



Deutsch Aktuell

Video-Thema – Manuskript

Allein durch die Antarktis

Mit erst 29 Jahren war die Extremsportlerin Anja Blacha schon auf den höchsten Bergen der Welt. Jetzt plant sie eine neue Expedition. Sie will allein durch das ewige Eis bis zum Südpol laufen. Alles, was sie braucht, muss sie auf einem Schlitten hinter sich herziehen. Anja Blacha weiß, wie gefährlich ihre Expeditionen sind. Aber sie will viel erleben und ist deshalb bereit, die Risiken einzugehen.

Manuskript

ANJA BLACHA (Extrem-Bergsteigerin):

Man ist total auf den Moment **fokussiert**, man **lebt im Hier und Jetzt**. Man ist in faszinierenden Landschaften.

SPRECHER:

Anja Blacha **zieht** beim Training in Zürich **alle Blicke auf sich**. Die Reifen sollen einen schweren Schlitten im Schnee **simulieren**. Es ist das optimale Training für den Extremsport.

ANJA BLACHA:

Ich würd mich nicht als totale **Sportskanone** beschreiben, aber ich hab 'ne **solide Grundfitness**, und das ist das Wichtige bei Expeditionen, dass man über 'nen langen Zeitraum 'ne gewisse **Leistung erbringen** kann.

SPRECHER:

Im **Flachland** aufgewachsen, in den Bergen **Rekordhalterin**: Erst mit 25 kommt die Bielefelderin zum Bergsteigen. Innerhalb von drei Jahren **bezwingt** sie die „Seven Summits“, die jeweils höchsten **Gipfel** der **Kontinente**. Sie ist die jüngste Deutsche, die den Mount Everest **bestiegen** hat.

ANJA BLACHA:

Ich selber musste miterleben, wie jemand am Everest gestorben ist. Man überlegt sich aber eben auch: Wofür lebe ich und welche Risiken bin ich bereit, in meinem Leben einzugehen? Und für mich **ist** es das Risiko **wert**, dass ich ... dass ich sterben kann.

SPRECHER:

In diesem Sommer bezwingt sie den zweithöchsten Gipfel der Welt, den K2, ohne **Sauerstoffgerät**. Als erste deutsche Frau – der nächste Rekord.



Deutsch Aktuell

Video-Thema – Manuskript

ANJA BLACHA:

Ich mag gerne immer wieder was Neues entdecken, erleben und immer 'n Stück weitergehen, als ich's bisher gemacht habe, um ... um zu schauen, was ... was ich noch erleben kann.

SPRECHER:

Nun bereitet sich Anja Blacha auf ihr nächstes **Abenteuer** vor. Es ist vielleicht das **Gewagteste**: allein mit Skiern und Schlitten 60 Tage im ewigen Eis.

ANJA BLACHA:

Ich werde von der Küste der Antarktis über 1400 Kilometer bis zum Südpol gehen. Der Startpunkt ist auf Berkner Island und geht dann über das Eis auf die **Kontinentalplatte**, durch **Gebirgszüge** und dann auf das **Polarplateau**, bis man hinterher am Südpol selber angekommen ist, am geografischen.

SPRECHER:

Ihre **Ausrüstung** ist **minimalistisch** und praktisch. Da es unterwegs keine **Versorgungspunkte** gibt, muss Anja Blacha alles selbst mitnehmen. **Akribisch** hat die 29-Jährige ihre **Verpflegung** zusammengestellt.

ANJA BLACHA:

Das sind insgesamt 66 Kilo. Und die werde ich alle in **Tagesrationen** verpackt auf meinen Schlitten tun. Ganz viel **Gefriergetrocknetes**. Endlos viele Nüsse, [die] haben superviele Kalorien auf 100 Gramm – entsprechend gut – und auch 'nen hohen **Fettgehalt**. Viele Süßigkeiten. **Butterpulver** – einfach, um das Ganze noch fetter zu machen. Dann habe ich einiges an **Proteinpulver** dabei. Ich werd jeden Tag Sport machen, und die Muskeln haben praktisch keine Zeit für die **Regeneration**. Also ist es wichtig, dass ich denen möglichst 'ne gute Versorgung biete.

SPRECHER:

Noch nie ist eine Frau so weit allein durch die Antarktis gelaufen. Ihr einziger Kontakt zur **Außenwelt**: zwei **Satellitentelefone**. **Geprobt** hat sie ihren **Trip** in Grönland.

ANJA BLACHA:

Es sind mehrere Dinge, **wovor** ich Angst habe. Natürlich, dass ich in 'ne **Gletscherspalte** falle. Das wär 'n **fatales Szenario**. Zum anderen habe ich Angst davor, dass ein **kritischer** Ausrüstungsgegenstand mir zerbricht und unnutzbar wird. Und das Dritte: dass ich **mich** einfach **überschätzt** habe.



Deutsch Aktuell

Video-Thema – Manuskript

SPRECHER:

Ein letztes Training. Anja Blacha fühlt sich gut vorbereitet – auf die wohl größte **Herausforderung** ihres Lebens.

Autor/Autorin: Peter Wozny, Anja Mathes

Redaktion: Stephanie Schmaus



Deutsch Aktuell

Video-Thema – Manuskript

Glossar

fokussiert – hier: mit Konzentration; so, dass man nur an eine Sache denkt

im Hier und Jetzt leben – sich ganz auf die Gegenwart konzentrieren und jeden Moment intensiv erleben

alle Blicke auf sich ziehen – so schön oder besonders sein, dass einen alle anschauen

etwas simulieren – hier: bestimmte Bedingungen schaffen, um zu sehen, wie etwas in Wirklichkeit ist; etwas nachbauen, um etwas zu testen

Sportskanone, -n (f.) – umgangssprachlich für: ein sehr sportlicher Mensch

solide – hier: gut; stark; belastbar

Grundfitness (f., nur Singular) – die Tatsache, dass jemand kein Leistungssportler ist, aber einen starken Körper hat und regelmäßig trainiert

eine Leistung erbringen – eine Aufgabe auf einem bestimmten Niveau erfüllen

Flachland (n., nur im Singular) – Region ohne Berge oder Hügel

Rekordhalter, -/Rekordhalterin, -nen – eine Person, die einen Rekord (z. B. im Sport) aufgestellt hat, den noch niemand gebrochen hat

einen Berg bezwingen – auf den Gipfel eines Bergs steigen

Gipfel, - (m.) – die Spitze eines Berges

Kontinent, -e (m.) – der Erdteil (z. B. Asien, Europa, Australien, Afrika oder Amerika)

etwas besteigen – auch: hinaufsteigen; hier: auf einen Berg klettern

etwas wert sein – hier: so, dass es sich lohnt

Sauerstoffgerät, -e (n.) – ein Gerät, das jemanden mit zusätzlichem Sauerstoff (O²) versorgt



Deutsch Aktuell

Video-Thema – Manuskript

Abenteuer, - (n.) – ein spannendes und vielleicht auch gefährliches Erlebnis

gewagt – gefährlich; riskant

Kontinentalplatte, -n (f.) – ein großes, zusammenhängendes Stück der Erdoberfläche

Gebirgszug, -züge (m.) – eine Reihe von Bergen

Polarplateau (n., nur Singular) – ein Teil der östlichen Antarktis, auf dem auch der Südpol liegt

Ausrüstung (f., nur Singular) – hier: alle Gegenstände, die man für etwas braucht

minimalistisch – hier: auf das Nötigste reduziert

Versorgungspunkt, -e (m.) – ein Ort, an dem man dringend benötigte Gegenstände und Lebensmittel bekommen kann

akribisch – sehr genau; äußerst gründlich

Verpflegung (f., nur Singular) – hier: Lebensmittel, die man unterwegs braucht

Tagesration, -en (f.) – die Menge, die man laut Plan an einem Tag verbrauchen kann oder muss

gefriergetrocknet – durch starke Kälte haltbar gemacht

Fettgehalt (m., nur Singular) – die Menge an Fett, die in etwas enthalten ist

Pulver, - (n.) – ein Stoff, der aus ganz vielen sehr kleinen Teilchen besteht

Proteinpulver, - (n.) – ein spezielles Nahrungsmittel, das fast nur aus Protein (Eiweiß) besteht

Regeneration, -en (f., meist im Singular) – hier: die Erholung nach einer Anstrengung oder einer Krankheit



Deutsch Aktuell

Video-Thema – Manuskript

Außenwelt, -en (f., meist im Singular) – die Welt außerhalb eines bestimmten Raums, eines Gebäudes oder einer Region

Satellitentelefon, -e (n.) – ein Telefon, das die Verbindung über einen Satelliten im Weltraum herstellt und deshalb unabhängig vom Mobilfunknetz auf der Erde ist

etwas proben – hier: etwas in relativer Sicherheit ausprobieren, um festzustellen, ob alles funktioniert

Trip, -s (m., aus dem Englischen) – hier: die Expedition; die Reise

wovor – hier: vor denen

Gletscherspalte, -n (f.) – ein langes, tiefes Loch in einer großen Eisfläche

fatal – mit schlimmen Folgen

Szenario, Szenarien (n.) – hier: die Vorstellung von etwas, das passieren könnte

kritisch – hier: sehr wichtig; entscheidend

sich überschätzen – sich für besser halten, als man wirklich ist

Herausforderung, -en (f.) – hier: die schwierige Aufgabe, die man gerne schaffen möchte