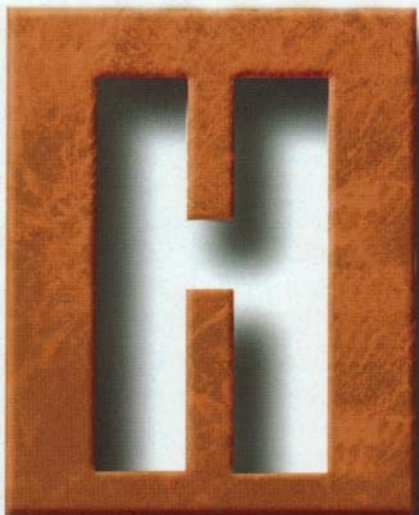


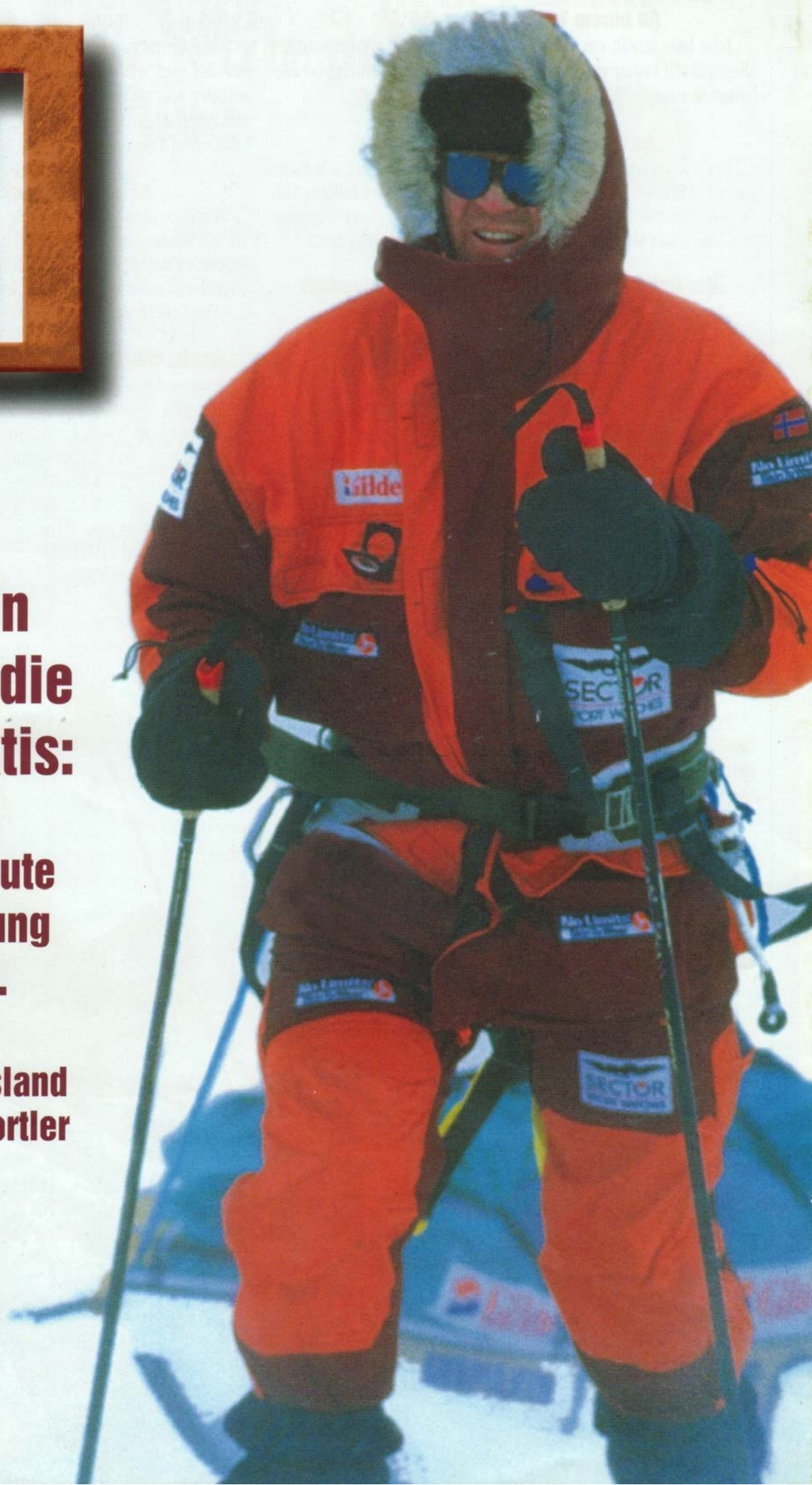
HERBALIFE



Allein durch die Antarktis:

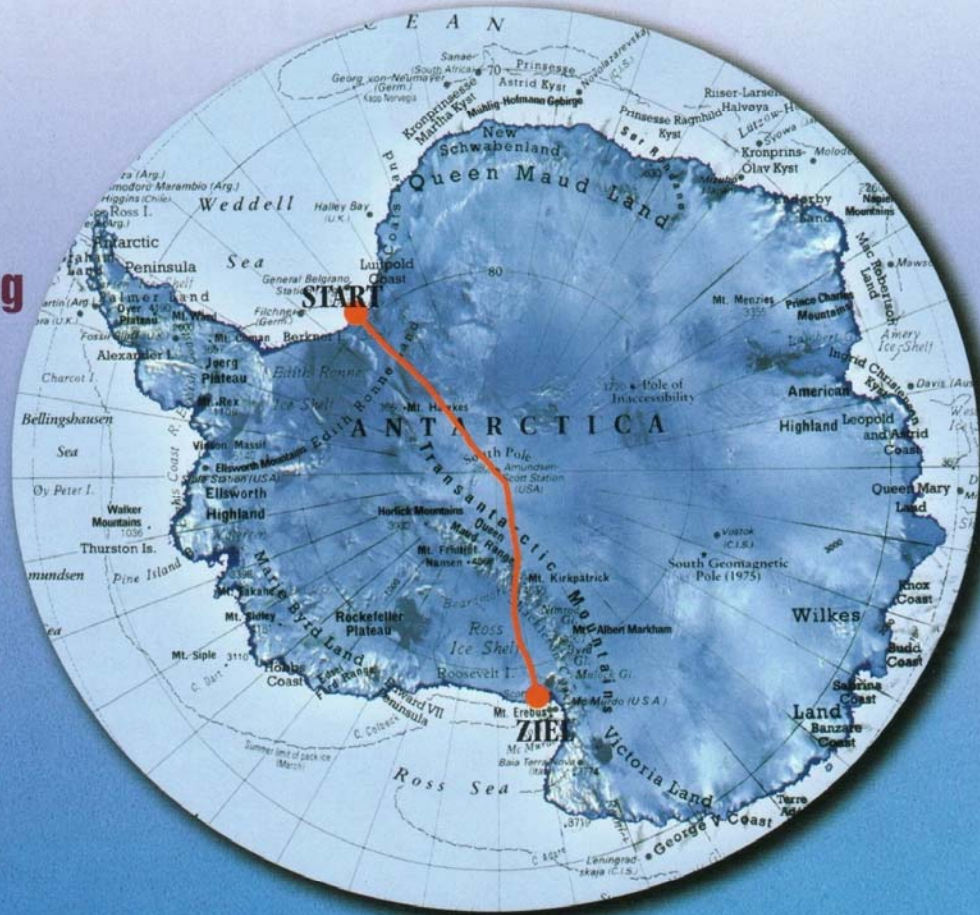
Wenn gute
Ernährung
zählt.

Børge Ousland
Extremsportler

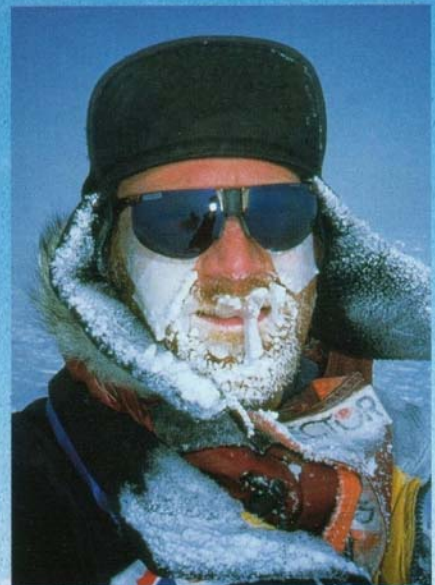


ALLEIN DURCH DIE ANTARKTIS

- Børge Ousland,
Extremsportler: 82 kg
- Ausrüstung, Verpflegung
und Schlitten: 180 kg
- 2.845 km durch die
Antarktis
- 64 Tage
- Allein und ohne
Unterstützung



1986 - Grönlanddurchquerung auf Skiern ohne Unterstützung (37 Tage, 800 km).
1990 - Erster auf Skiern ohne Unterstützung zum Nordpol mit E. Kagge (58 Tage, 800 km).
1993 - Expedition auf Skiern zum Archipel Franz-Josef-Land (21 Tage, 500 km).
1994 - Erster auf Skiern allein und ohne Unterstützung zum Nordpol (52 Tage, 1.000 km).
1995 - Allein und ohne Unterstützung auf Skiern zum Südpol (44 Tage, 1.300 km).
Ousland wurde der erste Mensch, der auf Skiern allein zu beiden Polen gereist ist.



Børge Ousland

Herbalifes Ernährungsprogramm hilft Børge die letzte polare Herausforderung zu bewältigen.

Was bringt einen Mann dazu, sein Leben bei der Durchquerung einer der letzten, ungezähmten, feindlichen und öden Landstriche der Welt zu riskieren - der Antarktis?

„Seit meiner Kindheit habe ich mich nach Abenteuer und Spannung geseht.“

Børge Ousland hatte einen einfachen Grund. Er verspürte den Drang, sich gegen die Elemente zu stemmen, niemals aufzugeben, und als Hauptgrund wollte er eine der letzten polaren Herausforderungen bewältigen.

Am Nordpol erzielt Børge seine persönliche Bestleistung.

Er ist bisher der einzige Mensch, der allein und ohne Unterstützung auf Skiern den Nordpol erreicht hat. Jetzt aber ging es um die Eroberung der Antarktis. Seinen ersten Versuch mußte Børge abbrechen, als sich seine Wunden auf beiden Hüftseiten infizierten.

Die Antarktis würde ihn nicht nochmals schlagen.

„Ich hatte das Gefühl, eine Kontinentüberquerung schaffen zu können. Die Frage war, sollte ich es noch einmal wagen und einen weiteren Fehlschlag riskieren“, sagt Børge. „Schließlich entschied ich, daß ich riskieren mußte zu verlieren, wenn ich gewinnen wollte, und begann mich für einen zweiten Versuch im folgenden Jahr vorzubereiten.“

Wenn man den Erfolg plant, wird man erfolgreich sein.

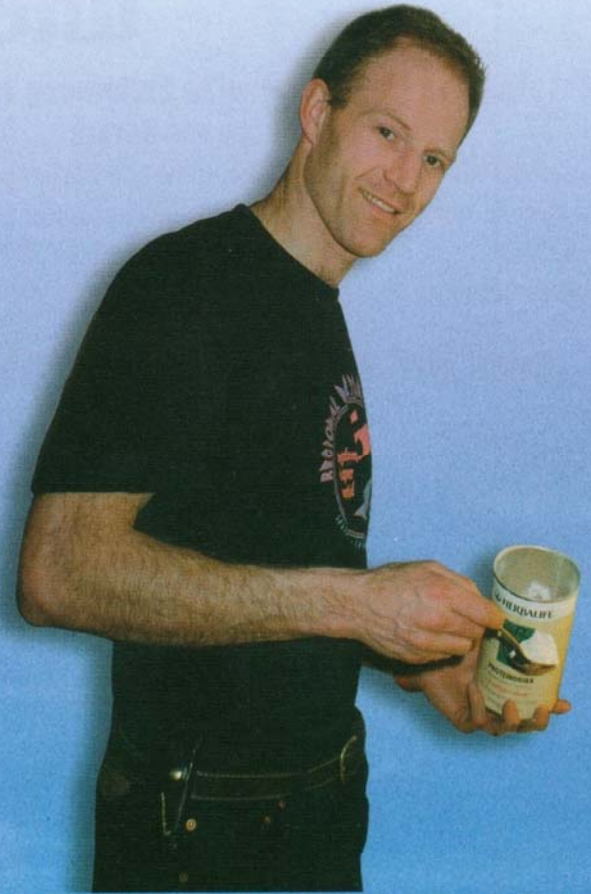
Børge wußte, daß es wichtig ist, aus Erfahrungen zu lernen. Er gibt zu, daß er sich beim ersten Mal zu stark angetrieben hatte, was zu seinen Wunden und letztendlichem Scheitern geführt hatte.

Auch psychische Vorbereitung gehört dazu.

Man muß an sich selbst glauben und darauf vertrauen, daß man über die nötige geistige Stärke zur Überwindung einer solchen Herausforderung verfügt.

„Herbalife hat mir bei meiner körperlichen Vorbereitung geholfen.“

„Ich trainiere mit Gummireifen, hauptsächlich nachts, damit mich niemand sieht! Ich mußte die Muskeln aufbauen, mit denen ich später während der Expedition den Schlitten ziehen würde“, sagt Børge. „Kraft- und Ausdauertraining stellen große Anforderungen an den Körper. Die Herbalife-Produkte halfen mir, meinen Körper mit täglich notwendigen Nährstoffen zu versorgen.“



„Die Herbalife-Produkte waren ein wichtiger Bestandteil meines Programms.“

„Lang andauernde Vitalität kommt von kontinuierlich guter Ernährung.“

„Es ist auch sehr wichtig, auf seinen Körper zu achten. Herbalifes Nahrungsergänzungsprodukte sollten einen Eckpfeiler in der Ernährung eines jeden darstellen.“

„Mein Körpergewicht war optimal. Jetzt mußten Verbesserungsmöglichkeiten für den Schlitten und die Verpflegung gefunden werden.“

Im Laufe von Børges erstem Versuch, der am Ende scheiterte, wurde ihm klar, daß er zuviel Gewicht zog. Er ging jedes einzelne Teil seiner Ausrüstung noch einmal durch und konnte das Gesamtgewicht des Schlittens um 20 kg senken. Gefriergetrocknete Lebensmittel und die kompakten Herbalife-Produkte boten eine ideale Lösung. Erkenntnisse aus früheren Erfahrungen haben ihm gleichfalls geholfen, seine Ausrüstung zu verbessern.

Alles bereit für den letzten Versuch.

Børge war nun bereit für einen weiteren Versuch, die Antarktis zu erobern. Aber auch andere! Ranulph Fiennes aus England und Marek Kaminski aus Polen sowie ein sechsköpfiges Team aus Korea unter der Leitung von Young Ho standen in den Startlöchern, um die gleiche Expedition zu machen.

Die Herausforderung wird nun auch zum Wettrennen!

„Gute Ernährung ist für Erfolg unerlässlich.“

1. Tag - 15. November: eine Entfernung von fast 3.000 km lag vor Bøge.

„Mein Plan war, von der Meeresseite von Berkener Island aus zu starten, nach Durchquerung der Insel und der Berge wollte ich das Plateau zum Südpol überqueren und von dort auf die andere Seite der Antarktis gelangen.“

„Der Beginn ist einer der schwersten Teile jeder Expedition.“

„Man fühlt sich angesichts der Größe der Herausforderung sehr klein. Die Landschaft der Antarktis kann man nur als rauh, unerbittlich, einsam und monoton beschreiben. In meinem Schlitten befanden sich Vorräte für drei Monate einschließlich meiner Herbalife-Produkte und ich war bereit.“

Das erste Ziel.

„Mein erstes Hindernis war die Durchquerung von Berkener Island, und damit der Kampf gegen Windgeschwindigkeiten von bis zu 60 Knoten.“

In der zweiten Woche würden weitere Herausforderungen folgen.

„Ich stand gegenüber dem Dufek, den Trans Antarctic Mountains. Die Reise vom Berkener Island zu den Bergen würde etwa eine Woche dauern.“



„Alles, was ich in 90 Tagen brauchen würde, befand sich in meinem Schlitten.“

„Es ist möglich,
seine Ziele zu
erreichen,
selbst wenn sie
alle Grenzen dessen
überschreiten, was man
zuvor gewagt hat. Nur indem
man sich selbst herausfordert,
kommt man voran.“



„Jeder Schritt vorwärts war ein Schritt näher zu meinem Ziel.“



„Gute Ernährung unterstützte mich immer, wenn ich sie brauchte.“



Feierliches Flaggebissen am Südpol am 19. Dezember.

„Motivieren Sie sich selbst, indem Sie jeden einzelnen Schritt vorwärts feiern.“

„Ich mußte eine Passage durch die Dufek Mountains finden, entweder über den 400 Meter hohen Frost Spur oder den Wujek Pass. Obwohl ich den Pass nicht kannte, entschloß ich mich für diesen Weg, anstatt über den Frost Spur zu klettern. Als ich den höchsten Punkt erreicht hatte, feierte ich mit einem Mandelkuchen mit Eiercreme!“

„Treiben Sie sich immerzu an.“

„Jetzt kam das Plateau. Zu meiner linken befand sich das Forrestal Range und zu meiner rechten die Washington Mountains. Das Sastrugi Plateau ist bedeckt von harten Schneeverwehungen. Manche Verwehungen sind über 2 Meter hoch. Außerdem gibt es Tausende von kleineren Schneeverwehungen, in denen der Schlitten steckenbleibt!“

„Die Herbalife-Produkte haben geholfen, meine Bemühungen zu verstärken.“

„Ich kam immer langsamer voran, aber die Produkte haben meine schwindenden Bemühungen wieder vorangetrieben. Mein einziges Vergnügen war, am Ende eines Tages in mein Zelt zu kriechen. Es war meine kleine Zuflucht vor den Elementen. Mein neun Jahre alter Sohn Max hatte Bilder auf die Innenseite des Zeltes gemalt und das hat mich stark an zu Hause erinnert.“

Der Pol kommt näher: 33 Tage.

„10 Meter breite Gletscherspalten bedeckt mit einer dünnen Schneeschicht lagen vor mir. Mehrere Male brachen meine Skistöcke durch die Schneeschicht ins Leere. Die schlimmste Vorstellung: von einer Gletscherspalte verschluckt zu werden! Schließlich wurde das Plateau ungefährlicher und die Reise wurde wieder einfacher.“

19. Dezember: Ankunft am Südpol.

„Bevor ich am Südpol angelangte, beschloß ich, nicht in die dortige Station zu gehen und mich so kurz wie möglich dort aufzuhalten. Ich wußte, es würde sehr schwer werden, wieder weiterzureisen! Nach nur fünf Stunden war es Zeit für den Aufbruch. Ich ließ mir von dem Stationsleiter meinen Paß stempeln.“

„Ich war dem Zeitplan voraus!“

„In nur 35 Tagen war ich am Südpol angekommen! Ursprünglich hatte ich geplant, den Beardmore-Gletscher hinunterzugehen. Das war die Originalroute von Scott und Shackleton und der kürzeste Weg hinunter zu McMurdo, leider gab es jedoch auch hier viele Gletscherspalten. Ich entschloß mich für eine sichere Reise den Axel-Heiberg-Gletscher hinunter. Dieser Weg war zwar länger, hatte aber auch nicht so viele Gletscherspalten.“

25. Dezember, Weihnachten: allein.

„Weihnachten war ein wenig traurig, weil ich nicht mit meiner Familie zusammen war, aber es ging mir gut. Die Berge vor mir bargen den Eingang zum Devils-Gletscher. Davor lag jedoch eine verräterische Ebene, die mit Tausenden von versteckten Senken bedeckt ist und sehr treffend die Tanzfläche des Teufels genannt wird.“

**„Die Durchschnittstemperatur betrug -35°C.
An einem Tag sogar nur -56°C!“**

„Jetzt kam ich in ein Gebiet, daß schöner und wilder war als alles was ich bisher gesehen hatte. Berge umgaben mich und alle hatten norwegische Namen. Es war fast wie zu Hause!“

„Es war eine feindliche Umwelt.“

„Nach der friedlichen Umgebung der Berge schlug ich mein Lager bei Butcher auf. Dort war es sehr öde und unfreundlich. Die Atmosphäre war wie geladen mit bösen Vorzeichen und ich konnte den folgenden Morgen kaum abwarten, um weiterzureisen.“

„Die Gefahr war allgegenwärtig und Sicherheit mußte oberste Priorität sein.“

„Nachdem ich mich durch den weichen Schnee im Valley of Silence gearbeitet hatte, näherte ich mich einem steilen Hügel, den man unter dem Namen Ski-Jump kennt. Die Schneebrücke, die ich überqueren wollte, war zu schwach und deshalb bestand die einzige Möglichkeit darin, um die steile Kante herumzugehen. Nach diesem nervenzermürenden Kraftakt glitt ich auf Skiern den Hügel hinunter und wußte, daß das Schlimmste hinter mir lag.“

„Jede einzelne Erinnerung an diese Reise ist wie ein Schatz für mich.“

„Ich bin bei Nacht unter einem wundervoll schwarzen Himmel Ski gefahren. Obwohl es eine harte Tour war und ich mich nach Hause sehnte, wußte ich, daß es ein Privileg war, solche Momente erleben zu dürfen.“

Nur noch 1.000 km!

„Das Ross Shelf, eine 400 Meter dicke Schelfeisplatte, die auf Wasser schwimmt, lag vor mir. Die Überquerung war geladen mit Gefahr. Durch die Nähe zum Land kann die Platte durch die Gezeiten Brüche bekommen.“

52. Tag: In den Fußspuren von Amundsen und Scott.

„Ich hatte noch Proviant für 38 Tage und legte mehr als 30 km pro Tag auf Skiern zurück. Aber der Schlitten wog immer noch mehr als 100 kg!“

„Mit Hilfe des Windes konnte ich jetzt 226 km in nur 16 Stunden zurücklegen.“

„Alles wies darauf hin, daß ich innerhalb des Zeitrahmens bleiben würde. Der Wind stand gut und mit Hilfe meines Segels kam ich gut voran.“

„Mag der Erfolg auch zum Greifen nah sein, es gibt dennoch keine Garantie darauf.“

„Die Berge von Minna Bluff und Ross Island stiegen nun vor mir auf und ich wußte, daß die Expedition in ein paar Tagen vorüber sein würde. Aber noch rückte ein großes Gletscherfeld mit zahlreichen Spalten gefährlich nahe. Allein die Amerikaner hatten fünf Fahrzeuge und zwei Männer dort verloren!“

Nur noch 50 km.

„Ich entschloß mich, ohne Pause bis zum Ziel weiterzufahren. Als ich Scotts Basislager näher kam, bemerkte ich in der Ferne immer mehr Menschen, die zusammenliefen. Sie müssen völlig überrascht gewesen sein, daß jemand auf Skiern aus der Einöde der Eisplatte in das Lager kam!“

Scotts Basislager, gesamte Reisedauer: 64 Tage.

„Jetzt war ich der erste Mensch, der die Antarktis ohne Hilfe durchquert hatte. Ich war meinem Zeitplan nach einer Entfernung von 2.845 km immer noch voraus und hatte sogar noch Proviant für 24 Stunden! Zwei Monate in der feindlichsten Umgebung der Welt, aber Dank Herbalife fühlte ich mich großartig!“

