



## REISEAUSRÜSTUNG

Vergessen Sie nichts, was Sie auf Ihrer Reise unbedingt benötigen. Es wird nicht einfach sein, Ersatz zu beschaffen. 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. Filme und Batterien sind aber meist wesentlich teurer als zu Hause.

Wichtig ist, sich in mehreren Schichten zu kleiden, und am besten moderne Mikrofasern zu verwenden, damit der Wärme- und Feuchtigkeitstransport funktionieren kann. Diese feinen Fasern (sog. "Polarfleece") sind gut geeignet für Kleidung, die winddicht und wasserabweisend sein soll. Die Zwischenräume zwischen den Fäden sind durchlässig genug, um atmungsaktiv zu sein und Körperfeuchte nach außen zu lassen. Denken Sie daran, daß Baumwolle und Wolle schwer sind, und einmal naß geworden kaum mehr trocknen. Die feinen Mikrofasern sind dagegen angenehm zu tragen, können rasch ausgewaschen werden, sind schnell wieder trocken und auch noch bügelfrei.

Gore-Tex® Kleidung ist wasserdicht und atmungsaktiv und schützt Sie bei Wind und Wetter zuverlässig von Kopf bis Fuß. Und wenn Sie bei Regen ins Schwitzen kommen, kann die Feuchtigkeit in Form von Wasserdampf entweichen. So wird ein sehr angenehmes Mikroklima geschaffen, das Sie bei Ihren Reisen in der Antarktis rundum trocken und warm hält.

Auf Ihrem Schiff geht es recht leger zu, lassen sie also ruhig Anzug und Abendkleid zu Hause. T-Shirts, evt. mit einer offenen Fleece-Jacke darüber, und eine leichte Hose sind meist eine gute Wahl. Diese Kleidung können Sie auch in der sommerlichen Wärme von Südamerika tragen.

- \* Unterleibchen lang- und/oder kurzarm z.B. Lange Unterhosen z.B. von Odlo, Mäser oder Patagonia Mäser oder Patagonia in verschiedenen Qualitäten erhältlich
- \* Fleece-Pullover z.B. von Mammut, Denali-Tights, Yukon-Fleece, oder von Patagonia oder Odlo-Tights
- \* Bei großer Kälte noch einmal eine Fleece-Schicht, z.B. eine Jacke mit Reisverschluss, die man auch öffnen kann
- \* Winddichte Gore-Tex-Jacke, z.B. von Wasserdichte Hose, z.B. von Mammut, North Face oder Jack Wolfskin Mammut, oder North Face Pants  
Wichtig: Nie eine Windstopper-Jacke und eine Gore-Tex-Jacke übereinander anziehen, da dann der Wärme- und Feuchtigkeitstransport nicht funktionieren kann.
- \* Mikrofasern Hose (leichte Wanderhose)

- \* Stirnband, Mütze, evt. Gesichtsmaske aus Fleece, je nach Kälteempfindlichkeit
- \* Handschuhe: Ideal auch zum Fotografieren sind "Mars-Gloves" von Mammut (Faust- und Daumen können weggeklappt werden)
- \* Schuhe: Gummi-Stiefel mit Isoliersohle und gute Socken.

### **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.
- \* 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 doppelt 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.

Ganz wichtig ist der Sonnenschutz. Sonnenbrand ist immer noch das größte gesundheitliche Risiko bei einer Reise in die Arktis oder Antarktis. Denken Sie also an eine wirklich gute Sonnenbrille, an Sonnencreme, und Lippenstift mit hohem Schutzfaktor. Je nach Empfindlichkeit empfiehlt sich auch eine Kälteschutzcreme (vor der Sonnencreme auftragen).

Ein leichter Rucksack oder eine wasserdichte Fototasche (Spritzwasserschutz bei Zodiac-Fahrten) sind sehr praktisch bei allen Landgängen und gehören zu jeder Ausrüstung. Ebenso eine kleine Wasserflasche, die Sie immer auf Ihren Ausflügen in den Polarregionen mitnehmen sollten.

Wäscheklammern zum Verschließen der Vorhänge (denn es ist auch während der Nacht meistens hell) eine Wäscheleine (ist nicht auf allen Schiffen vorhanden), aufblasbare Kleiderbügel (Hemden, Pullover und Hosen trocknen so noch schneller) und Flüssig-Waschmittel für Mikrofasern sowie ein Waschbeutel zum Aufhängen für Toilettensachen gehören ebenfalls ins Gepäck.