

DER SOLO-RUDERER

# *Martin* **STENGELE**

WORLD'S TOUGHEST ROW  
ATLANTIC 2024



Follow  
me on  
YouTube

**WERTE**  
*Partnerschaft*



# Inhalt

## **Seite 1**

---

Über mich

## **Seite 2**

---

Fakten zur Atlantic Challenge

## **Seite 3**

---

Rudern fürs Leben

## **Seite 4**

---

Rudern für die Wissenschaft

## **Seite 5**

---

Das Training & das Boot

## **Seite 8**

---

Das Team

## **Seite 10**

---

Die WERTE Partnerschaft

## **Seite 12**

---

So kannst du mich unterstützen



© Maren Kindler

# Über mich

Seit meiner Kindheit wollte ich Kapitän auf großer Fahrt werden und zur See fahren. Doch um Kapitän zu werden, muss man studieren. Und meine Mutter erklärte mir, dass dies finanziell nicht möglich sei. Nach einiger Zeit kam ich dann wieder freudestrahlend auf meine Mutter zu und erklärte ihr voller Stolz: „Wenn ich nicht Kapitän werden kann, dann werde ich eben Matrose!“.

Ich war mehrere Jahre bei der Bundesmarine und Crew-Mitglied auf dem Segelschulschiff "Roald Amundsen".

Zwischendurch hat mich auch das Lauffieber erwischt, und mittlerweile bin ich Personal Fitnesstrainer, Sporttherapeut und Sport Mental Coach.

Nun zieht es mich wieder auf die hohe See!

*Will man Schweres bewältigen,  
musst du es leicht angehen.*

*Berthold Brecht*

## Martin Stengele

SOLO-RUDERER  
World's Toughest Row Atlantic 2024



Follow  
me on  
YouTube





# FAKTEN

zur

# World's Toughest Row - Atlantic



LA  
GOMERA

ANTIGUA

3.000 Meilen

Die "World's Toughest Row - Atlantic" gibt es schon seit 1997, mit immer wieder wechselnden Start- und Zielhäfen. Doch eines blieb all die Jahre unverändert: die Überquerung des Atlantiks. Seit 2012 steht die Regatta unter der Organisation des spanischen Unternehmens „Atlantic Campaign SL“. Hauptsponsor und ist seit 2011 Talisker Whisky. Bis 2023 war das Ruderrennen unter dem Namen Atlantic Challenge bekannt

Diese Transatlantikregatta gilt als eine der härtesten Regatten der Welt. 3.000 Seemeilen in 60-80 Tagen liegen zwischen dem Start- und Zielhafen.

Martin Stengele wagt das Unfassbare und tritt 2024 als erster deutscher Solo-Ruderer an.

## 3.000 miles from La Gomera 2024 to Antigua 2025

- 60-80 Tage nur der Atlantik
- bis zu 10 Meter hohe Wellen
- circa 1,5 Mio. Ruderschläge
- bis zu 40° Celsius Hitze
- täglicher Kalorienbedarf von ca. 5.000 kcal
- über 3 Jahre Vorbereitung



[taliskerwhiskyatlanticchallenge.com](http://taliskerwhiskyatlanticchallenge.com)

**Martin STENGELE**  
Team ALL4ONE



# RUDERN fürs Leben

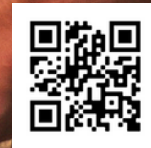
Ich unterstütze mit dieser Challenge die gemeinnützige Organisation Mukoviszidose e. V. Baden-Württemberg. Der Erlös aus dem Verkauf des Atlantik-Ruderboots nach der Challenge geht zu 100 % an den Verein. Somit hilfst du mit deiner finanziellen Zuwendung nicht nur, mein Projekt zu verwirklichen, sondern auch den Menschen, die von der unheilbaren Krankheit Mukoviszidose betroffen sind.



[mukobw.de](https://mukobw.de)



Pauline Ottmüller, ist eine junge Frau, die selbst an Mukoviszidose erkrankt ist. In "Paulis-Blog" macht sie Mut, gibt Tipps und Tricks und vermittelt pure Lebensfreude. Darüber wird sie auch in regelmäßigen Interviews mit Martin Stengele berichten.



[paulis-blog.de](https://paulis-blog.de)

Instagram:  
[@paulis\\_blog.de](https://www.instagram.com/paulis_blog.de)

## RUDERN FÜRS LEBEN

Unser Slogan „Rudern fürs Leben“ lehnt sich direkt an den jährlich im April stattfindenden Ditzinger Lebenslauf mit dem Motto „Ums Leben laufen“ an. Hierbei handelt es sich um einen in der Region Stuttgart sehr bekannten Benefizlauf.



[ditzinger-lebenslauf.de](https://ditzinger-lebenslauf.de)



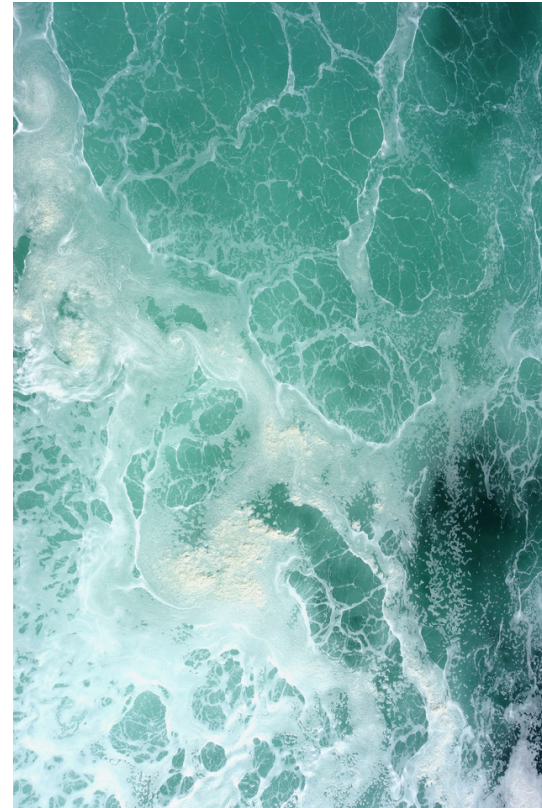
# RUDERN FÜR DIE *Wissenschaft*

## Unerforschte Meeresoberfläche

Unter der Leitung von Prof. Dr. Oliver Wurl und Prof. Dr. Oliver Zielinski (ICBM) wird das Phänomen der sogenannten „Slicks“ erforscht. Martin wird dafür eine Kamera unter seinem Boot anbringen.

Slicks sind wellen glättende Phänomene, die durch starke Anreicherungen von oberflächenaktiven Substanzen auf Meeresoberflächen entstehen und durch stark geänderte Lichtreflexionen auf der Meeresoberfläche gut sichtbar sind.

Neueste Erkenntnisse in der Forschung zeigen, dass Slicks Eigenschaften von Biofilmen teilen, d. h. Slicks sind durch schleimartige Schichten mit einer stark angereicherten Anzahl von Mikroorganismen gekennzeichnet. Das führt dazu, dass Slicks den Austausch von Treibhausgasen zwischen Ozean und Atmosphäre beeinflussen.



Website ICBM: <https://uol.de/icbm>





# RUDERN FÜR DIE Wissenschaft

## Die Wale und das Klima

Martin Stengele – Soloruderer bei der “World´s Toughest Row – Atlantic 2024” wird während seiner Atlantiküberquerung für das Projekt Wale & Klima sämtliche Walbeobachtungen dokumentieren.



Dazu wird Martin den genauen Ort der Sichtung festhalten, sowie die Anzahl der Wale, ihr Verhalten, die Fortbewegungsrichtung und noch weitere Parameter. Ergänzt werden diese Informationen mit Bild- und Tonaufnahmen soweit es ihm möglich ist.

Dafür wird ein Hydrophone an Martins ozeantaugliches Ruderboot MARS angebracht. Mit den so gewonnenen Stimmen von sämtlichen Meeresbewohnern entsteht die bisher größte Audiodatenbank über solch eine lange Distanz.

Die von Martin Stengele für das ICBM im Rahmen des Fresh Ocean-Projekts eruierten Daten des Nordatlantiks ergänzen die Dokumentationen zu den vor Ort gemachten Walbeobachtungen. Dazu gehören Angaben wie Meerestemperatur, Salzgehalt, Windgeschwindigkeit und Bildaufnahmen. Mit einer speziellen Kamera werden im 5-10 Minuten-Intervall Bilder der Meeresoberfläche gemacht, was zur Weltweit größten Aneinanderhängenden Bilddatenbank der Meeresoberfläche des Nordatlantiks führt. Aufgrund dieser vielseitig gesammelten Messdaten können die Wissenschaftler Rückschlüsse über das Verhalten der Wale erstellen.



Website Projekt Wale & Klima  
<https://whalesandclimate.org/>

elasmocean



Organisation ElasmOcean  
<https://elasmOcean.org/>

Damit diese vielen Informationen zusammengeführt werden können arbeiten in einem Ehrenamtlichen Interdisziplinären Team mit Dr. Olaf Meynecke (Wale&Klima), Prof. Dr. Oliver Wurl (ICBM) sowie Doktorandin Leonie Jäger (ICBM) und dem Atlantikruderer Martin Stengele.

Die Organisation “ElasmOcean – Meer Schutz durch Wissen” ist als Partner und Förderer mit an Bord.





# DAS TRAINING

## & das Boot

### Ozeanruderboote sind vollständig hochseetauglich.

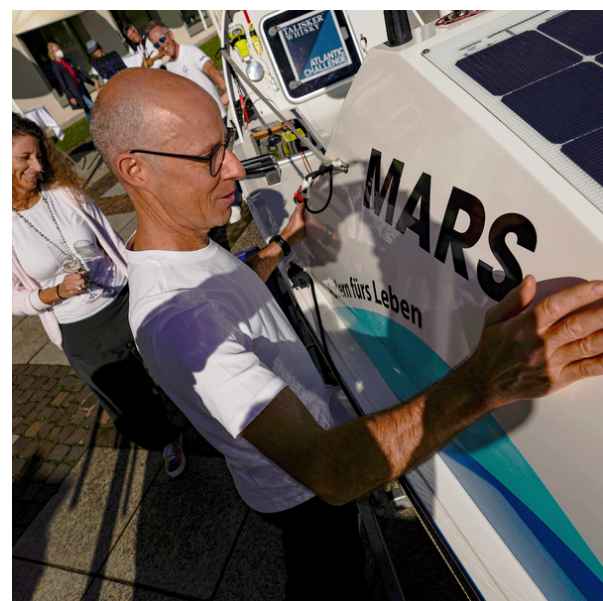
Die Auftriebseigenschaften sind der rauen See angepasst. Navigations- und Funkgeräte, Satellitentelefon, Seenot-Ausrüstung (Notfunkbake, Rettungsfloß) und Trinkwasseraufbereiter sind üblicherweise vorhanden. Im Heck oder im Bug des Bootes befinden sich abschließbare Kabinen, in denen die Sportler schlafen und sich bei Sturm aufhalten sowie Vorräte lagern. Das eigene Boot in- und auswendig im Schlaf zu kennen ist quasi überlebenswichtig. Denn alle Handgriffe müssen auch sofort bei Sturm und in der Nacht sitzen.

**Martin ist seit September 2022 im stolzen Besitz seines Ozeanruderbootes "MARS" und kann sich nun gut zwei Jahre effektiv vorbereiten. Für die vollständige Finanzierung des Bootes benötigt er Ihre Unterstützung.**

### Rudern, rudern, rudern ... ist das A & O für eine sichere Atlantik-Überquerung.

Ein konsequentes Ausdauertraining auf einem Ruder-Ergometer ist ein weiterer unerlässlicher Pfeiler der körperlichen Fitness. Zusätzlich stehen auf dem Trainingsplan neben dem klassischen Krafttraining und Stabilisationsübungen auch Stretching-Einheiten.

Gerade Yoga ist eine sehr sinnvolle Ergänzung zum „üblichen“ Workout. Von großer Bedeutung sind die täglichen Meditationen und Skills aus dem Bereich des Sport Mental Coachings.





Wenn du ein Schiff bauen willst, dann trenne  
nicht Menschen zusammen, um Holz zu beschaffen,  
Aufgaben zu vergeben und die Arbeit einzuteilen,  
sondern lehre die Menschen die Sehnsucht nach  
dem weiten, endlosen Meer.

- ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY -



Follow  
me on  
YouTube



# Das Team Das Team

Ich bin sehr dankbar, dass so viele Menschen hinter mir stehen und mich, je nachdem, welchen Step ich gerade angehen möchte, mit ihrem Wissen unterstützen.

In meinem Kern-Team befinden sich vor allem Coaches und Berater aus den Gebieten Rudern, Ernährung und Marketing. Ebenfalls dabei sind Experten aus den Bereichen Finanzen, Management und Fotografie.



*Ich unterstütze Martin mit meinem enormen praktischen Erfahrungsschatz.*

**Steffi Kluge**

Ruder-Coach und Teilnehmerin der Atlantic Challenge 2019/20 im 4er



*In meinem Podcast bekommt Martin eine Bühne, und ich gebe mentale Unterstützung.*

**Thomas Reich**

Mental-Coach, Mutmacher und Podcast-Urgestein



*Ich unterstütze Martin, denn ich bewundere, wie viel Kraft und Ausdauer der menschliche Körper im Stande ist abzurufen.*

**Steffen Gizas**

Osteopath & Heilpraktiker



# Das Team Das Team



*Ich berate Martin für eine effektiven und effizienten Ernährung an Bord.*

**Katrin Kleinesper**  
Ernährungsexpertin und CEO Sport & Food



*Ich unterstütze Martin bei der Verwaltung der Sponsorengelder.*

**Ramona Teufel**  
Stadtamtfrau



*Ich setze Martin mit meinen Fotografien regelmäßig in Szene.*

**Maren Kindler**  
Headshot- und Portraitfotografin



*Ich betreue Martins Website und unterstütze bei Drucksachen wie Flyer + Co.*

**Manu Kluge**  
Unternehmerin im Bereich eCommerce und Website-Services



# WERTE UNSERER Partnerschaft



**Vertrauen**



**Ehrlichkeit**



**Respekt**



**Loyalität**





# AUS GUTEM Grund

## Warum es sich lohnt, WERTE-Partner zu werden ...

### #1

---

Unterstützung der gemeinnützigen Organisation Mukoviszidose e. V. Baden-Württemberg

### #2

---

Förderung des Instituts für Chemie und Biologie des Meeres (ICBM) der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg bei einem ihrer Forschungsprojekte zum Verständnis der Ozeane

### #3

---

Protektion bei der „Atlantic Challenge 2024“ für das Team „All4One“ mit dem Solo-Ruderer Martin Stengele

### #4

---

Steigerung des Firmen-Images

### #5

---

Positive Außenwerbung über mehrere Jahre

### #6

---

Mit an Bord zu sein bei einem legendären internationalen Wettbewerb

### #7

---

Steigerung der Motivation Ihrer Mitarbeiter (sowie Kunden), um ein gemeinsames Ziel zu erreichen

### #8

---

Partnerschaft auf Augenhöhe



*Allein ist man stark.  
Gemeinsam unschlagbar.*



Follow  
me on  
YouTube

***So kannst du mich  
unterstützen ...***





## Bootsklasse "FOX"

**ab 100 €**

*Die erste dokumentierte Atlantik-Überquerung in einem Ruderboot fand 1896 statt. Nach 55 Tagen kamen George Harbo und Frank Samuelsen mit ihrem Ruderboot "FOX" in England an.*

### Benefits

- eine Schnupperstunde in einem meiner Präventionskurse
- Zoom-Call über den aktuellen Stand der Challenge-Vorbereitungen (zweimal im Jahr)
- Newsletter mit allen News zu meiner Atlantic Challenge 2024

### KONTAKT

Festnetz: +49 711 342 252 98  
Handy: +49 175 19 05 222  
E-Mail: [martin@martin-stengele.de](mailto:martin@martin-stengele.de)  
Webseite: [martin-stengele.de](http://martin-stengele.de)



© Maren Kindelr





**ab 1.000 €**

*Mit der "RA II",  
einem Boot aus  
Papyrus, segelte  
Thor Heyerdahl 1970  
von Safi in Marokko  
zum Karibik-Staat  
Barbados.*

## **Bootsklasse "RA II"**

### *Benefits*

- alle Extras der Bootsklasse "FOX"
- dein Logo/Name auf meiner Website "martin-stengele.de"
- Einbettung deines Engagement in meinen Social-Media-Beiträge
- exklusives Foto mit mir auf dem Atlantic-Challenge-Ruderboot
- persönliche Einladung zur "@Home-Party" in Deutschland
- ein signiertes Atlantic-Challenge-Team-T-Shirt
- Jahreskalender "2025" mit den Foto-Highlights der Atlantic Challenge
- eine Online-Trainingseinheit "Life Kinetik®"
- mein Buch "Functional Faszien-Fitness" mit Widmung
- eine original Atlantic-Challenge-Online-Workout-Einheit mit mir

### **KONTAKT**

Festnetz: +49 711 342 252 98  
Handy: +49 175 19 05 222  
E-Mail: [martin@martin-stengele.de](mailto:martin@martin-stengele.de)  
Webseite: [martin-stengele.de](http://martin-stengele.de)





**ab 10.000 €**

*Mit der "LIBERIA III",  
einem Serienfalt-  
boot, segelte der  
Arzt Hannes  
Lindemann 1956  
von der Insel La  
Palma in 72 Tagen  
über den Atlantik  
zur Insel St. Martin  
(Karibik).*

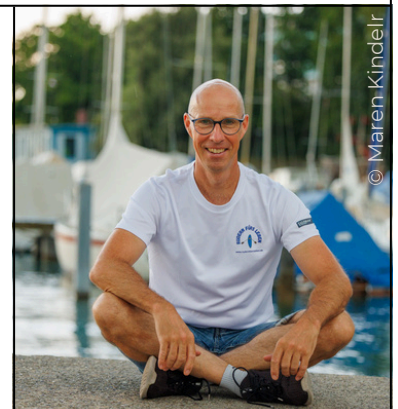
## **Bootsklasse "LIBERIA III"**

### *Benefits*

- alle Extras der Bootsklasse "RA II"
- dein Logo/Name auf dem offiziellen Team-T-Shirt
- persönlicher Podcast mit Thomas Reich zum Thema "Atlantic Challenge"
- persönliche Einladung zur "Good-Luck-Party" im Dezember 2024 auf La Gomera
- exklusiver Videomitschnitt meiner Aufnahmen während der Atlantik-Überquerung
- ein bis zwei stündige Fahrt mit dem Atlantic-Challenge-Ruderboot
- Vortrag zum Thema Stress & Resilienz
- veröffentlichtes Video-Interview mit mir
- ausführliche Ergonomie-Beratung für einen Muster-Bildschirmplatz
- Personal Fitness Training oder Mental Coaching mit mir
- dein Logo auf dem Atlantic-Challenge-Ruderboot
- dein Logo / Name im aktuellen Flyer zur Atlantic Challenge 2024

### **KONTAKT**

Festnetz: +49 711 342 252 98  
Handy: +49 175 19 05 222  
E-Mail: [martin@martin-stengele.de](mailto:martin@martin-stengele.de)  
Webseite: [martin-stengele.de](http://martin-stengele.de)







## Bootsklasse "MARS"

**ab 100.000 €**

"MARS" (Martin's Atlantic-Race-Summit) ist der geplante Name des Atlantic-Challenge-Ruderboots, mit dem ich 2024/25 den Atlantik als Solo-Ruderer überquere.

### Benefits

- alle Extras der Bootsklasse "LIBERIA III"
- Möglichkeit, den Bootsnamen maßgeblich mitzubestimmen
- Live-Telefongespräch mit mir während der Atlantic Challenge
- original Atlantic Skull (Ruder) mit Signatur
- eine bis zu vier stündige Fahrt mit dem Atlantic-Challenge-Ruderboot
- exklusiver Vortrag zum Thema "Mentale Stärke als Atlantik-Solo-Ruderer"
- persönliche Einladung zur "Welcome-Party" im Februar 2025 auf Antigua
- dein Logo auf meiner Outdoor-Bekleidung für die Atlantic Challenge

### KONTAKT

Festnetz: +49 711 342 252 98  
Handy: +49 175 19 05 222  
E-Mail: [martin@martin-stengele.de](mailto:martin@martin-stengele.de)  
Webseite: [martin-stengele.de](http://martin-stengele.de)



# Alle Benefits im Überblick

- Möglichkeit, den Bootsnamen maßgeblich mitzubestimmen
- Live-Telefongespräch mit mir während der Atlantic Challenge
- original Atlantic Skull (Ruder) mit Signatur
- eine bis zu vier stündige Fahrt mit dem Atlantic-Challenge-Ruderboot
- exklusiver Vortrag zum Thema "Mentale Stärke als Atlantik-Solo-Ruderer"
- persönliche Einladung zur "Welcome-Party" im Februar 2025 auf Antigua
- dein Logo auf meiner Outdoor-Bekleidung für die Atlantic Challenge
- dein Logo/Name auf dem offiziellen Team-T-Shirt
- persönlicher Podcast mit Thomas Reich zum Thema "Atlantic Challenge"
- persönliche Einladung zur "Good-Luck-Party" im Dezember 2024 auf La Gomera
- exklusiver Videomitschnitt meiner Aufnahmen während der Atlantik-Überquerung
- ein bis zwei stündige Fahrt mit dem Atlantic-Challenge-Ruderboot
- Vortrag zum Thema Stress & Resilienz
- veröffentlichtes Video-Interview mit mir
- ausführliche Ergonomie-Beratung für einen Muster-Bildschirmplatz
- ein Personal Fitness Training oder Mental Coaching mit mir
- dein Logo auf dem Atlantic-Challenge Ruderboot
- dein Logo / Name im aktuellen Flyer zur Atlantic Challenge 2024
- dein Logo/Name auf meiner Website "martin-stengele.de"
- Einbettung deins Engagement in meinen Social-Media-Beiträgen
- exklusives Foto mit mir auf dem Atlantic-Challenge-Ruderboot
- persönliche Einladung zur "@Home-Party" in Deutschland
- ein signiertes Atlantic-Challenge-Team-T-Shirt
- Jahreskalender "2025" mit den Foto-Highlights der Atlantic Challenge
- eine Online-Trainingseinheit "Life Kinetik®"
- mein Buch "Functional Faszien-Fitness" mit Widmung
- eine original Atlantic-Challenge-Online-Workout-Einheit mit mir
- Zoom-Call über den aktuellen Stand der Challenge-Vorbereitungen (zweimal im Jahr)
- eine Schnupperstunde in einem meiner Präventionskurse
- Newsletter mit allen News zu meiner Atlantic Challenge 2024

FOX  
ab 100 €RA II  
ab 1.000 €LIBERIA III  
ab 10.000 €M.A.R.S  
ab 100.000 €



# Großen DANK

an alle meine Sponsoren,  
die bereits an Bord sind

KONSTANZ  
Die Stadt zum See



Bürgermeister Dr.  
Andreas Osner

Die Stadt Konstanz ist  
Schirmherrin von  
Martins Atlantic  
Challenge 2024, in  
Person vertreten durch  
Herrn Bürgermeister  
Dr. Osner.

hyphen gmbh

Hochfunktionale UV-  
Schutz und Bergsport-  
bekleidung aus  
München



Hersteller von  
Rettungswesten und  
Kälteschutzanzügen  
aus Holm

i+like<sup>TM</sup>  
Metaphysik

Die Zukunft des Resi-  
lienz- und Bio-Resi-  
tenz-Trainings aus  
Rebstein in der Schweiz

Robline

Zentrum für Sport-  
und Physiotherapie  
aus Stuttgart

SAMINA

Experten für "The  
Science of Sleep" aus  
Frastanz in Österreich

travellunch®  
outdoor food

Outdoor Food  
aus Augsburg

STEIGENBERGER  
INSELHOTEL  
KONSTANZ

Hotel in Konstanz

NORAN

Omega-3  
Ernährungsspezialist  
aus Norwegen



Individuelles  
Foliendesign für Boote  
aus Wangen im Allgäu



Weltweite Sprach- und  
Datenkommunikation  
mit Iridium Satelliten-  
telefonen aus Hannover



Vielen Dank für deine  
Unterstützung!



Follow  
me on  
YouTube