

# Vorbereitungen für die Reise

Diese Hinweise geben Ihnen wichtige Informationen zur Vorbereitung auf Ihre Reise und um Ihnen eine Vorstellung davon zu geben, was Ihnen unterwegs möglicherweise begegnen wird. Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass es sich um eine Expeditionsreise handelt. Der Schwerpunkt liegt auf Tierbeobachtung, dem individuellen Naturerlebnis, dem Besuch historischer Plätze sowie, untergeordnet, auf dem Besuch wissenschaftlicher Stationen. Das tatsächliche Programm wird je nach Eis- und Wetterbedingungen sowie um unvorhergesehene Möglichkeiten etwa zur Tierbeobachtung zu nutzen flexibel angepasst. Naturgemäß kann das veröffentlichte Programm daher nur als Beispiel dienen, nicht aber als strikt einzuhaltender Fahrplan. Keine zwei Reisen sind identisch, und es gibt immer unvorhersehbare Faktoren.

## Wichtige Dokumente

Gültiger Pass und Visum, falls erforderlich. Bitte achten Sie darauf, dass Ihr Pass nach Ende der Reise noch für mindestens sechs Monate gültig ist. Da die Visabestimmungen für verschiedene Nationalitäten unterschiedlich sind, nehmen Sie bei Fragen oder für Visaanträge bitte mit dem nächsten Konsulat oder Botschaft Kontakt auf.

## Impfungen

Impfungen sind für keine unserer Reisen notwendig. Falls Sie vor oder nach der Schiffsreise jedoch noch in bestimmten Teilen Asiens, Afrikas oder Südamerikas reisen, brauchen Sie möglicherweise Impfungen, beispielsweise gegen Gelbfieber. Lassen Sie sich bitte von Ihrem Arzt beraten.

## Gesundheit

Im Falle von gesundheitlichen Problemen, Behinderungen oder körperlicher Beeinträchtigung, die unterwegs eine Behandlung notwendig machen können, informieren Sie uns bitte vor Reisebeginn. Bitte füllen Sie bis spätestens vier Wochen nach Buchung den medizinischen Fragenbogen aus, welchen Sie von Ihrem Reisebüro erhalten haben und senden Sie diesen an Ihr Reisebüro zurück.

## Medikamente

Achten Sie darauf, Medikamente in ausreichenden Mengen mitzuführen, die Sie für Ihren eigenen Bedarf brauchen, einschließlich Medikamenten gegen Reisekrankheit (Seekrankheit). Transportieren Sie wichtige Medikamente bei der Anreise im Handgepäck.

# Bekleidungshinweise

Die Wahl der richtigen Bekleidung für kaltes, wechselhaftes Wetter ist eine sehr persönliche Angelegenheit und hängt von Ihren individuellen Erfahrungen, Bedürfnissen und Empfindungen ab. Vielleicht sind Sie kälteempfindlicher als andere?

Im Interesse Ihres Wohlbefindens und Ihrer Sicherheit sollten Sie versuchen, Feuchtigkeit zu vermeiden, gleich ob es sich um Niederschläge, Transpiration, undichte Stiefel oder Spritzwasser im Boot handelt. Sie sollten immer eine wind- und wasserdichte äußere Schicht tragen, die aber nicht zu eng sein sollte, da etwas Luft innerhalb der Kleidung ausgezeichnet isoliert. Wolle, Seide und moderne Synthetik Fasern wie Fleece isolieren besser als Baumwolle.

Der Trick, um unter allen Bedingungen angenehm warm zu bleiben, besteht im Schichtenprinzip. Dieses gibt Ihnen auch die notwendige Flexibilität, um auf Wetteränderungen zu reagieren – Sie können immer schnell eine weitere Schicht anziehen, wenn es kalt wird, oder im umgekehrten Fall eine ablegen. Die äußere, wasser- und winddichte, aber möglichst atmungsaktive Schicht ist die wichtigste, denn bereits eine leichte Brise (beispielsweise ca. 10 km/h) führt deutlich mehr Körperwärme ab als unbewegte Luft. Der sogenannte "Windchill-Faktor" beschreibt den Zusammenhang zwischen Wind und Wärme- bzw. Kälteempfinden. Wenn Sie sich im Freien schnell bewegen, etwa im Boot, hat dies natürlich eine vergleichbare Wirkung.

In der Antarktis (Sommer) liegt die durchschnittliche Temperatur rund um den Gefrierpunkt, allerdings bei den Ross-See Reisen niedriger (ca. - 10°C). Zur zusätzlichen Thermo Kleidung wird dringend geraten.

In der Arktis liegen die durchschnittlichen Temperaturen zwischen 0° C und wärmer.

## So halten Sie sich bei widrigem Wetter warm und trocken

- ! Vermeiden Sie zu warme Bekleidung, um nicht ins Schwitzen zu geraten.
- ! Tragen Sie eine wasserabweisende, winddichte äußere Schicht, die Sie trocken hält, aber atmungsaktiv ist, damit Transpirationsfeuchtigkeit entweichen kann.
- ! Über Körperteile, die eine große Oberfläche, gleichzeitig aber nur ein geringes Volumen haben, verlieren Sie viel Körperwärme – es ist wichtig, Hände und Füße gut vor Kälte und Feuchtigkeit zu schützen. Gute Handschuhe sind wichtig!
- ! In den Polregionen heißt es "wenn du kalte Füße hast, setz dir eine Mütze auf". Selbst wenn der Körper gut geschützt ist, kann der Kopf immer noch mit 90 % zum Wärmeverlust beitragen. Daher ist es wichtig, immer eine gute Mütze zu tragen. Diese sollte winddicht sein und Ohren und Nacken schützen. Bei sehr kaltem Wetter und Wind ist eine Sturmhaube nützlich. Hals und Nacken können Sie auch mit einem Schal aus Wolle oder Synthetik Faser schützen, was insbesondere dann wichtig ist, wenn der Wind Ihnen ins Gesicht bläst (auch damit der Wind nicht von oben unter die Jacke bläst).
- ! Verwenden Sie leichte, komfortabel zu tragende Schichten. Es ist immer besser, mehrere leichte zu tragen, als eine sehr dicke. Zwischen allen Schichten befindet sich eine gut isolierende Luftschicht, und das Ablegen einer Schicht schützt vor Überhitzen.
- ! Wolle und Seide sind besser als Baumwolle, da sie einen höheren Gehalt an isolierender Luft haben. Auch Synthetik Fasern, die nach dem Komprimieren ihre ursprüngliche Form wieder annehmen ("Loft") sind gut. Sobald Feuchtigkeit im Spiel ist – häufig auf Seereisen – ist Kunstfaser besser als Daune. Fleece Kleidung ist weit verbreitet und empfehlenswert.

## Was sollten Sie an Land mitnehmen?

Achten Sie beim Packen darauf, Ihr Gepäck nicht mit zu viel Kleidung oder Ausrüstung zu überlasten. Nehmen Sie sportliche, bequeme, praktische Bekleidung mit, die Sie nach dem Schichtenprinzip kombinieren können, beispielsweise:

- \* **Warme Hosen** - Wenn Sie Skihosen haben, können Sie diese verwenden; ansonsten robuste Hosen, die Sie als Schicht über der langen Unterhose und unter der Regen-Überhose tragen können, z.B. Trekkinghosen
- \* **Wasserdichte Hosen** - Wasserdichte Hosen sind wichtig, um Sie an Land sowie im Zodiac, wo gelegentlich mit Spritzwasser zu rechnen ist, warm und trocken zu halten. Empfehlenswert sind atmungsaktive Membranen wie Gore-Tex.

- \* **Thermo-Unterwäsche** - Wir empfehlen warme, lange Unterwäsche aus Seide oder Kunstfaser, da diese isoliert, ohne die Bewegungsfreiheit einzuschränken. Viele bevorzugen eine leichte, dünne Version, aber das hängt von Ihrem Temperaturempfinden und der weiteren Bekleidung ab.
- \* **Pullover** - Wir empfehlen einen Pullover oder ein mittelschweres Fleece.
- \* **Halsschutz** - Bringen Sie mindestens einen Halsschutz (erhältlich etwa unter der Bezeichnung "neck gaiter") mit. Diese erfüllen den gleichen Zweck wie ein Schal, lassen sich aber besser verstauen.
- \* **Handschuhe** - Die Hände warm und trocken zu halten ist nicht immer einfach, aber wichtig. Sie können relativ dünne, schnell trocknende Kunstfaserhandschuhe verwenden und bei Bedarf noch dickere Fäustlinge darüber ziehen. Diese lassen sich schnell abstreifen, um etwa Fernglas oder Kamera zu bedienen, aber immer noch einen gewissen Kälteschutz zu haben. Ein Reservepaar Handschuhe ist gut, da Sie so nass gewordene oder gar verloren gegangene Handschuhe schnell ersetzen können. Empfehlung, v.a. für Fotografen: Fingerhandschuhe mit freien Fingerspitzen und "Fingerklappe".
- \* **Mütze** - Eine warme, winddichte Mütze, die auch die Ohren schützt, sowie Halsschutz oder Schal.
- \* **Warme Socken** - Mit dicken, robusten Socken, die Sie auch über einem Paar dünner Kunstfaser- oder Wollsocken tragen können, sollten Sie Ihre Füße ausreichend vor Kälte schützen können. Wichtig sind mehrere Paar in Reserve. Es kann sich auch lohnen, an Land ein wasserdicht verpacktes Reservepaar im Rucksack mitzuführen, falls Sie unterwegs nasse Füße bekommen.
- \* **Wasser- und winddichte Jacke** - Wichtig ist eine gut sitzende Jacke mit Kapuze, die Sie bequem über Ihren anderen Schichten tragen können. Die Jacke sollte unbedingt wasserdicht sowie möglichst auch winddicht, aber atmungsaktiv sein. Ideal sind moderne Membranen wie beispielsweise Gore-Tex. Auch Segelbekleidung kann gut geeignet sein. Es gibt preisgünstigere Alternativen, die aber normalerweise nicht atmungsaktiv ist; die Entscheidung hängt von Ihrem Komfortbedürfnis und Geldbeutel ab. Denken Sie daran, dass eine gute Jacke eines Ihrer wichtigsten Ausrüstungsstücke ist. Kaum etwas ist schlimmer Nässe und Wind, die bei Temperaturen um Null Grad die Kleidung durchdringen.
- \* **Rucksack** - Ein wasserresistenter Kunstfaser-Tagesrucksack, um Kamera, Fernglas und weitere Ausrüstung und Reservekleidung an Land zu transportieren, ist wichtig. Ein Rucksack bringt den großen Vorteil, dass Sie Ihre Hände frei haben. Es ist auch sehr wichtig, dass Sie Ihre Kamera wirkungsvoll vor Spritzwasser schützen; andernfalls riskieren Sie, dass Spritzwasser bei einer Zodiacfahrt in Wind und Wellen Ihre Kamera zerstört.

- \* **Sonnenschutz** - Eine hochwertige Sonnenbrille und Sonnencreme sind wichtig. Beachten Sie, dass die Strahlung durch die Reflexion auf Wasser, Schnee und Eis noch verstärkt wird und selbst bei bedecktem Himmel überraschend stark ist. Schutz vor UV-Strahlung ist wichtig für die Gesundheit Ihrer Augen und Ihrer Haut.
- \* **Fernglas** - Wir empfehlen Ihnen dringend, ein gutes Fernglas mitzubringen.
- \* **Kamera und ausreichend Film oder Speicherkarten** - Die Erfahrung zeigt, dass es gut ist, eine (kleinere) Reservekamera mitzubringen für den Fall, dass Ihr Erstgerät Schaden nimmt. In einer Umgebung mit viel Feuchtigkeit und Spritzwasser ist dies schnell einmal geschehen, und es ist äußerst enttäuschend, auf einmal ohne Kamera dazustehen, umgeben von einmaligen Motiven. Kalkulieren Sie Ihren Bedarf an Filmen oder Speicherkarten und nehmen Sie dann lieber die doppelte Menge. Denken Sie auch an einen Reserve Akku sowie ein Ladegerät.
- \* **Ein kleiner Gehörschutz** (Oropax) ist sinnvoll. Vielleicht schnarcht Ihr Kabinennachbar.
- \* **Robuste, schnelltrocknende Sandalen** sind auf dem Schiff sehr praktisch, auch gegebenenfalls für gemeinsam benutzte Duschen.
- \* **Mehrere T-Shirts** sind auf dem Schiff sehr praktisch (nicht an Land, da sie zu lange zum Trocknen brauchen).
- \* **Gummistiefel – wichtig!**  
 Sie **sollten** ein Paar kniehocher, robuster, bequemer Gummistiefel mitbringen, die Sie während aller Zodiac-Landungen verwenden werden. Solche Stiefel, die Sie nicht nur bis Knöchelhöhe, sondern bis fast zum Knie vollständig vor Wasser schützen, sind von ESSENTIELLER WICHTIGKEIT für die Landgänge: Der erste Schritt vom Zodiac an den Strand führt fast immer ins Wasser, und bei Seegang stehen Sie schnell einmal knietief in der Brandung. Knöchelhohe Wanderstiefel, auch wenn sie wasserdicht sind, sind für diese Zwecke nicht ausreichend, denn damit laufen Sie Gefahr, nasse Füße zu bekommen! **Bitte beachten Sie:** Wenn Sie ungeeignete Stiefel haben, können Sie von der Teilnahme an Landgängen ausgeschlossen werden. Schwere, unbequeme Stiefel sind ungeeignet: Denken Sie daran, dass Sie in diesen Stiefeln auch an Land unterwegs sein werden. Die Tundra ist oft nass, und gelegentlich sind Bäche und kleine Flüsse zu queren. Eine kräftige, rutschfeste Profilsohle, die Ihnen guten Halt gibt, ist wichtig. Sohlen aus zu steifem Material wie PVC sind nicht ausreichend rutschfest und daher ungeeignet. In guten Gummistiefeln laufen Sie auch über längere Strecken ebenso bequem wie in Wanderstiefeln und sie geben Fuß und Knöchel vergleichbaren Halt.

Gute Stiefel gibt es etwa von Aigle oder Viking, sie sind bei in Jagd- und Angelläden oder Outdoor-Ausrüstern erhältlich. Yachtstiefel zum Segeln sind meistens auf Schnee, Eis und nassem Fels nicht ausreichend rutschfest und geben Ihren Füßen nicht genügend Halt und Kälteschutz. Bedenken Sie, dass Sie Ihre Stiefel viel tragen werden, sie müssen also auch bei längeren Wanderungen bequem zu tragen sein. Sie müssen gut passen und dürfen nicht zu groß oder zu klein sein. Wenn Sie zu klein sind, werden Sie schnell kalte Füße bekommen; zu viel Platz können Sie in gewissem Rahmen noch mit einem zusätzlichen Paar Socken und/oder Einlegesohlen ausgleichen. Dies steigert auch das Isolationsvermögen. Gummistiefel gibt es in ganzen Größen und sind normalerweise "Unisex". Probieren Sie die Größe auf jedem Fall vor dem Kauf aus und tragen Sie Ihre Stiefel vor der Reise ein.

**Die Gummistiefel gehören zu Ihren wichtigsten Ausrüstungsteilen. Wenn Sie dazu weitere Fragen haben, beantworten wir sie Ihnen gerne.**

Für Antarktisreisen können Sie Ausrüstung einschließlich Gummistiefel in Ushuaia mieten, **für Spitzbergenreisen in Longyearbyen**, anstatt sie von zu Hause im Fluggepäck mitzubringen.