

1000 Kilometer den Nil hinab paddeln, zugunsten der Magdi Yacoub Heart Foundation, die jährlich tausende lebensrettende Herzoperationen durchführt. So lautete der Plan des Niederländers Rob van der Aar. Hier berichtet er von seinem Abenteuer zwischen Wasser und Wüste – und von der geplanten Neuauflage.

HERZENS

»Alles im Leben beginnt mit Mut. Er ist die mächtige Kraft, die uns befähigt, Hindernisse zu überwinden, unsere Ziele zu verfolgen, dafür zu kämpfen, was richtig ist, Wandel voranzutreiben und schließlich das zu werden, wofür wir bestimmt sind.« Mit diesem Zitat aus Ryan Holidays Buch »Mut – Das Glück ist mit dem Tapferen« begann mein Abenteuer – und es begleitete mich bis zum letzten Paddelschlag. »Paddle for Egypt 2024« war weit mehr als eine sportliche Herausforderung. Es war ein persönliches und soziales Projekt, eine Reise durch das Herz Ägyptens, ein Dialog zwischen Kulturen und ein Aufruf zur Unterstützung einer lebensrettenden Stiftung. Warum Ägypten, warum der Nil? Nun, dieser Fluss ist mehr als eine Wasserstraße – er ist Lebensader, Geschichte und Mythos zugleich. Ihn mit einem Kajak zu befahren bedeutet, in das Herz Afrikas einzutauchen. Gleichzeitig steht das Kajak für etwas Univer-

ANG ELE GEN HEIT

selles: für Ruhe, für Naturverbundenheit, für persönliche Leistung – aber auch für Gemeinschaft. »Paddle for Egypt« verbindet all diese Dimensionen. Und es gibt nichts Schöneres, als wenn Sport, Kultur und soziales Engagement sich zu einer Geschichte verweben, die Menschen berührt.

DIE IDEE

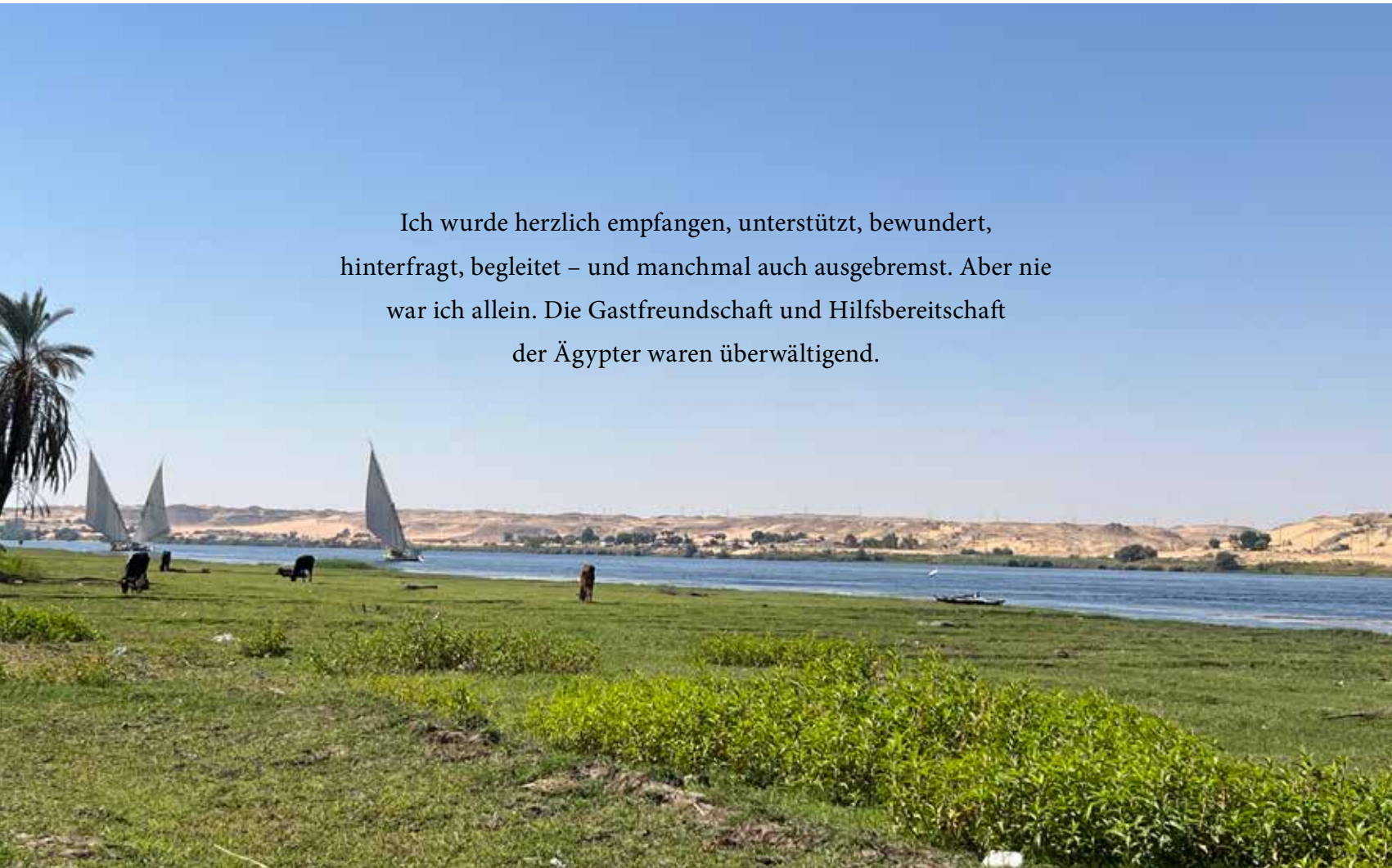
Als leidenschaftlicher Kanute und Projektmanager aus den Niederlanden wollte ich meine Liebe zum Paddeln mit einer größeren Mission verbinden. So entstand »Paddle for Egypt« – eine Soloexpedition über 1000 Kilometer entlang des Nils, die der Magdi Yacoub Heart Foundation (MYF) gewidmet ist (siehe Kasten). Diese Stiftung rettet jedes Jahr hunderten Kindern mit angeborenen Herzfehlern in Ägypten das Leben – kostenlos, unabhängig von Herkunft oder Religion. >>

Fotos: Rob van der Aar



Unterwegs: eine gefühlt ewige Strecke auf dem längsten Fluss der Welt, unvergessliche Erlebnisse – und Hilfe für herzkranken Patienten.





Ich wurde herzlich empfangen, unterstützt, bewundert, hinterfragt, begleitet – und manchmal auch ausgebremst. Aber nie war ich allein. Die Gastfreundschaft und Hilfsbereitschaft der Ägypter waren überwältigend.



Zahllose Begegnungen entlang der Strecke, von Kindern am Flussufer bis hin zu Bauern auf ihren Feldern. Ihnen allen gemeinsam: eine wunderbare Gastfreundschaft.



Meine drei Hauptziele waren:

- 1000 Kilometer auf dem Nil im Kajak zurücklegen
- Aufmerksamkeit und Spenden für die MYF generieren
- Freude und Geist des Kanusports vermitteln

EINE ERFOLGSGESCHICHTE? TEILWEISE.

Wie gesagt: Ursprünglich war geplant, die gesamte Strecke im Kajak zu absolvieren. Doch Ägypten ist kein gewöhnliches Paddelrevier. Bürokratische Hürden, wechselnde Genehmigungslagen und sicherheitsrelevante Vorgaben bedeuteten, dass etwa die Hälfte der Strecke, also rund 500 Kilometer, mit dem Minibus zurückgelegt werden musste.

War das eine Enttäuschung? Kurzzeitig ja. Doch es war auch eine wertvolle Lektion: Ein echtes Abenteuer ist nicht planbar, es ist unvorhersehbar. Und »Paddle for Egypt« wurde dadurch umso reicher an Erfahrungen. Ich

lernte das Land in seiner ganzen Vielfalt kennen – seine Landschaften, seine Geschichte und vor allem seine Menschen. Ich wurde herzlich empfangen, unterstützt, bewundert, hinterfragt, begleitet – und manchmal auch ausgebremst. Aber nie war ich allein. Die Gastfreundschaft und Hilfsbereitschaft der Ägypter waren überwältigend.

Während meiner Reise mit »Paddle for Egypt« durfte ich unzählige bewegende Begegnungen mit der einheimischen Bevölkerung erleben. Entlang des Nils wurde ich immer wieder herzlich empfangen – mit einem Lächeln, einer helfenden Hand oder einer Einladung zum Tee. Ob es Bauern waren, die ihre Felder bestellten, neugierige Kinder am Ufer des Flusses oder Familien, die mich spontan in ihr Zuhause einluden – jeder dieser Momente berührte mich tief.

Ein weiteres Highlight war zweifellos die ägyptische Küche. Die Vielfalt und der Geschmack der lokalen Gerichte waren überwälti-

gend – von einem einfachen Koshari auf der Straße bis hin zu liebevoll zubereiteten traditionellen Tajines. Das frische Fladenbrot, der intensive Duft von Gewürzen und eine Tasse süßer Hibiskustee nach einem langen Paddeltag – all das werde ich nie vergessen. In einem Land, das ich paddelnd entdecken durfte, fand ich Wärme, Offenheit und eine Menschlichkeit, die ihresgleichen sucht. Diese Erfahrung hat mein Bild von Ägypten nachhaltig geprägt.

ZUM ABSCHLUSS EIN PAAR TRÄNEN

Den krönenden Abschluss bildete das große Abschlussevent im Cairo Yacht Club. Im Beisein des stellvertretenden Botschafters und seines Teams, meiner Familie und Freunde, Vertretern der Magdi Yacoub Heart Foundation, des Teams von Aspire Consulting & Training sowie des ägyptischen Jugend- und Sportministeriums wurde gefeiert, gelacht – und auch die eine oder andere Träne vergossen. Es war ein emotionales Moment voller Dankbarkeit und Stolz. Die >>

Fotos: Rob van der Aar



ROB VAN DER AAR

Rob van der Aar (Jahrgang 1958) ist niederländischer Ingenieur, Abenteurer und Gründer der »Courage58 Foundation«. Er ist begeisterter Kajakfahrer und organisierte »Paddle for Egypt« als Soloexpedition für den guten Zweck. Seine Devise: »Mut ist der Anfang von allem!«



Ankunft in Kairo, nach 500 Nilkilometern im Kajak und weiteren 500 Kilometern im Minibus. Eine sportliche Herausforderung geht ihrem Ende entgegen – eine Neuauflage ist für November 2025 geplant.



waren mein Rückhalt. Und natürlich der Magdi Yacoub Heart Foundation, die mich von Anfang an inspirierte und motivierte. Sie war nicht nur der Beneficiary des Projekts, sondern mein moralischer Kompass. Dennoch, mit einem Hauch von Sarkasmus sei auch erwähnt: Mit nur ein klein wenig mehr Engagement von manchen Seiten hätten wir die 1000 Kilometer sogar vollständig paddeln können!

Natürlich war »Paddle for Egypt« nicht nur eine sportliche Reise, sondern auch ein mediales Projekt. Eine kleine Filmcrew begleitete mich, Interviews wurden geführt, Social Media-Kanäle waren aktiv. Das Projekt erreichte tausende Menschen, sowohl in Europa als auch in Ägypten.

NEUAUFLAGE: »PADDLE FOR EGYPT 2025«

Nach dem (Teil-)Erfolg von 2024 ist klar: Das Projekt wird fortgesetzt. Vom 1. bis 28. November 2025 werde ich erneut den Nil befahren – diesmal besser vorbereitet, mit verstärktem Team und der klaren Mission, die 1000 Kilometer vollständig im Kajak zu bewältigen.

Dabei gibt es allerdings ein neues Element: In diesem Jahr werde ich von einem Hausboot begleitet, das als schwimmende Herzscreening-Klinik dient. An jeder Station entlang des Nils wird ein Team der Magdi Yacoub Heart Foundation (MYF) ärztliche Untersuchungen durchführen, um die Herzgesundheit der Menschen entlang der Strecke zu überprüfen und das Bewusstsein für die Bedeutung von Herzgesundheit zu fördern. Diese mobile Klinik wird eine wichtige Rolle dabei spielen, Herzkrankheiten frühzeitig zu erkennen und Menschen

in den entlegeneren Gebieten Ägyptens Zugang zu dringend benötigter medizinischer Hilfe zu verschaffen.

Die Stiftung »Courage58«, die ich im Rahmen dieses Projekts gegründet habe, wird »Paddle for Egypt« nun offiziell organisieren. Sie hat ihren Sitz in den Niederlanden und wird zukünftig internationale Abenteuer mit sozialem Impact möglich machen – immer unter dem Motto: »With Courage as Our Compass!«

Der Plan für 2025:

- Start: 1. November 2025 in Aswan.
- Ziel: 28. November 2025 in Kairo.
- Solo-Kajaktour mit einem Faltkajak vom Typ nortik argo 1.
- Begleitung durch ein Hausboot als mobile Basisstation und Herzscreening-Klinik.
- Eine Filmcrew, ein Projektteam und medizinisches Personal begleiten die Reise.
- Tägliche Updates, Interviews und Video-Logs auf Social Media.
- Interaktion mit lokalen Gemeinden und Schulen entlang der Route.
- Fortlaufende Spendenaktion für die Magdi Yacoub Heart Foundation.

TEXT: ROB VAN DER AAR



DIE MAGDI YACOUB HEART FOUNDATION (MYF)

Die Magdi Yacoub Heart Foundation ist eine der bedeutendsten humanitären Organisationen im Gesundheitswesen Ägyptens. Gegründet vom renommierten Herzchirurgen Prof. Sir Magdi Yacoub, verfolgt sie das Ziel, Kindern mit angeborenen Herzfehlern unabhängig von ihrer sozialen oder wirtschaftlichen Herkunft lebensrettende medizinische Versorgung zu ermöglichen.

Im Aswan Heart Centre, einem hochmodernen Herzkrankehaus im Süden Ägyptens, operieren internationale und ägyptische Ärzteteams jährlich tausende Patienten, darunter viele Kinder. Die Behandlungen sind für die Familien kostenlos. Darüber hinaus engagiert sich die Stiftung in der Forschung, in der Ausbildung junger Ärzte und im langfristigen Kapazitätsaufbau für das ägyptische Gesundheitssystem. Jede Spende an die MYF verbessert die Chance auf ein gesundes Leben für ein Kind, das ohne Operation keine Zukunft hätte. Schon jetzt wurden bedeutende Summen gesammelt, die direkt den lebensrettenden Herzoperationen zugute kommen, aber die Spendenaktion läuft noch (Spendenlink: <https://gofund.me/8c3ae3fd>). Weitere Informationen und Updates: www.paddle-foregypt.com. Instagram: [@courage58foundation](https://www.instagram.com/courage58foundation).

gesamte Reise war für mich viel mehr als nur ein sportliches Projekt. Es war eine intensive, lebensverändernde Erfahrung, die mich noch lange begleiten wird – in Gedanken, im Herzen und vielleicht auch bald wieder auf dem Nil.

DANKBARKEIT UND PARTNERSCHAFTEN

Ohne die Unterstützung zahlreicher Institutionen wäre das Projekt undenkbar gewesen. Ich danke insbesondere dem Ägyptischen Kanu- und Kajakverband, dem Ministerium für Jugend und Sport, dem Innenministerium, der Nilpolizei, dem Ägyptischen Rettungsdienst sowie den örtlichen Behörden entlang der Route. Auch der niederländischen Botschaft, meiner Frau und meinem Sohn sowie meinen vielen Freunden und Freundinnen in Ägypten und den Niederlanden gebührt mein Dank – sie

Fotos: Rob van der Aar



DIE AUSTRÜSTUNG

Bei einer Expedition wie »Paddle for Egypt« ist die Wahl des Materials entscheidend – denn auf dem Nil und auf einer so langen Strecke muss man sich hundertprozentig auf Boot und Paddel verlassen können. Ich habe mich für das Faltkajak **nortik argo 1** entschieden – ein treuer und robuster Begleiter, der sich als absolut expeditionstauglich erwiesen hat. Das Boot kombiniert Stabilität mit hervorragendem Geradeauslauf und bietet genügend Stauraum für Gepäck, Kameraequipment und Notfallausrüstung. Weitere Infos: faltboot.de.

Mein »Handwerkzeug« bildete das **Kalleq Greenland Paddle** von Gearlab Outdoors – ein ultraleichtes, elegantes Paddel aus Carbon in traditioneller Grönlandform. Es liegt wunderbar in der Hand, ist effizient im Wasser und hat sich bei langen Tagesetappen als gelenkschonend und verlässlich bewährt. Weitere Infos: gearlaboutdoors.com.