

Marathon auf dem sechsten Kontinent

Nach langer und beschwerlicher Anreise standen wir nun im Hafen von Ushuaia an der Südspitze von Argentinien, knapp 100 km nördlich vom berühmten Kap Horn. Vor uns lag die MS Bremen, unser schwimmendes Hotel für 3 Wochen. Sie sah winzig aus im Vergleich mit den bekannten Kreuzfahrtschiffen z.B. aus der Aida-Serie oder der Costa-Flotte. Nur 130 Passagiere und 100 Besatzungsmitglieder passen an Bord des 111 m langen Schiffes. Ganz besonders fielen die 8 großen Zodiacs auf dem obersten Deck auf, das sind robuste Schlauchboote mit leistungsstarken Außenbordmotoren, die uns zu den vielen Anlandungsstellen bringen sollten, denn klassische Häfen mit Pier gab es bei dieser Reise nicht.

Die Route führte zuerst in nördlicher Richtung zu den Falklandinseln, dann nach Südosten zur Inselgruppe von Südgeorgien, drehte dann nach Südwest zu den Süd-Shetlandinseln und schließlich zur antarktischen Halbinsel, die wie ein langer Finger vom südpolaren Festland nach Norden zeigt. Etwa 4000 Seemeilen schipperten wir durch teilweise aufgewühlte See mit hohen Wellen und heftigen Winden, aber auch Tage mit glatter See und wunderbarem Sonnenschein zeigten, dass der antarktische Sommer bei Temperaturen zwischen Minus und Plus 3 Grad Celsius durchaus annehmbar sein kann. Fast täglich wurden wir mit den Schlauchbooten auf die Inseln bzw. das Festland gebracht, wobei das Ein- und Aussteigen meist „nass“ von statten ging, also waren hohe Regentiefel und wasserdichte Bekleidung ein Muss. Pinguine, Robben, Seelöwen, Albatrosse und Riesensturmvögel zeigten sich unbeteiligt und wun-



derten sich über uns Passagiere – so wie wir entzückt waren über deren Zutraulichkeit. Blauwale, Buckelwale und Orkas umschwammen unser Boot – hatten also augenscheinlich die unmenschlichen Exzesse der Vergangenheit vergessen, als diese riesengroßen Tiere zu hunderten niedergemetzelt und verkocht wurden, um als Lampenöl und Schmierstoff zu enden. Je weiter wir nach Süden kamen, desto häufiger und größer wurden die Eisberge und unser Schiff musste sich gehörig durchschlängeln. Bei einigen Passagen bewährte sich auch die „Eisklasse“, durchgehend zugefrorene Passagen zwangen uns allerdings trotzdem zur Umkehr bzw. zu größeren „Umleitungen“.

Ganz „zufällig“ hatte ich meine Laufschuhe im Gepäck und auch die dazugehörige Laufbekleidung. Bereits unmittelbar nach dem boarding machte ich mich auf, das Schiff zu erkundigen

und stieß dabei auf einen Fitnessraum, in dem sich zwei Stepper, ein Standfahrrad und – super – ein Laufband befanden. An Deck selbst konnte man kein Lauftraining durchführen, denn es gab leider kein rundum führendes Panoramadeck, dazu war unser Schiffchen einfach zu klein. Da das Tagesprogramm ziemlich gefüllt war mit Landgängen, Vorträgen und – natürlich – Essen, konnte ich mich nur elf Mal aufraffen und jeweils eine Stunde bzw. zehn Kilometer auf dem Laufband zurücklegen. Das Besondere dabei ist, dass man hinterher total schweißgebadet ist, denn es fehlt der selbst erzeugte „Fahrtwind“. Auch die Schaukelbewegungen des Schiffes waren sehr unangenehm, denn das Laufband stand auf dem obersten (dem 7.) Deck, wo das Schiff deutlich mehr ausgelenkt wird als weiter unten. Bei Wellenhöhen von 4 Metern und mehr musste ich mich manchmal mit beiden Händen an den Holmen des Laufbandes festhalten, um nicht „ausgespuckt“ zu werden. Es war sehr, sehr anstrengend und auch unrythmisch zum Laufen.

Am Vormittag des 25. Januar waren wir das letzte Mal in zwei kleinen Buchten der antarktischen Halbinsel. In der Andvord-Bay wurden wir mit den Zodiacs an Land gesetzt und spazierten durch eine riesengroße Kolonie von Eselspinguinen. Da die Anlandungsstelle nur winzig klein war, erfolgte die Ausbootung in 4 Gruppen. Ich hatte das Glück, diesmal beim ersten



Trupp dabei zu sein und war deshalb auch schon wieder um 9:30 Uhr zurück an Bord. Schnell schlüpfte ich in meine Laufklamotten und erklimmte das 7. Deck – zum Glück stand das Laufband unbenutzt „herum“ (wie meistens). Wie üblich lief ich meine geplanten 10 km. Ich fühlte mich im „Runners High“, hatte eine wunderbare Aussicht auf die nahen Gletscher und die durch das heute ruhige Meer flitzenden Pinguine. Da wir vor Anker lagen, gab's auch nur minimale Schiffsbewegungen, sodass ich mit beiden Armen schwingend ohne mich festzuhalten laufen konnte. Nach 2:01:15 war ich schweißgebadet, aber auch happy, denn ich war einen (ungeplanten) Halbmarathon gelaufen. Steifbeinig stakste ich zurück in die Kabine, dann war duschen angesagt und schließlich ein leckeres Mittagessen. Inzwischen hatte die MS Bremen den Anker gehoben und war auf dem Weg zum Port Lockroy. In dieser Bucht steht eine winzige britische Forschungsstation, die vor einigen Jahren zum südlichsten Museum ausgebaut wurde und an die absolute Einsamkeit der früheren Antarktisforscher erinnert. Die

winzige Halbinsel, auf der die Hüttchen stehen, ist komplett von Eselspinguinen „übernommen“, die ihre Jungen intensiv fütterten. Der Name dieser Pinguine kommt nicht von ungefähr – die Luft hallte wieder vom Ohren betäubenden Lärm der Vögel. Auch hier war ich wieder bei der ersten Besuchergruppe und bald wieder an Bord zurück. Schnelles Umziehen für die Kaffeepause, nochmaliges Umziehen zum Laufen, und ab aufs 7. Deck. Das Laufband war noch immer frei – super. Diesmal stellte ich eine deutlich niedrigere Geschwindigkeit ein – denn meine Muskeln waren ja schon vorbelastet und ich war seit Wochen nicht länger als 10 km im Stück gelaufen. Anfangs konnte ich noch locker traben, nach einer Stunde wurde jedoch der Anker gelichtet und das Schiff nahm Fahrt auf – bei deutlichem Seegang und entsprechendem Schlingern des Laufbandes. Somit war wieder Festhalten angesagt und ich quälte mich über die letzten Kilometer. Nach 2:15:30 hatte ich den 2. Halbmarathon des Tages geschafft. Damit war mein heimliches Ziel dieser Kreuzfahrt erreicht: meinen ersten Marathon (allerdings in 2 Etappen) auf einem Laufband zu bewältigen (in Summe in 4:17:00 Stunden). Zwar keine gute Zeit – es sollte ja auch ursprünglich nur ein lockeres Training werden. Und zugleich hatte ich ein weiteres Traumziel erreicht: in der Antarktis - dem 6. Kontinent - einen Marathon (bzw. 2 „halbe“) zu laufen. Nun habe ich nur noch einen weißen Fleck auf meiner „Marathonkarte“ – Australien. Schau'n wir mal.

Karl Mascher