

BMI-Versuch

Kreuzfahrten schlagen sich mit dem Vorurteil herum, dass man nicht mit dem gleichen Body-Mass-Index an Bord geht, mit dem man dann später wieder von Bord kommt (für Uneingeweihte: der BMI errechnet sich aus dem Gewicht (in kg), dividiert durch die Körpergröße (in m) zum Quadrat. Bei den meisten Passagieren nimmt der BMI deutlich zu, das liegt wohl mehrheitlich nicht daran, dass während der Fahrt die Körpergröße schrumpft. Bei einer 25-tägigen Adria-Kreuzfahrt wollte ich den Beweis antreten, dass dieses pauschale Vorurteil unbegründet ist.

Auf der bewährten MS Artania, die mit Annemarie und mir schon in Vorjahr über den Nordatlantik schipperte, hatten wir uns im Oktober wieder eingefunden, um von Genua aus über Neapel, Messina/Sizilien, Venedig, Dubrovnik, Korfu, Gythion, Piräus/Athen, Istanbul, Kusadasi/Ephesos, Marmaris, Rhodos, Santorin, Heraklion, Valetta/Malta, Trapani/Sizilien, Olbia/Sardinien, Civitavecchia/Rom wieder Genua zurückzufahren. Das bedeutete 24 leckere Frühstücksbuffets, aufwendige mehrgängige Abendessen und manchmal, wenn wir nicht auf Ausflügen unterwegs waren, auch Mittagessen in Buffetform, Nachmittags-Kaffee und Kuchen, aber auch zwischendurch mal maritime Frühschoppen mit „Austern satt“ oder bayrische Frühschoppen mit Weißwurst (das Personal dabei in Lederhose und Dirndl). Für ganz hungrige konnte man sich vor dem abendlichen „Absacker“ auch noch Pizza, Bratwurst oder andere Kleinigkeiten einverleiben. Damit ist der „Import“ an Kalorien ausreichend beschrieben. Da wir Superwetter hatten und das Mittelmeer (wohl ganz untypisch für Oktober/November) magenfreundlich spiegelglatt war, beschränkte sich der körpereigene „Export“ bei 99% der Passagiere auf die Toilette.

Annemarie und ich (sowie einige selten auftauchende weitere Gäste) hatten da ein anderes „Programm“. Denn die MS Artania hat ein umlaufendes, mahagonibepanktes Panoramadeck mit einer Weglänge von 440 m. Nur vorne am Bug gab es eine knapp 10 m lange Querpassage, die durch darüber liegende Kabinen abgedeckt war. Am Heck war die Querverbindung durch eine über 3 Etagen gebildete „Open-Air-Bar“ aufgelockert, die aber zum Glück erst ab 9 Uhr die Zapfhähne öffnete. Somit konnten wir unserem gewohnten Laufsport nachgehen, was bei dem unerschöpflichen „Import“ auch dringend nötig war. Meist am frühen Morgen um 6:15h lief ich meine 23 Runden = 10 km. Drei Mal war ich „vergnügungssüchtig“ und versuchte mich an der Halbmarathon-Distanz, das waren dann 48 Runden. Parallel dazu war auch immer Annemarie „walkenderweise“ unterwegs und nach jeweils 2 ½ Runden setzte ich zu ihrer Übertour an.

Zur Halbzeit unserer Kreuzfahrt kam dann der Knüller: vom Personal hatten wir uns genügend Wasser und Bananen bereitstellen lassen, am Vorabend wurden per Lautsprecherdurchsage von der Brücke die Passagiere gewarnt, dass ab 5 Uhr früh zwei Sportler (gemeint war wohl: Verrückte) über viele Stunden das Panoramadeck als Wettkampfstrecke benutzen würden. Die Spaziergänger wurden gebeten, ebenfalls im Gegenuhrzeigersinn zu gehen (um Unfälle zu vermeiden). Auch wurden die Passagiere aufgefordert, uns mit Applaus und Freibier zu unterstützen (vom Bier habe ich leider nichts gesehen!) Diese Durchsage wurde auch in alle Kabinen durchgestellt, ich selbst stand gerade unter der Dusche. Vor Schreck ließ ich die Duschseife fallen. Denn wir wollten eigentlich „anonym“ laufen.

Am nächsten Morgen um knapp nach 4 Uhr standen wir auf der „Piste“. 100 Runden lang hatte ich überhaupt keine Probleme, aber die letzten 14 zogen sich wie Kaugummi. Am Bug des Schiffes blies uns die Kombination von Fahrtwind und echtem Wind mit 35 Knoten = 60 km von vorne an, sodass das in einen echten Kampf ausartete. Nach 5 Stunden und 2 Minuten hatte ich dann die geplanten 50 Kilometer abgospult. Während der letzten 2 Stunden hatte sich Annemarie schon in unsere Kabine abgesetzt, denn ihr Halbmarathon war nach 3:19h „gegessen“. Apropos Essen: während meiner letzten 15 Runden stand sie wieder an Deck und „füt-

terte“ mich mit kleinen Schokoladeriegeln, die unser Steward jeden Tag auf die Kopfkissen als „Betthupferl“ gelegt hatte. Das half mir zum Ende hin ungemein.



Zum Ende der Kreuzfahrt erhielten wir vom Kapitän jeweils eine schöne Urkunde und durften während des Ablegens vom Hafen von Olbia/Sardinien auf der Brücke stehen und so die Offiziersmannschaft und den Lotsen hautnah erleben und mit Fragen bombardieren.

Insgesamt waren wir 18 Tage lang über das Panoramadeck gerannt, dabei war ich auf 556 Runden \approx 245 km gekommen. Und damit war bei mir der Kalorienimport und -export exakt ausgeglichen, mein BMI war und blieb bei 19,4.

Karl