



© Angelika Dummermuth

## Unsere Fitness Herausforderung: 12.000 km

04. September 2022

Es gibt viele Möglichkeiten, sich an Bord fit zu halten. Erstens laufen wir ständig die Treppen rauf und runter, um zu den unterschiedlichen Decks zu gelangen. Zweitens, es gibt einen Fitnessraum, eine Sauna und sogar ein Schwimmbecken. Dann haben wir noch Hannah Hoffmann mit an Bord, sie ist Physiotherapeutin und Sport-Trainerin - sie motiviert uns alle. Ihr Repertoire ist riesig und ihr Fitness-Angebot abwechslungsreich: Pilates, Yoga, High Intense Training und auch moderates Training, so dass für jede/n etwas dabei ist. Und dann hat sich Hannah noch eine Gruppen-Herausforderung ausgedacht: Wir gehen über die Fahrtperiode die gleiche Strecke, die Polarstern zurücklegt. Wir zählen nun unsere Schritte ab Rotterdam, wo wir auf dem Weg nach Süden noch Treibstoff gebunkert haben. Von Rotterdam nach Kapstadt sind es 12.000 km. Unser Ziel ist, diese Strecke gemeinsam als Team mit allen an Bord mit Hilfe unserer täglichen Aktivitäten zu schaffen. Wir halten Euch auf dem Laufenden!



© Maïté Guignard

## Das Wichtigste zuerst - Sicherheit an Bord

02. September 2022

Viele von uns sind zum ersten Mal an Bord von FS Polarstern, daher war die Aufregung groß, als wir die Gangway erklimmen. Unsere Pässe wurden geprüft und eingesammelt, wir schleppten unser Gepäck die steilen Treppen hinauf, bezogen unsere Kabinen und freuten uns über leckeres Mittagessen.

Dann kam der wichtigste Teil: Sicherheit! Wir wurden instruiert, wie man sich an Bord verhält. Die erste Sicherheitsübung wurde mit dem Generalalarmsignal eingeläutet: 7 kurze und ein langer Ton, keinesfalls zu überhören! Dann zügig in unsere Kabinen, um Schwimmweste und Überlebensanzug zu holen und zügig zum Sammelpunkt an Deck. Kaum die Schwimmwesten an, wurde der Alarm zum Verlassen des Schiffs ausgelöst: lang - kurz - lang - kurz, um auch diesen zu verinnerlichen. Jetzt sind wir bereit für die große Fahrt.





© Stefanie Arndt

## „Leinen los“ für die schwimmende Sommerschule NoSoAT

31. August 2022

Nach einem kurzen Werftaufenthalt in Bremerhaven startete die Polarstern gestern in Richtung Kapstadt. Mit an Bord sind 14 wissenschaftliche Nachwuchskräfte aus aller Welt, die zu Expertinnen und Experten der Meeresforschung für Nachhaltigkeit ausgebildet werden. Auf dem sogenannten Nord-Süd-Atlantik-Training-Transekt erhalten sie Einblicke in die Meereswissenschaften und führen Kurzprojekte zu den Wechselwirkungen zwischen Ozean, Atmosphäre und Klima. Die Trainingsfahrt ist ein Beitrag zur UN Ozeandekade, die die Vision hat, die Wissenschaft zu nutzen, um den nachhaltigen Umgang mit dem Ozean zu gestalten, den wir für unsere Zukunft brauchen. Vor diesem Hintergrund widmet sich die Polarstern-Expedition PS132 mit der Datenerhebung, der Ausbildung junger Menschen und der Kommunikation ganz den folgenden Zielen der UN-Ozeandekade: Gesunder und widerstandsfähiger Ozean, Vorhersehbarer Ozean, Zugänglicher Ozean und Inspirierender Ozean.