

Antarktis-Packliste

Alles, was sich für eine Antarktis-Expeditionskreuzfahrt zu packen lohnt — antarcticaunlocked.com/packing-list

0 von 56 Artikeln gepackt

Bevor Sie packen

- Ziehen Sie sich in drei Schichten an: eine feuchtigkeitsableitende Basisschicht, eine isolierende Fleece- oder Wollschicht darüber und eine wasser- und winddichte Außenschicht. Mehrere Schichten sind besser als ein dickes Kleidungsstück — das Wetter kann innerhalb einer Stunde von warmer Sonne zu beißendem Wind umschlagen.
- Wind und Nässe, nicht die reine Kälte, sind die eigentlichen Gegner. Der antarktische Sommer bewegt sich um den Gefrierpunkt — es geht darum, bei den Zodiac-Fahrten trocken zu bleiben, nicht $-40\text{ }^{\circ}\text{C}$ zu überstehen.
- Prüfen Sie vor dem Kauf, was Ihr Veranstalter bereitstellt: Die meisten leihen oder schenken die Expeditionsjacke und die knielangen Stiefel, manchmal auch Wasserflaschen und Wanderstöcke.
- Fly-Cruise-Reisen haben strenge Gepäckgrenzen (etwa 20–25 kg inklusive Kabinengepäck), die sich nicht freikaufen lassen — Ausrüstung kann in Ushuaia gemietet oder in Punta Arenas eingelagert werden.
- Nehmen Sie mehr verschreibungspflichtige Medikamente mit, als die Reiseroute eigentlich erfordert. Wetterbedingte Verzögerungen kommen vor, und auf dem Kontinent kann nichts nachgekauft werden.

Dokumente & Wichtiges

☐ Reisepass + eine Kopie

Zusätzlich Visa und Impfnachweise, falls erforderlich.

☐ Reise- und Krankenversicherung

Muss medizinische Luftrettung für die Antarktis einschließen; eine Reiserücktrittsversicherung wird dringend empfohlen.

☐ Kreditkarte

Visa, Mastercard und Amex werden an Bord überall akzeptiert.

☐ Etwas Landeswährung

Für Hafenstädte in Argentinien oder Chile.

Kleidung — Schichten

☐ Thermo-Unterhemden (2-3)

Dünn, aus Merino oder Synthetik — keine Baumwolle, sie speichert Schweiß.

☐ Thermo-Unterhosen (2-3)

Lange Unterwäsche ist der am meisten unterschätzte Ausrüstungsgegenstand.

☐ Fleecejacke oder Wollpullover

Eine Fleecejacke mit Reißverschluss lässt sich am einfachsten an- und ausziehen.

☐ Warme Zwischenschicht-Hose

Jogging- oder Cargohosen unter der Regenhose funktionieren gut; Jeans schränken die Bewegung ein.

☐ Langarmshirts (ca. 3)

☐ Legere Kleidung für an Bord

Die Schiffe sind klimatisiert und leger — es gibt keinen Dresscode.

☐ Sportkleidung

Die meisten Expeditionsschiffe haben ein Fitnessstudio.

☐ Badeanzug

Für den Polar Plunge, den Pool, den Whirlpool oder die Sauna.

Oberbekleidung

☐ Gefütterte, wasserdichte Expeditionsjacke — oft an Bord vorhanden

Ein hoher Kragen schützt den Nacken an Deck.

☐ Wasser- und winddichte Shell-Jacke

Dünn genug, um über Fleece getragen zu werden — Windschutz zählt mehr als reine Wärme.

☐ Wasser- und winddichte Überhose

Auf den meisten Schiffen für Zodiac-Fahrten erforderlich; ein locker geschnittenes Regenhosenmodell ist besser als eng geschnittene Skihosen.

Schuhwerk

- ☐ **Isolierte, knielange Gummistiefel** — oft an Bord vorhanden
Für Nassanlandungen.
- ☐ **Warme Wollsocken, mehrere Paar**
Dünne Innensocken unter dicken Paaren; ein Ersatzpaar im Zippbeutel im Tagesrucksack bereithalten.
- ☐ **Wasserdichte Wanderschuhe mit gutem Grip**
Für Hafenorte und Landausflüge.
- ☐ **Bequeme rutschfeste Schuhe für an Bord**
Geschlossene Schuhe — Sandalen sind an Deck unsicher.

Hände, Kopf & Gesicht

- ☐ **Dünne Innenhandschuhe**
Halten die Finger warm bei der Kamerabedienung oder Reißverschlüssen.
- ☐ **Wasserdichte isolierte Handschuhe oder Fäustlinge**
Ein Ersatzpaar mitbringen — nasse Handschuhe ruinieren eine Landung.
- ☐ **Warme Mütze, die die Ohren bedeckt**
Ein Ersatzstück mitbringen; Ohrenklappen helfen auch mit Kapuze.
- ☐ **Schlauchschal, Buff oder Halstuch**
Wind bei Zodiac-Fahrten ist der wahre Feind — freiliegende Haut bedecken.
- ☐ **Polarisierte UV-Sonnenbrille + Ersatz**
Die Blendung von Schnee und Wasser ist enorm; Wraparounds mit Halteband sind am besten.
- ☐ **Skibrille**
Für Zodiac-Fahrten an schneereichen oder windigen Tagen.
- ☐ **Sonnenhut**
- ☐ **Hand- und Fußwärmer**
Optional — gute Handschuhe reichen meist aus.

Fotografie & Optik

- ☐ **Kamera (+ Objektive)**
Ein aktuelles Smartphone leistet auch gute Dienste — nicht zu viel Ausrüstung mitnehmen.
- ☐ **Ersatzakkus + Ladegeräte**
Kälte entlädt Akkus schnell; jede Nacht alles aufladen.
- ☐ **Zusätzliche Speicherkarten**
- ☐ **Wasserdichte Kameratasche oder Regenhülle**
Bei Zodiac-Fahrten wird man nass gespritzt.
- ☐ **Wasserdichte Handyhülle**
- ☐ **Objektiv-Reinigungsset**
- ☐ **Leichtes, kompaktes Stativ**
Nur wenn es klein zusammenklappt und wenig wiegt.
- ☐ **Fernglas**
Unverzichtbar zur Wal- und Vogelbeobachtung vom Deck aus.

Gesundheit & Medikamente

- ☐ **Verschreibungspflichtige Medikamente, mit Reserve**
Genug für den Fall von Verzögerungen — auf dem Kontinent kann nichts nachgekauft werden.
- ☐ **Reisetabletten**
Für die Drake-Passage, nur zur Sicherheit.
- ☐ **Einfache Schmerzmittel**
Plus Mittel gegen Sodbrennen und Kopfschmerzen.
- ☐ **Sonnencreme LSF 30+**
Dünne Ozonschicht plus Reflexion von Schnee und Wasser — Sonnenbrand passiert auch in der Kälte.
- ☐ **Lippenpflege mit LSF**
- ☐ **Feuchtigkeitscreme**
Die Polarluft ist sehr trocken.
- ☐ **Ersatzbrille oder Lesebrille**
- ☐ **Übliche Toilettenartikel**
Einfach das, was man für jede Langstreckenreise einpackt.

Kabine & Ruhezeit

☐ **Ohrstöpsel**

Die Schiffswände sind nicht besonders schalldicht.

☐ **Schlafmaske**

Der Polarsommer bedeutet fast durchgehendes Tageslicht.

☐ **Bücher, E-Reader oder Rätsel**

Auf See gibt es reichlich Ruhezeit.

☐ **Reisetagebuch**

Taschen & Gepäck

☐ **Weicher Seesack oder Softshell-Koffer**

Lässt sich zusammendrücken für einfachere Verstaung in der Kabine.

☐ **Kleiner wasserdichter Tagesrucksack**

Kamera, Wasser, Ersatzhandschuhe und Schichten bei Anlandungen — leicht halten.

☐ **Ziplock- oder Dry Bags**

Für Ersatzsocken und Elektronik bei nassen Zodiac-Fahrten.

☐ **Kleines Gepäckschloss**

Technik & Sonstiges

☐ **Steckdosenadapter**

An Bord oft europäische Zweistift-Stecker — im Schiffsguide nachsehen.

☐ **Kompakte Steckdosenleiste**

Steckdosen in der Kabine sind knapp, Kamerabatterien zahlreich.

☐ **Wiederverwendbare Wasserflasche oder Thermoskanne** — oft an Bord vorhanden

Nachfüllstationen an Bord.

☐ **Stirnlampe**

Für nächtliche Tierbeobachtungen an Deck.

☐ **Zusammenklappbarer Wanderstock** — oft an Bord vorhanden

Für Wanderungen an Land.

Zusammengestellt aus den Packlisten von fünf Polar-Anbietern · Antarctica Unlocked — vergleichen Sie Antarktis-Expeditionskreuzfahrten verschiedener Anbieter · antarcticaunlocked.com