

**Zeitschrift:** Schweizer Soldat : die führende Militärzeitschrift der Schweiz  
**Herausgeber:** Verlagsgenossenschaft Schweizer Soldat  
**Band:** 99 (2024)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Extremrudern : 4444 Kilometer über den Pazifik  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1063148>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 09.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Extremrudern: 4444 Kilometer über den Pazifik

Im Jahr 2021/2022 überquerten die Ruderer des Teams «Swiss Raw» den Atlantik in nur 34 Tagen und gewannen damit eines der härtesten Ruderrennen der Welt. Nun versuchen sie es noch einmal, doch dieses Mal überqueren sie den Pazifik.

Redaktion

Im Juni 2025 wird das Team Swissraw an einem der härtesten Ruderrennen der Welt teilnehmen: einer 4444 Kilometer langen Strecke über den Pazifik von Monterey, Kalifornien, nach Kauai, Hawaii.

Die Vorbereitung auf dieses Rennen ist intensiv. Das Training umfasst Rudern, Technik, Kraft und eine angepasste Ernährung. Auch eine akribische Organisation ist wichtig: Alle Materialien müssen möglichst leicht und wetterfest sein.

Für die gesamte Vorbereitung wird ein Budget von etwa einer viertel Million Franken benötigt, einschliesslich Boot, Anmeldegebühr, Verpflegung, Verschiffung, Material und Training. Die Teammitglieder trainieren seit Juni 2023 intensiv, um sich auf die extremen Bedingungen des Pazifiks vorzubereiten. Dabei verfolgen sie das Motto: «Trainiere, wie du kämpfst.» Im Oktober 2024 und Januar 2025 stehen Trainingseinheiten im Mittelmeer und wahrscheinlich auf der Nordsee an, ergänzt durch regelmässige Einheiten auf dem Vierwaldstättersee.

## Das Rennen

Das Rennen, das zwischen 30 und 50 Tagen dauert, wird im Zweischichtbetrieb durchgeführt: zwei Stunden rudern, zwei Stunden ruhen. Diese unnatürlichen Schlafgewohnheiten und die stürmische See stellen das Team sowohl physisch als auch psychisch auf die Probe. Bei unerwarteten Stürmen können die Teammitglieder sogar in der Kabine gefangen sein und ausharren müssen.

Die Distanz von Monterey über den Pazifik bis nach Hawaii ist zwar kürzer als bei der Atlantik Challenge, dafür erwartet

das Team extremere Bedingungen als auf dem Atlantik. Beispielsweise werden bis zu 12 Meter hohe Wellen erwartet. Die mentale und körperliche Grenzerfahrung zeigt sich etwa dadurch, dass jeder Ruderer 15 Liter Wasser pro Tag benötigt und am Ende des Rennens im Durchschnitt 15 Kilogramm Körpergewicht verloren hat.

Die Motivation, das Rennen zu gewinnen, ist natürlich hoch. Nach dem Start in den USA verlässt sich das Team einzig auf ihre Muskelkraft. Hilfe von aus-

sen ist verboten. Das Trinkwasser wird aus dem Ozean durch eine solarbetriebene Entsalzungsanlage gewonnen. Alle notwendigen Ausrüstungsgegenstände wie Lebensmittel, die Sicherheitsausrüstung, medizinisches Equipment und Kochgas für die gesamte Überfahrt müssen vom Moment der Abfahrt mit an Bord sein.

## Inspiration

Obwohl die Vorbereitung hart ist und das Team manchmal in ein «Loch» gerät, bleiben nach einer gewissen Zeit nur positive Erinnerungen. Dazu gehört unter anderem der Moment, als einige Delfine das Ruderboot «besuchten» und ihnen einige Minuten folgten. In solchen Augenblicken vergisst man glatt, dass man in der Nacht zuvor nach nur 80 Minuten Schlaf um 3 Uhr morgens aufstehen und seine 2-stündige Ruderschicht antreten musste. +

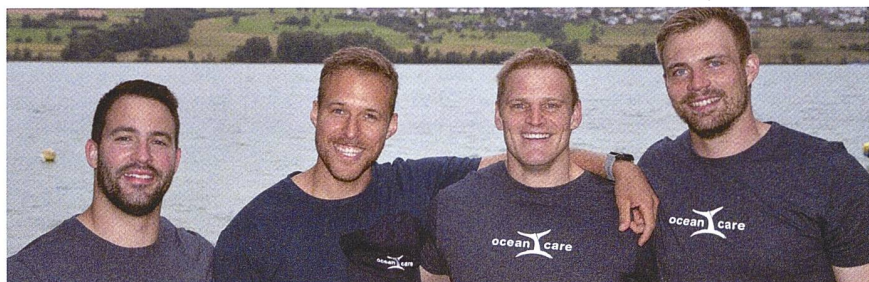
## Das Team

Yassin Boussena, Ingvar Groza, Jan Hurni und Samuel Widmer werden zusammen ab Juni 2025, anlässlich der Pazifik Challenge von Monterey (USA) nach Hawaii (USA) mit ihrem Boot, Rannoch R45, rudern. Kennengelernt haben sie sich während ihres Militärdienstes als Grenadiere in Isonne im Jahr 2015.

Neben der Motivation, das Rennen zu gewinnen, setzt sich das Team für den Schutz der Meere ein und unterstützt die Organisation OceanCare. Durch die

Teilnahme am Pazifikruderrennen möchten sie unter anderem auf die Verschmutzung der Weltmeere aufmerksam machen und Gelder für den Umweltschutz sammeln. Während ihrer Atlantiküberquerung 2021 wurden sie täglich mit der Realität der Plastikverschmutzung konfrontiert, was ihr Engagement für den Meeresschutz verstärkte.

Mehr Informationen zum Rennen und zum Team gibt es auf [www.swiss-raw.ch](http://www.swiss-raw.ch).



Das Swiss Raw Team von links nach rechts: Ingvar Groza, Yassin Boussena, Jan Hurni und Samuel Widmer.