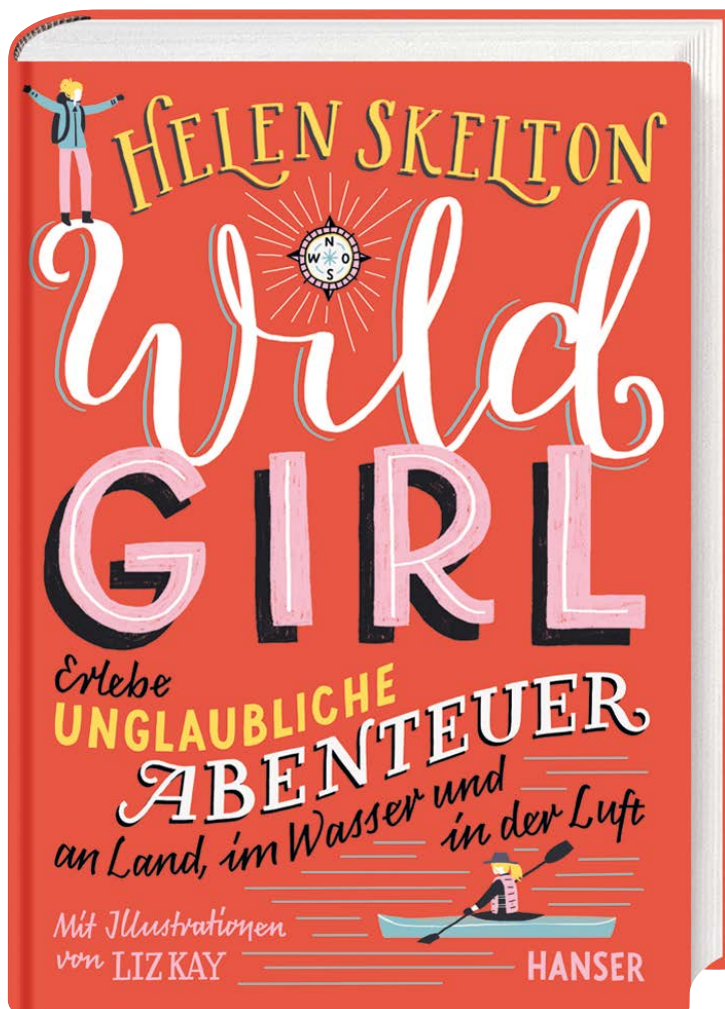


Leseprobe aus:

Helen Skelton
Wild Girl



Mehr Informationen zum Buch finden Sie auf
www.hanser-literaturverlage.de

© 2020 Carl Hanser Verlag GmbH & Co. KG, München

HANSER



HELEN SKELTON



Wild GIRL



Mit Illustrationen von *Liz Kay*



WARNHINWEIS

Aufsicht eines Erwachsenen erforderlich.
Dieses Buch beinhaltet eine Reihe
gefährlicher Aktivitäten, die zu Hause nicht
nachgemacht werden dürfen oder nur
unter Aufsicht eines Erwachsenen
durchgeführt werden sollten.
Nicht geeignet für Kinder unter zehn Jahren.



Aus dem Englischen von Clara Mihr

Carl Hanser Verlag



BEREIT FÜR WILDE ABENTEUER? 4

KAPITEL 1

ABENTEUER
IM SCHNEE

6



KAPITEL 2

ABENTEUER
IM SAND

30



KAPITEL 3

ABENTEUER
IM WASSER

54



KAPITEL 4

ABENTEUER
IN DEN BERGEN

80



KAPITEL 5

ABENTEUER
AUF DEM LAND

100



KAPITEL 6

ABENTEUER
IN DER STADT

122



BEREIT FÜR WILDE ABENTEUER?

Ich bin auf einer Farm am Ende der Welt aufgewachsen – na ja, für alle anderen war es das Ende der Welt. Für mich war es eine Welt voller grenzenloser Abenteuer. Mein Bruder und ich und unsere Freunde spielten länger draußen, als wir durften, kletterten auf Bäume, auf die wir nicht klettern sollten, und dachten uns immer neue Spiele aus. Dafür bin ich meinen Eltern auf ewig dankbar und bewundere sie sehr. Sie haben mir beigebracht, jede Lebenslage als Chance zu sehen und den Spaß darin zu erkennen, haben mich ermutigt, in jede Pfütze zu springen, und haben mir eingebläut, niemals zuzulassen, dass mir meine Angst im Weg steht.

Ich war schon immer lieber draußen als drinnen, und ich habe es gehasst, wenn mir jemand sagte, ich könnte etwas nicht schaffen. Ich bin keine Läuferin, und trotzdem bin ich einen Ultramarathon durch die Wüste Namib gelaufen. Ich bin keine Kajakfahrerin, und trotzdem bin ich mit dem Kajak den Amazonas entlanggepaddelt, einen der längsten Flüsse der Welt. Ich bin ganz sicher keine Seiltänzerin und werde auch nie eine sein, und trotzdem bin ich zwischen zwei Türmen der Battersea Power Station über ein Hochseil gelaufen.

Als Fernsehmoderatorin hatte ich das Glück, unfassbar spannende Abenteuer in den wildesten Gegenden der Welt zu erleben. Ich wurde dabei immer von einem erfahrenen Unterstützungsteam begleitet, und häufig dienten diese Abenteuer einem wohltätigen Zweck oder sollten auf ein bestimmtes Problem aufmerksam machen. Mir ist klar, dass ich nie so erfahren sein werde wie die Abenteuerer und Abenteuerinnen, die ich bewundere, aber sie inspirieren mich dazu, groß zu denken und zu träumen. Dieses Buch habe ich geschrieben, um weiterzugeben, was ich gelernt habe: Alles ist möglich, wenn man es sich in den Kopf setzt und einfach versucht.

Abenteuer sind nicht das, was anderen Leuten passiert, sondern deine Geschichten, die darauf warten,



erlebt zu werden. Ich möchte, dass du losziehst und sie findest. Um Abenteuer zu erleben, muss man nicht an ferne oder entlegene Orte rei-



sen. Abenteuer gibt es überall: in deinem Garten, im Park um die Ecke und am nächstgelegenen Fluss oder Strand. In jedem Kapitel bekommst du von mir Anregungen für wilde oder extrem wilde Abenteuer und Tipps, wo sie zu finden sind. Außerdem wahre Begebenheiten aus dem Leben echter Wild Girls, deren spektakuläre Taten mich immer wieder zu neuen Abenteuern anspornen. Ich hoffe, dich inspirieren sie auch.

Am wichtigsten ist, dass du an dich glaubst und stolz bist auf alles, was du erreichst. Eine Herausforderung ist immer relativ, und jede Leistung zählt. Lass dir niemals einreden, du könntest etwas nicht schaffen, und lass dich nicht von den Bedenken anderer davon abhalten, es zu versuchen. Gib niemals auf, stelle dich deiner Angst, sieh in jeder Situation das Positive, und du wirst erstaunt sein, wie weit du kommst. Es macht nichts, wenn du scheiterst oder hinfällst, denn wie heißt es so schön: Vielleicht fällst du gar nicht, sondern fliegst.

Viel Spaß, pass auf dich auf und befreie das Wild Girl in dir!

Heidi Swetson



ABENTEUER IM



Ich liebe es, wenn es schneit. Mein Bruder und ich haben uns früher stundenlang legendäre Schneeballschlachten geliefert oder sind auf allem, was wir finden konnten, die Hügel runtergerutscht. Wir blieben so lange draußen, bis uns so kalt war, dass wir unsere Zehen kaum noch spürten.

Ich liebte es, im Schnee herumzutoben, daher war es keine Überraschung, dass ich mich auch fürs Skifahren begeistern konnte. Zu meinem Glück durfte ich einmal mit zu einem Ski-Schulsausflug, und da hat es mich ge-

WILDE WELT

Die Antarktis ist der kälteste, windigste und trockenste Kontinent der Erde. Die kälteste jemals aufgezeichnete Temperatur betrug -89°C , und weil die Luft so kalt ist, regnet es nie.



SCHNEE

packt. Das Gefühl, einen schneebedeckten Hang hinunterzufliegen, ist einfach schwer zu toppen. Dennoch hätte ich niemals gedacht, dass ich eines Tages zusammen mit einem Kamerateam 800 Kilometer quer durch die Antarktis zum Südpol reisen würde, und zwar auf Skiern, mit dem Snowkite und dem Fahrrad, bei Temperaturen von -48°C .

Der Zweck des Ganzen war es, Spenden zu sammeln. Es würde im Fernsehen ausgestrahlt werden, daher nahm ich mir vor, es unter allen Umständen zu schaffen. Ziel dieser Challenge war es, als erster Mensch mit dem Fahrrad zum Südpol zu fahren, was in meinen Ohren bis heute völlig wahnwitzig klingt. Fahrräder und Schnee passen einfach nicht zusammen, und niemand glaubte, dass ich es schaffen könnte, unter derart harten Bedingungen Fahrrad zu fahren. Ich dagegen glaube fest daran, dass alles möglich ist, wenn man es sich in den Kopf setzt.

Ich wusste wenig über die Antarktis, abgesehen davon, dass sie am untersten Ende der Welt liegt. Und ich wusste, dass schon einige Abenteurer*innen mit weitaus mehr Erfahrung als ich bei dem Versuch, den Südpol zu erreichen, ums Leben kamen. Es erforderte monatelange Planung und Training und den Einsatz eines gigantischen Unterstützungsteams, das deutlich mehr Erfahrung mit dieser erbarmungslosen und gefährlichen Umgebung hatte als ich.

Meine Ausdauer musste tiptopp sein, und ich würde meinen Körper und meinen Geist an ihre absoluten Grenzen bringen müssen. Diese Erfahrung lehrte mich, demütig zu sein – mir selbst und der unbeschreiblichen arktischen Wildnis gegenüber, die wir bewahren und schützen müssen.

Wenn ich es schaffe, dass aus ein bisschen Schneegotte eine Expedition zum Südpol wird, dann schaffst du das auch. Komm mit mir auf die Reise und finde heraus, wie du deine eigenen Abenteuer im Schnee erleben kannst – im Garten und auf der ganzen Welt.



ABENTEUER IN DER ANTARKTIS



CHALLENGE: Als erster Mensch eine Expedition zum Südpol mit dem Fahrrad zu unternehmen. Zusätzlich zu meinem speziellen Schnee-Fahrrad wollte ich auf Langlaufski und mit dem Snowkite unterwegs sein.



LANGLAUFSKI
110 Kilometer



SNOWKITEN
530 Kilometer



FAHRRAD
160 Kilometer

TAGE
20 Tage



DISTANZ
800 Kilometer, im Durchschnitt 40 Kilometer am Tag



DURCHSCHNITTliche
WINDGESCHWINDIGKEIT
130 km/h

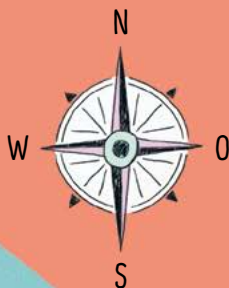


TEMPERATUR
-48°C



SÜDLICHER OZEAN





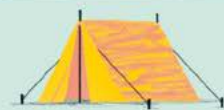
START
83° Süd

ZIEL
Südpol



ANTARKTIS

MEIN TRIP IN ZAHLEN



30 Nächte im Zelt

50 Rationen
gefriergetrocknete Nahrung
verseist

15 Meter Pflaster
für meine Füße verbraucht



1 Katzenwäsche
(mit einer Socke
und einem Eimer
Wasser)



1 Mal die Unter-
wäsche gewechselt

1 Weltrekord für die schnellsten
100 Kilometer beim Snowkiten

800 Kilometer insgesamt
zurückgelegt



TRAINING UND VORBEREITUNG

Stelle dir einen Abenteurer im Eis vor. Denkst du an kräftige Männer, die mit schneebedeckten Bärten durchs Eis stapfen? Roald Amundsen, Robert Falcon Scott und Ernest Shackleton, sie alle hielten bei ihren Versuchen, den Südpol zu erreichen, extremen Belastungen stand (Scott und seine Männer starben auf dem Rückweg).

Als ich für dieses Abenteuer trainierte, stellte ich fest, dass es mehr als nur körperliche Leistungsfähigkeit braucht, um in extremer Kälte zu überleben. Ich bin nicht sonderlich groß, habe keine ausgeprägten Muskeln und hoffentlich auch keinen Bart! Aber ich bin willensstark, und psychische Belastbarkeit ist in dieser Umgebung wichtig.

Ich hatte nur sechs Monate, um mich vorzubereiten, aber zum Glück waren drei erfahrene Polar-Abenteurer*innen an meiner Seite. Conrad Dickinson brachte mir viel über das Überleben in extremer Kälte bei. Sarah McNair-Landry zeigte mir, wie man Snowkite fährt. Und der norwegische Snowkiter und Forscher Niklas Norman begleitete mich auf meinem Abenteuer.

Um mich an die extreme Kälte zu gewöhnen, trainierte ich in Island, Neuseeland und Norwegen. Mir war klar, dass es unmöglich sein würde, die gesamte Distanz mit dem Fahrrad zurückzulegen, daher plante ich zur Sicherheit drei Arten der Fortbewegung: Fahrrad, Langlaufski und Snowkiten.

Zusätzlich zur körperlichen Bestform musste ich mich mental vorbereiten. Die Unternehmung hatte so viele Unbekannte. Schnell lernte ich, alles außer dem Trainingsziel des jeweiligen Tages auszublenden.



1 FAHRRAD

Ich war entschlossen, so viel wie möglich mit dem Fahrrad zu fahren. Mein spezielles Schnee-Fahrrad hatte breite Reifen und ein tiefes Reifenprofil für den nötigen Grip auf dem Eis.

TRAINING: Ich fuhr im Windkanal, um mich an die antarktischen Böen zu gewöhnen. Ich übte am Strand, weil der antarktische Schnee so trocken ist, dass er eher an Sand als an Schnee erinnert. Das hat mir ein paar schräge Blicke eingebracht!



2 LANGLAUFSKI

Langlaufski sind ein effizientes Fortbewegungsmittel auf dem Eis.

TRAINING: Kraft und Ausdauer habe ich mit Laufen und Gewichtheben trainiert. Um für das Ziehen des schweren Schlittens zu üben, habe ich mir einen Reifen mit einem Seil am Bauch befestigt und ihn hinter mir durch ein Feld geschleift.



3 SNOWKITEN

Man kommt flott voran und kann weite Strecken zurücklegen, wenn man seine Skier von einem Kite ziehen lässt. Es macht Riesenspaß, tut aber weh, wenn man fällt.

TRAINING: Ich musste lernen, wie man den Kite im Wind in Stellung bringt und steuert. Angefangen habe ich mit einem kleinen Trainingskite und bin dann auf einen großen für Spitzengeschwindigkeiten umgestiegen.

DER KÄLTESCHOCK



Für mein Training schluckte ich ein essbares Thermometer, das meine Körpertemperatur von innen maß und an einen Computer sendete. Dann wurde ich an einen Stuhl gebunden und in 10°C kaltes Wasser getaucht. Ich blieb im Wasser, bis mir so kalt war, dass ich meinen eigenen Namen nicht mehr buchstabieren konnte und kurz vor einer Unterkühlung stand. Dann wurde ich in ein heißes Bad gesetzt, um meine Körpertemperatur wieder nach oben zu bringen. Das Thermometer zeigte allerdings, dass meine Temperatur immer noch sank, obwohl mir bereits wärmer wurde. Eine wichtige Lektion: Es war lebensnotwendig, meine Kernkörpertemperatur immer über 36°C zu halten. Wie ich bald feststellte, war das im eisigen Wind der Antarktis jedoch leichter gesagt als getan!



AUSRÜSTUNG

In extremer Kälte ist die Ausrüstung überlebenswichtig. Ich lernte, dass es auf die kleinsten Dinge ankommt und man seine Ausrüstung in- und auswendig kennen muss. Hier einige der wichtigsten Dinge, die ich mitgenommen habe.



SKISTIEFEL

Nicht sehr bequem, wenn man sie tagein, tagaus trägt.

DAUNENJACKE

Fühlt sich wie die wärmste Bettdecke an.



GÖFFEL

Warum Messer, Gabel und Löffel mitnehmen, wenn man auch alles in einem haben kann?



STURMHAUBE

Ich sah damit aus wie ein Bankräuber, aber sie schützte mein Gesicht vor dem Wind, also war es das wert.

GASKOCHER

Zum Schneeschmelzen für Trinkwasser und um unsere Trockenfutterpäckchen aufzuwärmen.



HANDSCHUHE

Sie waren groß wie Ofenhandschuhe, weil meine Finger so viel Schutz wie nur möglich brauchten.



SONNENCREME & SONNENBRILLE

Die Sonne ist gnadenlos und blendet durch die Reflexion des Schnees stark.



160 SCHOKOLADENTAFELN

Wichtig, weil Schokolade sehr energiereich ist. Nachdem ich alle Tafeln in einzelne Stücke gebrochen hatte (damit ich sie mit meinen riesigen Handschuhen essen konnte), konnte ich keine Schokolade mehr sehen.



THERMOWÄSCHE

Meine Thermounterwäsche war mein EIN UND ALLES. Merinowolle ist die beste. Hielt mich mollig warm und müffelte nicht.



TÜTENFUTTER

Diese gefriergetrockneten Mahlzeiten sind nahrhaft, einfach zuzubereiten (mit geschmolzenem Schnee aufkochen), leicht zu transportieren und werden nicht schlecht. Leider schmecken sie nicht besonders!



SCHLITTEN

Für den Transport unserer gesamten Ausrüstung. Es war sehr wichtig, kein unnötiges Gewicht mitzunehmen, das uns ausbremsen würde. Trotzdem wog jeder Schlitten 82 Kilogramm, etwa so viel wie ein Känguru.



KLEINE SCHAUFEL

Wenn ich mich aus einer Schneewehe freischaufeln oder mir eine Toilette graben musste.



ZELT

Mein Heim für dieses Abenteuer!



ZELTSCHUHE

Mein einziger Luxusgegenstand, dank dem ich im Zelt die Stiefel ausziehen konnte.



PLASTIKBEUTEL

Essenzielles Zubehör für den Toilettengang (mehr dazu später).



MEIN ANTARKTIS-TAGEBUCH



Ich hatte zwanzig Tage, um die 800 Kilometer zum Südpol zurückzulegen. Alles, was ich während dieser Zeit brauchte, musste auf den kleinen Schlitten passen, den ich hinter mir herziehen würde. Die Temperatur würde voraussichtlich etwa -48°C betragen, mit Windgeschwindigkeiten von bis zu 130 km/h. Als das Abenteuer losging, war ich sehr, sehr nervös.

DER FLUG IN DIE EISIGE WILDNIS

Man kann nicht einfach ein Flugticket buchen und in die Antarktis fliegen. Sie ist einer der letzten unberührten Orte der Erde. Einige Forscher*innen leben dort das ganze Jahr über, aber dennoch ist sie von Menschen weitestgehend unberührt, und es bedarf Planung, um dort hinzukommen. Für die erste Teilstrecke meiner Reise flog ich von London nach Kapstadt in Südafrika. Von dort ging es in einem extra für uns gecharterten alten russischen Militärflugzeug ohne Fenster weiter. Die erste Herausforderung bestand darin, mit meinen riesigen Skistiefeln aus dem Flugzeug zu klettern: Stell dir eine Mischung aus Gummistiefeln und Plüschhausschuhen vor.

Ich sah nichts außer endloser weißer Weite, und der Wind nahm mir den Atem. Willkommen in der Antarktis!

ANPASSUNG AN DIE ANTARKTIS

Ich habe schon an vielen merkwürdigen Orten geschlafen, aber meine erste Nacht in der Antarktis war definitiv ein besonderes Erlebnis. Es war kurz vor Heiligabend, und ich war Tausende Kilometer von meinen Freunden und meiner Familie entfernt.

Außerdem wurde es nie dunkel, weshalb ich schlecht schlief. Aufgrund der Neigung der Erde zur Sonne herrschen in der Antarktis im Sommer 24 Stunden Tag und im Winter 24 Stunden Nacht. Ich war im Januar dort, in der südlichen Hemisphäre ist dann Sommer. Weil es immer hell war, wachte ich ständig wieder auf.

TOILETTEN- TRAINING

In der Antarktis kann man sich nicht verstecken. Eine endlose weiße Fläche ohne Felsen oder Büsche, zwischen die man sich schlagen könnte. Wenn man also aufs Klo muss, geht man einfach. Anfangs superpeinlich, aber zumindest ist Stuhlgang der Beweis dafür, dass dein Körper gesund ist und normal funktioniert, und das ist einem am Ende einer Expedition deutlich wichtiger als ein paar betretene Gesichter. Insekten überleben in der Antarktis nicht, weil es für sie zu kalt ist, daher werden menschliche Ausscheidungen nicht abgebaut. Sie gefrieren einfach auf dem Schnee. Deshalb muss man alles, was man »macht« (ob groß oder klein), in einen Plastikbeutel oder eine Plastikflasche packen. Diese werden dicht verschlossen und nach der Expedition mitgenommen. Ich empfehle, das Zielen in einen Plastikbeutel vorab zu üben. Und auf keinen Fall den Beutel mit deiner Schokoladenration verwechseln!



Ich musste mich an vieles gewöhnen, und glücklicherweise blieben mir ein paar Tage, bevor das Training losging, um mit der Umgebung vertraut zu werden. Die nächsten sechs Wochen würde ich in einem Zelt leben, daher bestand eine der ersten Übungen darin, das Zelt schnell aufzubauen. Es war wichtig, dass Niklas und ich uns im Falle eines Sturms schnell einen Unterschlupf bauen konnten. So ein Zeltaufbau kann selbst unter besten Bedingungen verdammt knifflig sein, aber versuch mal, eins aufzubauen mit Ofenhandschuhen an den Händen! Es dauerte eine Weile, bis ich das schnell hinkriegte.

Außerdem musste ich mich an die Kälte gewöhnen. Die wichtigste Grundregel in der Antarktis ist, dass man sich warm halten muss. Deshalb trägt man jede Menge Kleidungsschichten anstatt nur eines dicken Pullovers, um die Körperwärme aufzufangen. Während der ersten Tage, in denen wir die Ausrüstung ausprobierten, lernte ich, dass der große Vorteil des »Zwiebelprinzips« darin liegt, dass man ein Teil ausziehen kann, wenn einem zu warm wird, und wieder anziehen, wenn man friert. Entscheidend war jedoch, Hände, Füße und Gesicht zu jeder Zeit bedeckt zu halten. Hier entblößt man sich nur dann, wenn es gar nicht anders geht – zum Beispiel, wenn man aufs Klo muss.



DIE

