



## **Reisen in die Antarktis**

Mit diesen Ratschlägen möchten wir Antarktis-Reisenden ein paar Tipps zur Vorbereitung geben, damit eine der schönsten Reisen des Lebens immer in bester Erinnerung bleiben wird.

### **Vorbereitungen**

Jede Reise braucht ihre Vorbereitungen. Besonders aber Antarktis-Reisen, die meist früh gebucht werden müssen, da die eistauglichen Schiffe sowie die Teilnehmer-Anzahl auf diesen beschränkt ist. Zur Auswahl stehen Schiffe und Kabinen diverser Kategorien, von komfortabel bis Luxus. Ein großartiges Erlebnis ist es für Sie allemal - und die Expeditions-Leiter und Schiffsmannschaften werden ihr Bestes geben, damit Ihre Reise ein Erlebnis und eine wirkliche Expedition wird.

Vergessen Sie nichts, was Sie auf Ihrer Reise unbedingt benötigen. Es wird nicht einfach sein Ersatz zu beschaffen. Einerseits, da Sie für die Antarktis warme Kleider brauchen und Sie im hochsommerlichen Südamerika kaum ein Geschäft finden werden um das Vergessene zu besorgen; andererseits, da sich die Schiffs-Boutiquen auf ein Platzminimum beschränken müssen und Ihre gewünschte Größe oder Farbe nicht vorhanden sein könnte. Das gleiche gilt auch für Medikamente, Batterien, Filme und vieles mehr.

Zur Rettung sei bemerkt, dass in Ushuaia (Argentinien) ein paar spezialisierte Läden ein Outdoor - Sortiment führen und auch Filme und Batterien für die Kamera besorgt werden können. Aber: Vergessen Sie nicht, daß Sie in Südamerika sind wo Siesta groß geschrieben und eingehalten wird. Über die Mittagszeit bis 15.00 Uhr sind alle Läden geschlossen! Ihre Vergesslichkeit wird auch noch dadurch bestraft, dass Filme und Batterien meist wesentlich teurer als zu Hause sind.

### **Post**

Vergessen Sie nicht an Ihrem Ausgangshafen ein paar Ansichtskarten zu kaufen. Es könnte sein, dass die Auswahl auf dem Schiff nicht groß ist. Kaufen Sie jedoch noch keine Briefmarken, denn Sie wissen noch nicht, wo Ihre Post aufgegeben wird. Diese Arbeit übernimmt für Sie meistens das Schiffsbüro, das Ihre Karten auch frankiert. Der Betrag wird Ihrem Schiffskonto belastet.

Wollen Sie ihre Karten selber zur Post bringen, gibt es in der Antarktis Stationen wie zum Beispiel Port Lockroy - eine englische Wetterstation mit kleinem Museum und einem sehr guten Postbüro mit schönen Antarktis-Briefmarken. Sie können hier jedoch nur Briefe oder Karten mit britischen Wertzeichen aufgeben, da Sie sich auf britischem Hoheitsgebiet befinden; die Post wird von britischen Versorgungsschiffen zu der britischen Versorgungs- und Forschungs-Station Rothera gebracht, von wo aus sie per Flugzeug über die Falkland Inseln den Weg zu Ihnen findet. Wundern Sie sich also nicht, wenn Ihre Lieben zu Hause bei ihrer Rückkehr noch keine Karten erhalten haben – es kann mehrere Wochen dauern!

## Gepäck

Für eine Antarktisexpedition werden Sie ihren Ort im europäischen Winter verlassen und 13 Stunden später im südamerikanischen Hochsommer landen. Denken Sie also bereits beim Anziehen und Packen daran, dass die nach der Landung nicht mehr benötigte, warme Kleidung im Handgepäck noch Platz findet. Apropos Handgepäck: Dies ist beschränkt auf einen kleinen Koffer, nicht größer als 114 cm (L+B+H) mit einem maximalen Gewicht von 8-10 kg je nach Fluggesellschaft (in der Business-Klasse 2 mal 8-10 kg), und die Handtasche oder Fototasche. Auch in Südamerika gelten die gleichen Bestimmungen für die Weiterflüge zu Ihrem Einschiffungshafen.

Seien Sie vorsichtig mit Ihrem Gepäck, besonders wenn Sie in Transit reisen müssen um Ihren Bestimmungsort zu erreichen. Geben Sie die Gepäckstücke nur etappenweise auf. So können Sie sofort reagieren wenn das Gepäck nicht ankommen sollte; es kommt immer wieder vor, dass herrenlose Koffer irgendwo auf der Welt auf einem Förderband auf den Besitzer warten. Die Etappen-Aufgabe von Gepäckstücken ist zwar etwas mühsam, aber man weiß wenigstens auf welchem Teilstück Ihrer Reise die zuständigen Stellen suchen müssen. Wenn Sie auch noch in Buenos Aires oder Santiago einen oder zwei „Puffertage“ einlegen, haben Sie große Chancen, daß Sie Ihr Gepäck wieder finden. Was machen Sie auch ohne warme Handschuhe in der Antarktis?

## Kleidung

Wie unwohl fühlt man sich, wenn man friert oder auch schwitzt. Deshalb ist es gerade in der Antarktis wichtig, dass man die richtige Kleidung mitnimmt. Auf den Schiffen ist immer gut geheizt, aber draußen kann es doch sehr kalt sein. Dazu kommt, daß man manchmal warten muss und herumsteht. Die richtige Bekleidung lässt einen die Reise erst richtig genießen!

Besorgen Sie die notwendige Bekleidung frühzeitig, am besten gleich nach dem Buchen der Reise, damit Sie auch die richtigen Größen, Modelle und Farben bestellen können.

Denken Sie daran, dass Baumwolle und Wolle schwer sind, und einmal nass geworden kaum mehr trocknen. Die neuen Mikrofasern sind angenehm zu tragen, können rasch ausgewaschen werden, und sind in einigen Stunden wieder trocken und auch noch bügelfrei.

Wichtig ist, daß die verschiedenen Kleidungsstücke in der richtigen Schichtreihenfolge getragen werden, damit der Wärme- und Feuchtigkeitstransport funktionieren kann. Auch die Unterwäsche sollte wenn möglich aus Mikrofasern sein.

Schicht	Oberbekleidung	Unterbekleidung
1	Unterleibchen lang- und/oder kurzarm z.B. von Odlo, Mäser oder Patagonia in verschiedenen Qualitäten erhältlich	Lange Unterhosen z.B. von Odlo, Mäser oder Patagonia in verschiedenen Qualitäten erhältlich
2 a	Fleece-Pullover z.B. von Mammut, Yukon-Fleece, oder von Patagonia	Mammut Denali-Tights oder Odlo-Tights
2 b	Bei großer Kälte noch einmal eine Fleece Schicht, z.B. eine Jacke mit Reisverschluss, die man auch öffnen kann	
3	Winddichte Gore-Tex-Jacke, z.B. von Mammut, North Face oder Jack Wolfskin	Wasserdichte Hose, z.B. von Mammut, oder North Face Pants

Jacken gibt es normalerweise auf dem Schiff zum Ausleihen oder sogar zum mit nach Hause nehmen. Diese Jacken (sog. „Parkas“) sind oft sehr gut und warm. Da es aber auch, z.B. in Ushuaia, kühl und windig sein kann, sollten Sie eine eigene Jacke mitnehmen.

Wichtig: Nie eine Windstopper-Jacke und eine Gore-Tex-Jacke übereinander anziehen, da dann der Wärme- und Feuchtigkeitstransport nicht funktionieren kann.

Auf dem Schiff sind Mikrofaser T-Shirts, evt. mit einer offenen Fleece-Jacke darüber, und eine Mikrofaser Hose (leichte Wanderhose) sehr angenehm zu tragen. Diese Kleider können Sie auch in der sommerlichen Wärme von Südamerika und selbstverständlich bei uns zu Hause wunderbar tragen. ACHTUNG: Für Mikrofaser niemals Weichspüler verwenden oder in den Trockner legen!

#### *Handschuhe:*

- Ideal auch zum Fotografieren sind "Mars-Gloves" von Mammut (Faust- und Daumen können weggeklappt werden)
- Für Zodiac-Fahrten: Wasserdichter Überhandschuh, z.B. Covermitt-Glove von Mammut - bei starkem Wind dünne Unterzieh-Handschuhe (z.B. von Mammut oder Odlo)

#### *Schuhe:*

Auf einigen Schiffen werden Gummi-Stiefel ausgeliehen. Wenn man noch eine Isoliersohle einlegt und gute Socken trägt, dann reicht dies für die Antarktische Halbinsel. Reisen Sie aber weiter ins Eis, so sind Sorell-Stiefel äußerst warm (bis minus 40°C) und komfortabel; sie sind zwar etwas knapp in der Schafthöhe für die Zodiac-Anlandungen, aber mit einer gut abschließenden Hose darüber ist auch dieses Problem gelöst.

Stirnband, Mütze, evt. Gesichtsmaske aus Fleece, je nach Kälteempfindlichkeit

#### *Noch einige nützliche Tipps:*

- Sonnenbrille z.B. „Adidas Jasper“ mit auswechselbaren Sonnengläsern (mind. Faktor 3), einsteckbarem Korrekturclip, Schaumstoff-Windschutz und sogar Nasenschutz.
- Sonnencreme, Lippenstift mit hohem Schutzfaktor.
- Je nach Empfindlichkeit empfiehlt sich auch eine Kälteschutzcreme (aber vor der Sonnencreme auftragen!)
- Rucksack oder Fototasche mit Regenhülle (Spritzwasserschutz bei Zodiac-Fahrten); von "Loewe Pro" gibt es Fototaschen in diversen Größen mit integrierter Regenhülle.
- Für Rucksäcke gibt es Regenhüllen, denn gerade die Reißverschlüsse sind nicht vollständig wasserdicht.
- Toppits Zipp-Lock Beutel, darin kann Diverses wasserdicht verpackt werden!
- Nehmen Sie genügend Filmmaterial oder Speichermedien mit, mindestens das Doppelte dessen was Sie auf eine andere Reise mitnehmen würden.
- Ob Sie analoge oder digitale Fotos schießen wollen spielt keine Rolle. Beide Techniken funktionieren in der Antarktis in gleicher Weise.
- Schlüsselbündel für Kabinenschlüssel.

- Kleine Trinkflasche, damit Sie kaltes oder heißes Wasser auch mit aufs Zimmer oder auf einen Ausflug mitnehmen können. Auf einigen Schiffen ist aber ein stets nachgefüllter Kühlschrank mit Soft-Drinks in der Kabine im Preis inbegriffen.
- Wäscheklammern zum Verschließen der Vorhänge, denn es ist auch während der Nacht meistens hell.
- Schlafbrille (evt. aus dem Flugzeug mitnehmen).
- Wäscheleine (ist nicht auf allen Schiffen vorhanden), z.B. Reepschnur (auch in Sportgeschäften erhältlich, gut auch als Schlüsselband oder Ersatzschuhband).
- Aufblasbare Kleiderbügel (Hemden, Pullover, Hosen trocknen so noch schneller).
- Waschmittel (für Mikrofasern, Gore-Tex Spezialwaschmittel im Sportgeschäft). Flüssig-Waschmittel mitnehmen, denn Pulver könnte vom Zoll mit Drogen verwechselt werden!
- Kulturbeutel zum Aufhängen für Toilettensachen, da der Abstellplatz beschränkt und bei höheren Wellen gefährlich ist. Haken sind meist genügend vorhanden.
- Lebenswichtige Medikamente dopplet mitnehmen und in verschiedene Handgepäckstücke verpacken . Lebenswichtige Medikamente gehören auch auf jeden Zodiac- oder Helikopter-Ausflug, gut verpackt in einem Zipp-Lock-Beutel.
- Tabletten gegen Seekrankheit, z.B. Stugeron.

Am Besten beginnt man mit der Einnahme der Tabletten am Abend vor der Schiffsreise (lesen Sie die Packungsbeilage). Nach ein paar Tagen hat sich der Gleichgewichtssinn an das Schaukeln gewöhnt und weitere Tabletten sind nur bei hohem Seegang nötig.

## **Gesundheit und medizinische Vorsorge**

### *Allgemeine Verfassung*

Bedenken Sie die üblichen Probleme, die eine Reise mit sich bringt, wie eine Umstellung der Ernährung, Sonnenbrand oder Seekrankheit. **WICHTIG:** Wenn Sie regelmäßig bestimmte Medikamente einnehmen müssen, nehmen Sie diese in ausreichender Menge mit und bringen Sie einen Brief ihres Hausarztes, der diese Gesundheitsprobleme beschreibt, damit der Arzt an Bord des Schiffes im Notfall schnell richtig reagieren kann.

### *Impfungen*

Im Moment sind keine speziellen Impfungen für die Länder nötig, die Sie auf Ihrer Antarktisreise besuchen. Wenn Sie allerdings bestimmte Bereiche Asiens, Afrikas oder Südamerikas besuchen, könnte eine Gelbfieberimpfung angebracht sein. Außerdem sollten Sie mit Ihrem Hausarzt sprechen, um sicher zu gehen, daß Standardimpfungen, wie die gegen Tetanus, Diphtherie und Hepatitis A, wirksam sind. Ältere Reisende sollten vielleicht noch Vorsorgemaßnahmen gegen Grippe treffen.

### *Seekrankheit*

Rechnen Sie mit rauhem Seegang. Sollten Sie anfällig für die Seekrankheit sein, sprechen Sie vor der Reise mit Ihrem Arzt über eine mögliche medikamentöse Behandlung und deren Nebenwirkungen. Um die Seekrankheit zu lindern, vermeiden Sie Alkohol, Zigaretten und enge Räume. Die meisten Menschen fühlen sich besser, wenn Sie an Deck sitzen und den Horizont beobachten oder einfach nur

mit geschlossenen Augen daliegen. Sie werden sich auch besser fühlen, wenn Sie eine Kleinigkeit, wie Cracker oder Toast, gegessen haben. Wenn Sie einmal seekrank sind, werden Tabletten nur noch vom geringem Nutzen sein. Der Schiffsarzt kann Ihnen dann eine Injektion verabreichen.

*Was auf einem Expeditionsschiff nicht vorhanden ist :*

- Krankenhaus
- Röntgenstation
- Bluttransfusion
- Zahnärztliche Betreuung
- Chirurgie
- Anästhesie
- Behandlung von Herzinfarkten
- Zugang zu einem Krankenhaus an Land

*Muß ich in guter gesundheitlicher Verfassung sein?*

Ja. Antarktis-Reiseveranstalter werden Ihnen zudem stets ein Formular geben, das über Ihren gesundheitlichen Zustand informieren soll, und das Ihr Arzt unterschreiben muß. Da Sie in ein abgelegenes Gebiet mit nur eingeschränkten Behandlungsmöglichkeiten fahren, ist dies für den Erfolg Ihrer Reise von größter Bedeutung!

*Gibt es Einrichtungen für Behinderte?*

Nein. Die Schiffe sind nicht für körperlich behinderte Menschen ausgelegt. Die Türen sind schmal und die Außentüren haben hohe Schwellen. Auf Deck kann es zudem sehr rutschig sein.

*Sollte ich eine Reiseversicherung abschließen?*

Ja. Sie sollten eine Versicherung abschließen, die die Kosten einer medizinischen Behandlung und eines Abtransports abdeckt, da dies in abgelegenen Gegenden sehr teuer werden kann.

*Ist ein Arzt an Bord? Was passiert wenn ich krank werde?*

Ja. An Bord des Schiffes befindet sich zumindest ein Arzt, und ein kleines Hospital mit einer medizinischen Grundausstattung. Bedenken Sie aber, daß Sie in der Regel während der Reise keinen Zugang zu einer großen Klinik an Land haben.

*Muß ich für die Reise fit sein?*

Jein. Die Ausflüge sind meist nicht sehr anstrengend. Und obwohl so viel Zeit wie möglich an Land verbracht wird, können Sie auch gerne an Bord des Schiffes bleiben, um sich auszuruhen. Viel von der Umgebung und der Tierwelt können auch vom Deck des Schiffes aus beobachtet werden. Immer wenn es möglich ist, teilen die Reiseleiter vor den Ausflügen Gruppen ein, die unterschiedlich lange unterwegs sind. Trotzdem sollten Sie die sehr schnellen Wetteränderungen einer insgesamt menschenfeindlichen Umwelt bedenken.

## **Bücher zur Vorbereitung**

*Antarctica, A Guide to the Wildlife*

*Tony Soper · Dafila Scott*

*FIELD GUIDE · 2000 · 144 Seiten*

In diesem (englischsprachigen) Buch finden Sie alles Wissenswerte über die Vögel, Robben, und Wale, die Sie wahrscheinlich auf einer Reise in die Antarktis sehen werden. Das Buch enthält übersichtliche Artikel zu jeder Spezies, Karten mit deren Verbreitungsbereich und Farbzeichnungen von Dafilia Scott, der Enkelin von Captain Scott.

*Explore Antarctica*

*Louise Crossley*

*NATURAL HISTORY · 1995 · 319 PAGES*

Ein großer, übersichtlicher Bildband über den Weißen Kontinent. Mit hunderten von Landkarten, Schaubildern und Farbfotografien in sieben Kapiteln.

*Endurance, Shackleton's Incredible Voyage*

*Alfred Lansing*

*EXPLORATION · 1998 · 280 Seiten*

Eine außergewöhnliche Geschichte übers Überleben, die sich wie ein guter Roman liest. Es ist die fesselnde Geschichte von Shackleton's legendärer Ausdauer: das Schiff im Eis verloren driftet er hilflos über die Weddell See und erreicht schließlich Elephant Island, von wo aus er 800 Meilen bis nach Süd-Georgien segelt, um Hilfe für seine gestrandeten Männer zu holen. Das Buch enthält Landkarten und Bilder.

*Die Ocanites Site Guide to the Antarctic Peninsula*

*Ron Naveen*

*GUIDEBOOK · 1997 · 129 Seiten*

Dieses Buch ist voll mit Beschreibungen, Landkarten und wundervollen Fotografien der Antarktischen Halbinsel.

*North Pole, South Pole, Journeys to the Ends of Earth*

*Bertrand Imbert*

Eine unabdingbare Referenz, die in ihre Tasche passt. Sie ist Teil der "Discoveries" Serie und enthält hunderte von Landkarten, Fotografien und Zeitungsausschnitten.

*Antarctic Explorer Map*

*Ocean Explorer*

*2000 · MAP*

Eine Karte der gesamten Antarktischen Halbinsel im Maßstab 1:7,000,000. Sie deckt den Bereich der meisten Antarktisreisen ab. Auf der Rückseite befinden sich Fotografien des Kontinents, sowie Kurzbiografien von 30 Polarforschern.

*Und außerdem:*

- Reinke-Kunze, Christiane: Antarktis (d) - Köhler Verlagsgesellschaft, ISBN 3 7822 07114
- Walter, Christian: Antarktis (d) - Conrad Stein Verlag, ISBN 3-89392-260-1
- Rubin, Jeff, Antarctica (e) – Lonely Planet
  
- Gesamte Antarktis: Antarctica 1:10'000'000 Natmap, NMP 79/008.2
- Antarktische Halbinsel: Falkland Islands to South Sandwich Islands and Graham Land, 1:3'750'000 Seekarte Nr. 3200

Und nun wünschen wir Ihnen eine großartige Reise in die Antarktis!