang schwimmen Maurer und ihre Kontrahentinnen durch Meere oder Seen, den äußeren Bedingungen ausgesetzt. Bei Hitze oder Kälte, bei Wellen oder Wind. Und das manchmal bis zu sechs (!) Stunden lang, wenn Marathon-Rennen über 25 Kilometer anstehen.

„Der schlimmste Wettkampf, den ich jemals geschwommen bin, war 2006 in Dubai. Damals mussten wir vier Runden lang durch einen riesigen Schwarm von Feuerquallen schwimmen, ausweichen konnten wir nicht“, erzählt Maurer. „Das hat gebrannt ohne Ende.“ In ebenso schlechter Erinnerung ist ihr ein Rennen im September 2000 in London geblieben. „Die Themse hatte nur 14 Grad. Nach einem Kilometer dachte ich, dass ich erfriere. Am Ende bin ich trotzdem noch Dritte geworden.“

Den traurigsten Tag ihrer Freiwasserkarriere erlebte Angela Maurer am 23. Oktober 2010. Die Topsportlerin aus Wiesbaden war beim letzten Saison-Rennen in Dubai am Start. 40 Grad Außentemperatur, 34 Grad Wassertemperatur – extreme Bedingungen. „Ich hatte selbst große Probleme, die Hitze war fast unerträglich.“ Nachdem sie als Fünfte ins Ziel gekommen war und eine halbe Stunde später bei der Doping-Kontrolle saß, hörte sie von der Nachricht, dass ein Starter aus dem Männer-Feld vermisst wird: Francis Crippen. Wenige Wochen zuvor hatte der Amerikaner noch bei der WM die Bronze-Medaille gewonnen.

„Wir hatten die vage Hoffnung, dass er irgendwo aus einem Felsen krabbelt oder vielleicht schon ins Hotel gelaufen ist“, erinnert sich Maurer. Doch zwei Stunden später fanden Taucher den leblosen Körper Crippens am Meeresgrund. Der US-Amerikaner hatte einen Hitzeschlag erlitten, war kollabiert und im Meer ertrunken. Niemand bemerkte es. „Wenn man bei einem Marathon auf der Straße kollabiert, sind meist genügend Leute an der Strecke, um schnelle Hilfe zu leisten“, sagt Maurer. „Aber wenn dir

so etwas im Wasser passiert und du gehst unter – dann wird es extrem brenzlich.“

Seit dem Tod von Francis Crippen gibt es bessere Sicherheitsvorkehrungen bei Freiwasser-Rennen. Einerseits mehr Sicherheitspersonal und mehr Begleitboote. Andererseits wurde eine erlaubte Temperaturspanne von 16 bis 31 Grad eingeführt. Wenn das Wasser kälter oder wärmer ist, darf nicht geschwommen werden.

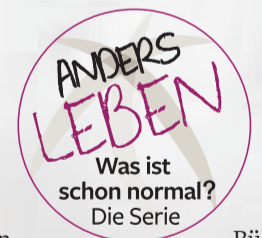
„Das Freiwasserschwimmen birgt viele Gefahren“, sagt Maurer. „Auch wenn es jetzt bessere Sicherheitsvorkehrungen durch die Organisatoren gibt – ein Restrisiko besteht immer.“ Angst dürfe man als Sportler zwar nie haben, „ansonsten hast du keine Chance, erfolgreich zu sein“. Eine Portion Respekt und Vorsicht seien aber unbedingt erforderlich. „Man muss seine Kräfte bei unserer Sportart genau einschätzen können. Notfalls muss man auch den Mut haben, ein Rennen frühzeitig abubrechen. Falscher Ehrgeiz kann fatal sein“, sagt Maurer, die mit ihrem Trainer Nikolai Evseev liiert ist. Ihr gemeinsamer Sohn Maxim ist neun Jahre alt.

Keine Frage: Die Wettkämpfe der Freiwasserschwimmer sind extrem. Manchmal wird 25 Kilometer, meistens zehn Kilometer lang geschwommen. Die wichtigste Distanz, das sind die zehn Kilometer, weil dieser Wettkampf auch bei Olympia ausgetragen wird; für diese Strecke benötigen die Topsportler etwa zwei Stunden.

Doch genauso extrem wie die Wettkämpfe ist das Training. Um die nötige Ausdauer zu haben, verbringt Angela Maurer durchschnittlich vier bis fünf Stunden pro Tag zum Trainieren im Wasser. Inklusive Athletik- und Ausdauertraining sind es sechs bis sieben Stunden pro Tag. Und das auch an Feiertagen oder Geburtstagen. „Natürlich geht man nicht immer gut gelaunt ins Wasser. Manchmal nervt mich dieses ganze Trainieren schon“, sagt Maurer. „Andererseits hat das für mich auch etwas sehr Beruhigendes. Im Wasser kann ich gut abschalten, alle Sorgen sind vergessen. Training ist für mich manchmal wie eine Art Meditation.“

Doping, sagt die 38-Jährige, habe sie in ihrer Karriere niemals angerührt. „Doch Fakt ist leider: Doping gehört zum Leistungssport dazu. Es wird viel zu viel gedopt, auch in unserem Sport“, betont die Topathletin. Vor allem bei Ausdauer-Sportarten wie Freiwasserschwimmen gilt Doping als sehr leistungsfördernd. Die Gefahr, dass Athleten aus Osteuropa, Asien oder Südamerika fleißig dopen, weil es im Vergleich zu Deutschland kaum Kontrollen in ihren Ländern gibt, ist nicht von der Hand zu weisen. „Aber ich werde lieber ehrliche Vierte als gedopte Erste“, sagt Maurer.

Zum Freiwasserschwimmen ist Angela Maurer mit 21 Jahren gekommen. Zuvor schwamm sie im Becken, „doch für eine Profikarriere war ich zu schlecht“. Bei ihrem ersten Rennen im Freiwasser schlug sie 1996 auf Anhieb Peggy



Büchse, die damals amtierende Europameisterin. Inzwischen hat Maurer selbst 20 Medaillen bei Welt- und Europameisterschaften gesammelt. Die erste bei der EM 1999 in Istanbul, die letzte bei der WM 2013 in Barcelona.

Was der Wiesbadenerin noch fehlt, ist olympisches Edelmetall. Nach Rang vier bei Olympia 2008 in Peking landete sie 2012 in London auf Platz fünf. Möglich, dass sie 2016 in Rio nochmals einen Anlauf unternimmt. Dann wäre sie 41 Jahre alt. Ihre größte Motivation in all den Jahren, das sei Erfolg, sagt Maurer. „Wenn man auf einen Wettkampf hinarbeitet

Von wegen nur etwas für Draufgänger

Experte Pawlitzky erklärt, was Extremsport ist

MARCEL FRIEDERICH

Die extremste Sportart überhaupt? Das ist für Extremsport-Experte Günther Pawlitzky der Zehnfach-Ultra-Triathlon. Dabei absolvieren die Teilnehmer 38,6 Kilometer Schwimmen, 1800 Kilometer Radfahren und 422 Kilometer Laufen – am Stück! „Das ist völlig irre, Krisenmanagement pur“, sagt Pawlitzky.

Eine Definition, was Extremsport ist und wie sich dieser abgrenzen lässt, gibt es allerdings nicht, betont der Experte. „Das hat mit der Selbstwahrnehmung zu tun. Für manche ist es schon Extremsport, wenn sie einen Marathon über 42 Kilometer laufen. Wenn man das aber zwei-, dreimal gemacht hat, wird man routinierter und hält das nicht mehr für so extrem. Dann verschiebt sich die Selbstwahrnehmung.“ Grundsätzlich versuchen Menschen, beim Extremsport ihre körperlichen Grenzen auszutesten. Aufgrund der offenen Definition gibt es keine Zahlen, wie viele Extremsportler es in Deutschland gibt.

Zu unterscheiden, so Pawlitzky, sind aber hobbymäßige Extremsportler von jenen, die es schaffen, dank ihrem Extremsport genügend Geld zu verdienen. So zum Beispiel Felix Baumgartner, der am 14. Oktober 2012 aus 39 Kilometern Höhe auf die Erde sprang. Mithilfe des Getränkeherstellers Red Bull wurde Baumgartner zum Multi-Millionär. Überhaupt engagiert sich Red Bull bei zahlreichen Extremsportarten: Klippenspringen, Extremsurfen oder Basejumping.

Und welche Typen von Menschen werden hauptsächlich Extremsportler? Draufgänger sind es jedenfalls nicht, sagt Experte Pawlitzky: „Wenn man durch die Wüste Gobi oder das Ewige Eis läuft, kann man kein Draufgänger sein. Extremsportler suchen stattdessen bewusst eine Herausforderung, denken genau nach und planen detailliert, wie sie ihr Ziel am besten erreichen können.“ Zu den berühmtesten Extremsportlern gehören der Extrembergsteiger Reinhold Messner und die Extremkletterer Alexander und Thomas Huber, bekannt als „die Huberbuam“.

Über Wasser halten

„Ein Restrisiko bleibt immer“:
Als Extrem-Schwimmerin muss Angela Maurer an ihre Grenzen gehen

MOBILE REPORTING

Diese Serie basiert auf dem Digitalprojekt „**UnterANDEREN**“ der Axel Springer Akademie: 16 junge Reporter von Deutschlands fortschrittlichster Journalistenschule sind in Subkulturen abgetaucht und liefern **faszinierende Einblicke**. Um möglichst nah an die Protagonisten der fremden Lebenswelten herankommen, waren sie ausschließlich mit Smartphones ausgerüstet. MEEDIA, eines der führenden deutschen Medienportale, schreibt, das Projekt zeige, „was Mobile-Journalismus in Zukunft leisten könnte“. „Ein innovatives

Projekt!“ lobt der Berliner Senat. Und der Publizist und Autor **Henryk M. Broder** empfiehlt: „Beeilen Sie sich, diese Seite zu besichtigen!“ Für ihre Crossmedia-Projekte wurde die **Axel Springer Akademie**, die auch ein Think Tank des Verlags ist, bereits vielfach ausgezeichnet, darunter mit dem Grimme Online Award, dem CeBIT-Appstar und dem European Newspaper Online-Award. Alle Subkulturen - darunter auch Bodymodder - und ein Making-of des Webmagazins: auf www.unter-anderen.de. Fortsetzung dieser Serie nächsten Montag.

und dort eine Medaille gewinnen will, kann man sich besser motivieren – und besser quälen.“

Eine extreme Sportlerin? Ja, das ist Angela Maurer zweifellos. Auch ein extremer Mensch? „Nein“, sagt sie schmunzelnd, „einen extremen Putzfimmel habe ich zum Beispiel nicht. Aber es ist schon so, dass mir sportliche Tugenden wie Durchhaltevermögen, Disziplin und Zielstrebigkeit auch in anderen Lebensbereichen weiterhelfen.“ Im Herbst 2012, kurz nach Olympia in London, hat sie ihre Prüfung zur Polizeikommissarin erfolgreich bestanden. Ganz ohne Wellen, Bojen oder Feuerquallen.

ZUR PERSON



Günther Pawlitzky leitet gemeinsam mit seiner Kollegin Iris Hadbawnik die **Agentur Fitness@Business**. Neben verschiedenen Büchern, die sie bereits zum Thema Extremsport

verfasst haben, veranstalteten sie im vergangenen Jahr den ersten **Extremsport-Tag mit hochkarätigen Referenten in Frankfurt**. Kontaktdaten gibt es auf der Internetseite www.fitnessatbusiness.de