



38

## FELCHEN

Zur leichten und schmackhaften Küche zählen Fische. Allerdings sollte man sie mit Bedacht essen, Meerfische ebenso wie unsere Süswasserfische. Aber ab und zu zum Beispiel Felchen – das ist schon herrlich. Wir geben Tipps und schlagen Zubereitungsarten vor.

39

## UHR ALS KUNSTWERK

Bei vielen Uhren ist die Zeitanzeige nur noch Nebensache, dafür erlebt die klassische Mechanik eine Renaissance: Nächsten Donnerstag öffnet die weltweit grösste Uhren- und Schmuckmesse ihre Tore. An der Baselworld kann man Uhren bestaunen, die man sich zwar kaum leisten kann, die aber wahre Kunstwerke sind.

40

## WELTREISE MIT BUS

Zurzeit ist ein Reiseкар, der in Freiburg im Breisgau startete, unterwegs, um die Welt zu umrunden: Eine Hand voll Leute wird in den nächsten 215 Tagen 52 000 Kilometer zurücklegen. Ein verrücktes Unterfangen, bei dem trotz perfekter Organisation das Abenteuer im Vordergrund steht.



## «Ich brauche das Wilde»

**SURFEN** Die Luzernerin Alena Ehrenbold (30) ist eine der besten Schweizer Surferinnen. Wenns im Umkreis von 1000 Kilometern Wellen hat, ist sie nicht mehr zu halten. Im Interview erklärt sie, warum Surfen mit «sun, fun and nothing to do» nichts zu tun hat.

INTERVIEW ROBERT BOSSART  
robert.bossart@luzernerzeitung.ch

*Gefällt es Ihnen als Surferin in der Schweiz?*

**Alena Ehrenbold:** Es ist so: Ich bin hier geboren, bin hier zur Schule gegangen und habe hier studiert. Ich habe meine Familie hier, meine Freunde – es verbindet mich schon sehr viel mit der Schweiz.

*Einfach eines fehlt: Wellen.*

**Ehrenbold:** Dafür hat die Schweiz andere Vorteile, unschlagbare Bildungs- und Jobangebote zum Beispiel, die man im Ausland kaum hat.

*Vermissen Sie das Meer nicht?*

**Ehrenbold:** Doch, jeden Tag. Das ist manchmal schon etwas schmerzhaft. (lacht). Vor allem im Winter, wenn man fast immer drinnen ist.

*Sie gehören zu den besten Surferinnen der Schweiz, viele Ihrer Konkurrentinnen wohnen am Meer und können viel trainieren. Zudem haben Sie relativ spät – vor 9 Jahren – überhaupt erst mit dem Surfsport begonnen. Warum können Sie dennoch mit den Besten mithalten?*

**Ehrenbold:** Was soll ich sagen? Surfen hat mich einfach plötzlich extrem fasziniert, und nun bin ich seit 2006 so viel und so oft wie möglich unterwegs, um zu surfen. Aber es ist natürlich nicht vergleichbar mit jemandem, der am Meer wohnt und täglich trainieren kann. Manchmal sitze ich zwei Monate am Stück auf dem Trockenen.

*Wie haben Sie denn Surfen gelernt?*

**Ehrenbold:** Ganz am Anfang besuchte ich einen Anfängerkurs, seither probiere ich einfach selbst, mich konstant zu verbessern.

*Sind Sie ein Naturtalent?*

**Ehrenbold:** Das nicht, aber ich habe von Anfang an gemerkt, dass mir dieser Sport extrem gut gefällt. Entsprechend wollte ich mich weiterentwickeln, mich verbessern. Ich habe immer auch wieder Tipps von guten Surfern bekommen. Training im klassischen Sinne hatte ich allerdings bisher leider noch nie. Ich bin, glaube ich, ziemlich gut darin, Bewegungen zu analysieren. Ich merke rasch, wenn ich etwas falsch mache.

*Sie paddeln oft auf dem Vierwaldstättersee herum – warten Sie auf die grosse Welle?*

**Ehrenbold:** Dafür werde ich natürlich regelmässig ausgelacht, aber es macht

**«Wenn neben mir eine Flosse auftaucht, dann finde ich das schon nicht so toll.»**

durchaus Sinn. Das Paddeln, auf dem Brett liegend, ist das, was beim Surfen am meisten Kraft braucht. Diese Bewegung kann man mit nichts anderem genau simulieren. Und das kann ich perfekt hier in Luzern trainieren.

*Es heisst über Sie: Wenn irgendwo im Umkreis von 1000 Kilometern gute*



«Eine Rippe gebrochen, die Nase und den Zeh angebrochen, überall am Körper Narben – das sind Schrammen und gehören dazu», sagt Alena Ehrenbold. Sie hat gelernt, dass Surfer nicht zimperlich sein dürfen.

Bild Nadia Schärli

## Eine Senkrechtstarterin

**ZUR PERSON** Alena Ehrenbold (geboren am 19. Februar 1983) ist zusammen mit ihrer Schwester bei ihren Eltern in Luzern aufgewachsen. Nach der Matura studierte sie Wirtschaft an der Universität in Zürich. Sie unterrichtet heute an der Kantonsschule Seetal in einem Teilzeitpensum. Mit Surfen begann sie 2004 in Portugal.

Seit 2006 surft sie regelmässig. 2008 nahm sie das erste Mal an Schweizer Meisterschaften statt – und erreichte auf Anhieb den Final, 2009 fuhr sie erstmals für die Schweizer Nationalmannschaft, und 2010 wurde sie gar Schweizer Meisterin. 2011 erreichte sie an den World Surfing Games (Weltmeisterschaften) den respektablen 22. Rang. Alena Ehrenbold liest in ihrer Freizeit gerne und schreibt Texte für verschiedene Surfmagazine. Zudem betreibt sie diverse Sportarten. Zurzeit dreht sie zusammen mit dem Filmemacher Timon Rupp und den Produzenten Sophie Bürgin und Mike Eyman den ersten Schweizer Surffilm, der im Winter in die Kinos kommen soll. Darin wird die Schweizer Surfscene durchleuchtet und gezeigt, wie diese ihre Leidenschaft fürs Wellenreiten umsetzen ([www.iwannasurf.ch](http://www.iwannasurf.ch))

*Wellen gemeldet sind, sind Sie nicht mehr zu halten. Stimmt das?*

**Ehrenbold:** Das hat etwas. Wenn ich irgendwie kann, gehe ich ans Meer und surfe. Auch wenn es nur für ein Wochenende ist.

*Rasch an den Atlantik für ein Wochenende?*

**Ehrenbold:** (lacht) Ja, das mache ich öfter und habe natürlich ein extrem schlechtes Gewissen wegen meiner CO<sub>2</sub>-Bilanz.

*Was ist denn so schön am Wellenreiten?*

**Ehrenbold:** Es ist einfach ein unglaubliches Gefühl, wenn man eins wird mit der Welle. Ab und zu ist man allein und ziemlich weit draussen auf dem Wasser. Wenn man eine grosse Welle herankommen sieht, muss man sich genau im richtigen Moment drehen und wie wild paddeln, damit man sie erwischt. Und wenn es klappt und man anfängt zu gleiten, dann spürt man diese unglaubliche Kraft der Natur. Das ist dann Adrenalin pur!

*Wann ist der schwierigste Moment?*

**Ehrenbold:** Es gibt ganz viele schwierige Momente: Zuerst muss man richtig paddeln und den Moment erwischen, wo man aufstehen kann. Unten im Wellental muss man den Bogen richtig erwischen, und etwas vom Schwierigsten ist es, in den Tube zu fahren, also in den Tunnel einer Welle zu gelangen und dann darin zu gleiten. Wenn einem das gelingt – auch wieder heil herauszukommen –, dann ist das ein unglaubliches Gefühl.

*Sind Sie auch auf dem Trockenen ein Mensch, der am liebsten immer auf einer Welle reitet?*

**Ehrenbold:** Ich bin ein sehr aktiver Mensch, nicht gerade hyperaktiv, aber ich muss schon jeden Tag Sport treiben, sonst ist mir nicht wohl.

*Nun sind sie daran, einen Schweizer Surffilm zu drehen, der nächsten Winter in die Kinos kommen soll. Warum denn das?*

**Ehrenbold:** Die Idee ist hier im Sentimatt in Luzern mit Filmemacher Timon Rupp und dem Kulturschaffenden Mike Eyman entstanden. Die Idee kam daher, dass mein ganzes Umfeld – Bekannte, Eltern, Freunde, Arbeitskollegen – sich fragt, was ich da eigentlich dauernd mache und warum. Wir haben ja kein Meer. Nun möchten wir mit dem Film quasi das Meer hierherbringen und die Faszination den Leuten näherbringen. Warum machen wir Schweizer Surfer so was? Warum stellen wir unser ganzes Leben auf den Kopf und leben ein eher unschweizerisches Leben?

*Wie viele Wochen jährlich sind Sie am Meer?*

**Ehrenbold:** Das weiss ich gar nicht so genau – so oft wie möglich. Ich arbeite als Gymilehrerin und habe das Glück, dass mich meine Schulleitung grossartig unterstützt und ich darum auch unbezahlten Urlaub nehmen kann.

*Kostet das nicht viel Geld?*

**Ehrenbold:** Sagen wir es diplomatisch: Ich gehöre nicht zu der vermögenden Schicht. (lacht)

*Aber wie finanziert man das?*

**Ehrenbold:** Wir logieren halt nicht in Viersternehotels und essen nicht jeden Abend in einem gediegenen Restaurant. Meistens campieren wir im Schlafsack irgendwo auf dem Boden oder im Auto. Wir leben meist super einfach und kommen nur mit dem Allernötigsten aus.

*Kann man auch in der Schweiz surfen?*

**Ehrenbold:** Ja, es gibt in der Schweiz mehrere Flusswellen.

*Wie geht das?*

**Ehrenbold:** Wenn es bei einer Stufe, einem Stein oder bei einem alten Wehr eine Art