

Das Fitness- &  
Sportmagazin für die Frau

# active

Deutschland € 2,90 • Österreich € 3,35  
Belgien € 3,45 • Luxemburg € 3,45  
• Niederlande € 3,80 • Schweiz sfr 5,80  
• Italien, Spanien, Portugal (cont.),  
Frankreich € 4,00  
• Griechenland € 4,50



www.active-woman.de

Ausgabe  
Jan./Feb.  
2010

# woman

Schnell in Form mit

## Core Training

Rundum-Fitnessprogramm  
mit Tiefenwirkung

Winter pur

## Spaß im Schnee

Schneeschuhwandern, Skitouren  
& knieschonend Ski fahren  
Plus: neueste Mode & Ausrüstung

Bewegung & Ernährung für

## Starke Knochen

So beugen Sie effektiv  
Osteoporose vor

Bettgeflüster

# Sex und Sport

Macht Fitness tatsächlich erotisch?

Wie wirkt sich Sport auf unser Liebesleben aus?

HEFT IM  
HEFT  
active *drive&style*  
woman  
Das Magazin für  
engagierte  
Fahrerinnen



Großes Bild: Die Wüste im Wadi Rum an der saudiarabischen Grenze. Kleines Bild: Sandra auf Daisy (rechts) und Henrieke auf Hadschi.

# *Luftbrücke zu den Pinguinen*

*Erstens bekommen aktive Menschen schon bei dem Gedanken an die Enge auf einem Schiff hektische Flecken. Und zweitens hängt man in der Drake-Passage – der Meeresstraße mit den haushohen Killerwellen zwischen der Südspitze Südamerikas und der Antarktischen Halbinsel – tagelang Fische-fütternd über der Reling. Die Italienerin Diana Galimberti kannte diese Einwände – und entwickelte eine geniale Idee: Man könnte doch in die Antarktis fliegen ...*

Text und Fotos: Sandra Urbaniak, Günter Kast

**O**hrstöpsel rein und einen freien Fleck suchen zwischen Netzen und Werkzeugkisten, denn Sitzplatz-Nummern gibt's hier nicht. Wir machen es uns im dicken und fast fensterlosen Bauch der olivgrünen Hercules so bequem wie möglich, der Lärm der Triebwerke lässt nur Gesten zu. Business Class geht anders. Aber das ist uns herzlich egal. Denn wir werden gleich abheben – und damit den heikelsten Teil der Tour fast schon geschafft haben. Die aufgeweichte Landepiste, die uns am Rande der Antarktis er-

wartet, sei für das Spezialfahrwerk der von der uruguayischen Luftwaffe gecharterten Hercules kein Problem – sagt Diana.

Gut zwei Stunden später setzt der Pilot die Maschine überraschend sanft auf dem Schotter von King George Island auf. Nur zwei Prozent dieses zu den Südlichen Shetland-Inseln gehörenden Eilandes sind schnee- und eisfrei. Aber das reicht, um eine Maschine mit kurzem Bremsweg zum Stillstand zu bringen. Es ist der letzte Vorposten der Antarktis, vom weißen Kontinent trennt uns nur noch die 150 Ki-

lometer breite Bransfield-Straße. Um die zu passieren, müssen wir aber erstmal mit den Zodiacs – stabilen Schlauchbooten mit Außenbordmotor – zu unserem Schiff übersetzen, das in einer geschützten Bucht auf uns wartet.

#### WAS KOSTET DIE WELT

„Es könnte nass werden“, warnt uns Diana. Inzwischen ist nämlich Wind aufgekommen, Schneekristalle kitzeln unsere Wangen, und die Wellen schlagen über die Bordwand der Boote. Doch Diana



Antarktis



Links: Der Blick vom Taybet Zaman Hotel, das einem alten jordanischen Dorf nachempfunden ist, auf das Gebirge von



Links: Der Blick vom Taybet Zaman Hotel, das einem alten jordanischen Dorf



Antarktis

passt auf, dass bei der ersten Zodiac-Fahrt niemand baden geht, was bei Wasser- und Lufttemperaturen nahe des Gefrierpunktes auch mit Schwimmweste gefährlich wäre. Mit traumwandlerischer Sicherheit balanciert sie im Zodiac, eine Hand am Motor, und gibt Anweisungen. Die gebürtige Florentinerin war ein wildes Mädchen, als sie 1984 ihr Sprachen-Diplom von der Universität Genf in der Tasche hatte. „Was kostet die Welt?“, hieß ihr Schlachtruf und sie beschloss, dass die Erde an der Spitze Südamerikas am spannendsten ist. Sie zog nach Ushuaia, der südlichsten Stadt der Welt im argentinischen Teil Feuerlands. Dort führte sie Touristen zu den windzerzausten Naturschönheiten Patagoniens, aber insgeheim wusste sie schon damals, dass sie ihre wahre Liebe noch weiter im Süden finden würde. 1988 begleitete sie erstmals Touristen auf einem Schiff der argentinischen Marine in

die Antarktis. Später arbeitete sie als Guide und Lektorin auf großen Kreuzfahrtschiffen und schrieb einen der ersten Reiseführer über den sechsten Kontinent. Doch irgendwann wurden ihr die großen Kreuzer mit bis zu 1000 Gästen an Bord zu langweilig. Tauchte zum Beispiel in einer Bucht ein Wal vor dem Bug auf, konnte man nicht einfach die Zodiacs zu Wasser lassen und näher heran fahren. Auf der Grigory Mikheev, die wir jetzt mit unseren Booten erreichen, geht das problemlos – für die maximal 40 Gäste stehen vier Zodiacs zur Verfügung, die in wenigen Minuten per Kran auf dem Wasser und damit einsatzbereit sind.

### AUF ZU DEN EISBERGEN

Jeden Tag wollen wir zweimal täglich für mehrere Stunden an Land gehen und dort

kleinere Wanderungen unternehmen. Doch jetzt entern wir in unseren gefütterten Gummistiefeln und den Schwimmwesten erstmal die Grigory Mikheev, die in Finnland gebaut wurde, einer holländischen Reederei gehört und von einer russischen Besatzung durch die Welt der Eisberge bugsiert wird – „dabro pashalawat“ – herzlich willkommen! Wir nehmen Kurs auf die Bransfieldstraße, morgen früh sollen die ersten Eisberge auftauchen ...

### LAND OHNE BÄREN

Zum Absacker in der Bord-Bar erzählt Diana eine Geschichte: Es war einmal eine Nymphe namens Kallisto, die Zeus ein Kind namens Arkas gebar. Aus Rache verwandelte Hera, Zeus' Gattin, Kallisto und Arkas in Bären. Und so heißt der Bär auf griechisch „arktos“. Aber Heras Zorn war noch nicht



Links: Der Blick vom Taybet Zaman Hotel, das einem alten jordanischen Dorf Üre consecete facidui pit digna aut ute dolortie dip ex elendrerit vel in velesto

Links: Der Blick vom Taybet Zaman Hotel, das einem alten

# Antarktis



gestillt. Zeus sorgte sich um das Leben der Nymphe und des gemeinsamen Sohnes und sandte die beiden deshalb in den Himmel, damit sie sich dort versteckten. Seitdem drehen sie sich als Großer und Kleiner Bär um den Polarstern. Die Arktis ist daher die Heimat der Bären. Und anti-arktos, wörtlich: der Gegensatz zur Arktis, das „Land ohne Bären“. Denn sie kommen in der Antarktis nicht vor. Das Land ohne Bären ist statt dessen das Land der Pinguine. Und die gibt es hier in verschiedenen Ausführungen: Kaiser- und Königspinguine sind die Medienstars, doch auf der Antarktischen Halbinsel bekommt man nur die kleineren Arten – Esels-, Zügel- und Adeliepinguine – zu sehen. Die sind weniger majestätisch, dafür aber umso

*Bikini und Flip-Flops hab' ich längst gegen Gummistiefel und Funktionsklamotten eingetauscht.*

lustiger. Als die ersten Eisberge in der Sonne glitzern, wissen wir gar nicht, wohin wir zuerst blicken sollen. Wir tauchen ein in eine Welt aus Eis, Wasser und Himmel. Eine Welt, die nur Weiß und Blau kennt und in der die Farbe Grün keinen Platz hat. Stundenlang schauen wir den Pinguinen zu, wie sie zum Strand watscheln, sich gegen angreifende Raubmöwen verteidigen und ihre Jungen füttern. Dazwischen staunen wir ehrfürchtig über die Dimensionen der Eisriesen, die an uns vorbeidriften. Shoshannah, eine junge Meeresbiologin aus Kanada, begleitet uns und passt auf, dass wir den Pinguinen nicht zu nahe kommen. Wir sind hier schließlich nur zu Gast und wollen das sensible Ökosystem nicht stören. Sho ist sich sicher, dass

uns das gelingen wird. Eine Studie mit 800 Pinguinpaaren habe gezeigt, dass Touristen kein Stressfaktor seien und das Überleben der Jungen vor allem vom Nahrungsangebot und vom Wetter abhängen. Apropos Wetter: Sho liebt ihren Beruf über alles und hat nichts dagegen, ein halbes Jahr nonstop im ewigen Eis zu verbringen. „Bikini und Flip-Flops hab' ich längst gegen Gummistiefel und Funktionsklamotten eingetauscht“, erzählt sie. Nur dass ihre Haut seit mittlerweile zehn Jahren kein richtiges Sonnenbad mehr abbekommen habe, das störe sie schon ein wenig ...

## FASZINATION KÄLTE

In den folgenden Tagen zeigt uns Diana die faszinierendsten Plätze entlang der Antarktischen Halbinsel. Unter unserem Zodiac

tauchen neugierige Minkwale hindurch, wir beobachten Seeleoparden auf der Jagd nach Pinguinen und ankern in traumhaften Buchten, die von kalbenden Gletschern fast vollständig eingerahmt werden. Neko Harbour ist so ein Ort. Bei Temperaturen um den Gefrierpunkt genießen wir die angenehm warme Sonne, doch auf die Idee, hier ein Bad zu nehmen, käme niemand. Genau das tat aber die US-Amerikanerin Lynne Cox: Sie durchschwamm im Jahr 2002 die gesamte Bucht – fast zwei Kilometer in 25 Minuten im 0,5 Grad Celsius kalten Wasser. Ihr Buch „Swimming to Antarctica“ erschien 2004 und seither rätseln Wissenschaftler über diesen Rekord, der physiologisch kaum zu erklären ist, denn normale Menschen ereilt bei dieser Wassertemperatur binnen vier Minuten der Tod.

Ein anderer Besucher fühlte sich in Neko Harbour ganz offensichtlich weniger wohl als Lynne Cox: Früher befand sich hier eine argentinische Forschungsstation. Als deren Kommandant erfuhr, dass er eine weitere Saison in der Einsamkeit der Antarktis verbringen sollte, packte ihn die Verzweiflung. Er wartete auf das nächste Kreuzfahrtschiff und zündete die Station kurzerhand an, um der trostlosen Südpolarnacht zu entfliehen. Es ist eben ein himmelweiter Unterschied, ob man hier nur auf Stippvisite vorbeikommt, oder einen kompletten Sommer oder gar ein ganzes Jahr verbringt. Die Sommer-Bewohner der britischen Station Port Lockroy bestätigen das gerne. Die ehemalige Forschungsstation ist heute ein Museum, das sich durch den Verkauf von Souvenirs finanziert. Auch die großen Kreuzfahrtschiffe machen hier Halt – pro Tag dürfen maximal 350 „Expeditionsteilnehmer“ an Land, davon nicht mehr als 60 auf einmal. Die Briten nehmen es mit dem ihnen eigenen Humor gelassen. „Wir sind gewissermaßen umzingelt“, schmunzelt eine junge Engländerin: „Hinter der Hütte lauern Gletscherspalten, vorne machen uns Pinguine und Touristen den Platz streitig.“ Das ist keinesfalls übertrieben: Jeden freien Quadratzentimeter, der nicht eisbedeckt ist, haben die Vögel als Brutplatz reserviert. Die Pinguine hier bauen Nester aus Steinen und wenn sich ein Männchen bei seiner Herzdame mal so richtig beliebt machen will, dann bringt er ihr im Schnabel einen der seltenen und daher wertvollen Steine mit nach Hause.



# Reiseinfo

## Anreise

Ausgangspunkt für Fly&Cruise-Touren in die Antarktis ist Punta Arenas im chilenischen Teil Patagoniens. Von Deutschland fliegt zum Beispiel die „Swiss“ via Zürich nach Santiago de Chile; von dort weiter mit LAN. Es empfiehlt sich die Buchung über einen Lateinamerika-Spezialisten wie zum Beispiel Miller Reisen ([www.miller-reisen.de](http://www.miller-reisen.de)).

## Reisezeit und Klima

Winter in Europa = Sommer in der Antarktis; Auf der Antarktischen Halbinsel liegen die Temperaturen im Dezember um den Gefrierpunkt, Kälteeinbrüche und Schneestürme sind jederzeit möglich.

## Veranstalter

Turismo Antarctica XXI, Lautaro Navarro 987, 2º Piso, Punta Arenas, Chile, [www.antarcticaxi.com](http://www.antarcticaxi.com) • Beratung in Deutschland: Polaradventures, [www.polaradventures.de](http://www.polaradventures.de)

## Anschlussprogramme

Eine Air-Cruise dauert maximal sieben Tage (ab/an Punta Arenas). Damit sich die lange Anreise in den Süden Patagoniens lohnt, unbedingt einen mehrtägigen Besuch im weltberühmten Nationalpark Torres del Paine einplanen. Geheimtipps: Das luxuriöse Patagonia Camp am Lago del Toro. Übernachtet wird in komfortablen Zelten, täglich geführte Touren in den Park. [www.patagoniacamp.com](http://www.patagoniacamp.com), auch über deutsche Veranstalter buchbar; und das Estancia Cerro Guido, zur Schaffarm gehört auch eine Lodge in herrlicher Lage mit Blick auf die Torres del Paine. [www.cerroguido.cl](http://www.cerroguido.cl), ebenfalls über deutsche Veranstalter buchbar

## Literatur

Malte Sieber: *Chile und die Osterinsel*, Reise Know-How Verlag, 2007 • *Landkarte Chile im Maßstab 1:1 600 000*, Reise Know How Verlag, 2008 • Ann Bancroft und Liv Arnesen: *Nur den Horizont im Blick Zwei Frauen in der Antarktis*, Frederking und Thaler Verlag, 2005 • Christian Walther: *Antarktis – Ein Reise-, Lese- und Informationsbuch über den Kontinent am Südpol*, Conrad Stein Verlag, 2007

## Weblinks

[www.livarnesen.com](http://www.livarnesen.com) • [www.bancroftarnesen.com](http://www.bancroftarnesen.com)

Jede Nation scheint ihr eigenes Rezept zu haben, um den harschen Lebensbedingungen in der Antarktis zu trotzen. Diana kennt die Kommandanten der meisten Forschungsstationen, die uns gerne einladen – jede Abwechslung ist willkommen. Die ukrainische Vernadsky-Station jenseits des 65. Breitengrades markiert den südlichsten Punkt unserer Reise. Die 24 Sommer-Bewohner der Station erforschen die Ausdehnung des Ozonlochs über der Antarktis – wenn sie nicht gerade in der Faraday-Bar, der südlichsten Bar der Welt – mit selbstgebranntem Wodka anstoßen, oder Antarktis-Touristinnen aufordern, ihrer BH-Sammlung in der Bar ein weiteres Exemplar hinzuzufügen. Wir bringen Geschenke mit, auch unsere russische Crew kommt an Land, und im Nu haben wir die Station in eine formidable Russen-

Jeden freien Quadratzentimeter, der nicht eisbedeckt ist, haben die Vögel als Brutplatz reserviert.

Disko umfunktioniert. Später feiern wir an Bord der Grigory Mikheev weiter. Marcello, unser argentinischer Chefkoch, der in einem früheren Leben Tennislehrer in Italien war, hat auf dem hinteren Deck einen Grill aufgebaut und dicke Scheiben Fleisch einmariniert. „Pinguinbrüste“ sagt er mit einem Grinsen, aber wir wissen, dass es argentinische Lammsteaks sind. Das Eis für den Champagner haben wir von einem Eisberg abgepickelt. Ein Seeleopard taucht neben dem Schiff auf und beobachtet uns. Der Duft von Lammsteaks scheint ihn hungrig zu machen. Die Pinguine auf der Eisscholle nebenan werden nervös. Zumindest bilden wir uns das ein. Allmählich spüren wir den Alkohol. Hatten sie nicht auf der Titanic auch so ausgelassen gefeiert? ●



Links: Der Blick vom Taybet Zaman Hotel, das einem alten jordanischen Dorf Ure consecte faciduipt digna



Links: Der Blick vom Taybet Zaman Hotel, das einem alten jordanischen Dorf

