

## Buchtipps Die unglaublichen Abenteuer von Marek Kamiński

Könntest du dir vorstellen, bei bis zu minus 50 Grad einen fast 1000 Kilometer langen Marsch zurückzulegen? Und dies ohne Hunde- oder gar Motorschlitten fürs Gepäck? Sondern zu Fuss, und alles, was du für deine Reise benötigst, auf einem 120 Kilogramm schweren Schlitten hinter dir herziehend?

Der polnische Abenteurer Marek Kamiński hat diese unglaubliche Leistung gleich zweimal vollbracht, denn er erreichte innerhalb eines Jahres sowohl den Nordpol als auch den Südpol. Um sich auf diese unglaublichen Expeditionen vorzubereiten, musste Kamiński hart trainieren. Dabei tat er merkwürdige Dinge: Der Pole baute in Polar Kleidung Zelte in seinem Garten auf und schleifte Autoreifen hinter sich her, wenn er laufen ging. Was seine Nachbarn über ihn dachten, war ihm egal, denn der Abenteurer hatte nur ein Ziel vor Augen: das Erreichen der beiden Pole.

Wenn du erfahren möchtest, wie sich Marek Kamiński auf seine Abenteuer vorbereitet hatte und du wissen willst, wie so eine Polarexpedition überhaupt funktioniert, dann ist das Buch «Ins ewige Eis! Nordpol und Südpol in einem Jahr» genau das Richtige für dich (ab 10 Jahren).



**Agata Loth-Ignaciuk**  
**Ins ewige Eis! Nordpol und Südpol in einem Jahr**  
Gerstenberg Verlag, 96 Seiten, Fr. 25.20.  
Leseprobe zur Verfügung gestellt vom Bücher-Fass, Schaffhausen.

## Wissen Lawinen – die unberechenbare und eisige Gefahr

Für Wintersportler/-innen und die Bevölkerung von Bergregionen sind sie extrem gefährlich und kommen meist unerwartet. Riesige Schneemassen donnern in hoher Geschwindigkeit die steilen Hänge hinab und begraben dabei alles unter sich, was ihnen in den Weg kommt. Aber wie entstehen Schneelawinen überhaupt? An den Berghängen liegt jeweils ganz unten eine feste Schicht aus Schnee. Der neue Schnee fällt dann darauf und drückt die unteren Schichten weiter zusammen. Sobald die Temperaturen steigen, beginnen die Eiskristalle der obersten Schicht zu schmelzen und halten daher nicht mehr gut an den unteren Schneeschichten fest. Wenn dann Menschen oder Tiere in diesen Gebieten mit steilen Hängen unterwegs sind, kann es sein, dass sich diese oberen Schneebretter lösen und zu einer Lawine werden.

### Nadelwälder als Schutz

Die Schneemassen können dabei Geschwindigkeiten von bis zu 300 km/h annehmen, wenn sie die Hänge hinabkommen, was für Menschen und Tiere sehr gefährlich werden kann. Es gibt aber auch Massnahmen, mit denen man sich vor den Lawinen schützen kann, beispielsweise bieten Nadelwälder in den Berggebieten oder Lawinerverbauungen mit ihren vielen Bäumen einen guten Schutz, da sie die Lawinen bremsen können. Trotzdem sollten wir uns in Berggebieten nur auf Pisten und Wegen aufhalten, die als solche gekennzeichnet sind, da dort das Risiko für Lawinen viel geringer ist. Abseits von den Pisten sind Wintersportler/-innen den Gefahren der Schneemassen viel stärker ausgesetzt.



Lilly ist mit dem erfahrenen Skilehrer Metzger auf die Piste gegangen.

ZEICHNUNG ROBERT STEINER

# Lilly in den Bergen

Leider fehlte der Schnee an Weihnachten. Lilly freut sich darum auf ihr Treffen mit dem Skitrainer in den Bergen des Kantons Nidwalden. **Von Shauna Stiefel**

Es ist Nachmittag und Lilly bereitet sich auf ihr Treffen mit Herrn Metzger vor. Für in die Berge ist es dieses Mal einfacher, wenn Lilly bereits am Vortag anreist. Sie packt also alles ein, was sie für den Tag in der Klewenalp benötigt, und setzt sich in den Zug von Schaffhausen nach Zürich, um dann dort weiter nach Beckenried zu reisen. Angekommen in der Bergwelt, kann es Lilly kaum erwarten, am nächsten Tag auf der Piste zu stehen, doch zuerst möchte sie sich noch einmal gut ausruhen.

### Ein Lehrer wird zum Skitrainer

Nun geht es für Lilly endlich los. «Herr Metzger, was machen wir denn jetzt als Erstes?», fragt sie ungeduldig auf dem Weg zum Skilift. «Morgens bereiten wir immer die Trainingsstrecken vor», erklärt Herr Metzger. Er ist seit über 40 Jahren in der Klewenalp als Skitrainer tätig und freut sich, Lilly mitzunehmen und ihr alles zu erklären. Herr Metzger ist Lehrer und wurde damals vom Skiclub Beckenried-Klewenalp angefragt, ob er den Clubnachwuchs trainieren könnte. Im Skilift sitzend schaut Lilly fasziniert auf den in der aufgehenden Sonne glänzenden Schnee. «Es gefällt mir sehr gut hier in der Bergwelt, es ist so anders als in Schaffhausen. Was hat Sie eigentlich bewogen zuzusagen, als der Skiclub Sie angefragt hat?», fragt

Lilly den Trainer. Herr Metzger lächelt und erklärt ihr, dass er den Kindern und Jugendlichen im Dorf eine Möglichkeit für eine sinnvolle Freizeitbeschäftigung bieten wollte.

Auf der Skipiste kann Lilly zusammen mit Herrn Metzger, anderen Leitern und Hilfsleitern die Trainingsstrecke vorbereiten. Die Sonne ist vollständig aufgegangen und wärmt sogar ein wenig. Lilly findet es einen anstrengenden Morgen, doch auch befreiend und eindrücklich im Schnee. «Herr Metzger, ist es immer das gleiche Team, welches hier in der Klewenalp arbeitet?», fragt Lilly. «Wir sind hier über 50 Leiter und Leiterinnen sowie Hilfsleiter und Hilfsleiterinnen, wobei viele davon nur sporadisch in den Einsatz kommen. Übrigens: Alle engagieren sich ehrenamtlich!», schildert der Skitrainer. Lilly ist beeindruckt und staunt. «Ist denn heute auch ein Rennen? Ich möchte so gerne einmal bei einem zuschauen», sagt Lilly, die tief im Schnee steht. «Heute leider nicht, aber an fast jedem Wochenende. Komm doch ein anderes Mal nochmals nach Beckenried», gibt Herr Metzger zurück. Obwohl erst der halbe Tag um ist, möchte Lilly unbedingt noch mal herkommen, um bei einem Rennen hautnah dabei sein zu können. Lilly hat noch eine weitere Frage: «Jetzt haben wir die Strecke vorbereitet, was gibt es denn heute sonst

noch zu tun?» Herr Metzger beschreibt: «Manchmal erfolgt, wie heute, das Vorbereiten der Trainingsstrecke schon am Vormittag. Danach folgen das Skitraining und Konditionstraining mit den Skifahrern und Skifahrerinnen. Die Tätigkeit erfordert aber auch viel organisatorischen Aufwand. Die Jugendorganisation war nicht immer so gross wie jetzt, und ich musste dann immer mehr Trainer und Trainerinnen suchen und die Trainings strukturieren. Nicht zu vergessen, dass auch das Anmeldewesen für die vielen Rennen und das Betreuen der Kinder aufwendig sein kann. Es ist eine vielseitige Beschäftigung.»

### Schöner Aufenthalt

Am Nachmittag schaut Lilly den Skifahrern zu. Sie sind alle konzentriert und mit vollem Elan dabei. «Das möchte ich auch gerne lernen», denkt Lilly. Am Ende des Trainings, bevor sie wieder in die Nordostschweiz zurückfährt, setzt sie sich nochmals zum Skitrainer. «Gibt es eigentlich genügend Skilehrer?», erkundigt sich Lilly. Herr Metzger gibt zurück: «Ich denke, alle, die hier trainieren und Skirennfahrer sind, geben diese Kunst auch gerne an andere weiter.» Lilly hat es in den Bergen sehr gut gefallen. Sie verabschiedet und bedankt sich bei Herrn Metzger und kann es kaum erwarten, selbst einmal auf den Ski zu stehen.



Lilly taucht ins Berufsleben ein

## Tiere im Winter Fettpolster und ab in die Winterruhe

Wenn die Temperaturen sinken, verbringen wir Menschen gerne viel Zeit im Haus und wärmen uns auf unter Decken. Aber was machen eigentlich die Tiere? Der Winter ist für viele Tiere zu kalt. Deshalb haben sie sich verschiedene Strategien angeeignet, um den Winter zu überstehen. Echte Winterschläfer wie Murmeltiere oder Igel verschlafen einfach die kalte Jahreszeit an geschützten Plätzen, wie zum Beispiel in Höhlen. Dafür haben sie im Herbst viel gefressen und sich ein Fettpolster zugelegt. Winterschläfer senken ihre Körpertemperatur bis auf wenige Grad ab. Ihr Herz schlägt nicht mehr so oft, und sie atmen auch nur noch ganz selten, manchmal sogar minutenlang nicht. Ihr Fettpolster hält aber die Körpertemperatur stets über null Grad. Dachse und Bären zum Beispiel halten hingegen Winterruhe. Dabei wird die Körpertemperatur nicht abgesenkt, und die Schlafphasen sind auch viel kürzer als beim Winterschlaf. Die Tiere wachen öfter auf. Sie wechseln dann die Schlafposition oder fressen etwas. Sie haben sich im Herbst zwar auch ein Fettpolster angeeignet. Zusätzlich haben sich manche aber noch einen Futtervorrat angelegt.

Eichhörnchen beispielsweise haben meist irgendwo Eichel und Nüsse vergraben. Tiere wie beispielsweise



Fische und Insekten fallen im Winter in die Winterstarre. Sie werden bei Kälte allerdings stocksteif. Sie atmen kaum und ihr Herz schlägt nur alle paar Minuten. In ihrem Körper haben sie allerdings eine Art Frostschutzmittel – ähnlich dem Mittel, das in der Scheibenwaschanlage eines Autos verhindert, dass das Wasser gefriert. Sie pumpen es in ihren Stoffkreislauf und können so nicht erfrieren. Faszinierend, wie jedes Tier seine eigene Strategie hat, zu überintern!

## Rezept Äplermagronen

**Für das klassische Berghüttengericht brauchst du:**

**2 Zwiebeln**  
**2 Knoblauchzehen**  
**400 g festkochende Kartoffeln**  
**150 g Speckwürfel** (weglassen für Vegi)  
**5 dl Gemüsebouillon**  
**2 dl Halbrahm**  
**250 g Teigwaren**  
**60 g geriebener Käse**  
**Salz und Pfeffer**

• **Zwiebeln, Knoblauch** und **Kartoffeln** schälen. Zwiebeln in Ringe, Knoblauch in Scheibchen und Kartoffeln in Würfel schneiden.

• Die Zwiebeln, Knoblauch und **Speck** in einer Bratpfanne goldbraun anbraten, herausnehmen und beiseite stellen.

• **Bouillon** und **Rahm** aufkochen, Kartoffel und **Teigwaren** begeben und zugedeckt bei kleiner Hitze

ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis alle Flüssigkeit aufgesogen ist.

• Den **Käse** unter die Teigwaren und Kartoffeln mischen, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und sofort servieren. Die beiseite gestellte Zwiebel-Knoblauch-Speck-Mischung darauf verteilen.

**Tipp:** Zu den Äplermagronen Apfelsüß servieren.



## Rätsel

Ehcense,  
Hzesnpguiteufar  
telcistnlh

Kannst du erraten, welche Wörter hier stehen? **Sende deine Lösung an lilly@phsh.ch und gewinne mit etwas Glück das Buch «Ins ewige Eis! Nordpol und Südpol in einem Jahr».**

## Der glückliche Gewinner

Der Gewinner des Rätsels aus der letzten Ausgabe ist **Logan** aus Thayngen. Logan gewinnt das Buch «Die drei??? Kids – Der Weihnachtsdieb» von Ulf Blanck und Boris Pfeiffer. Wir gratulieren dir und wünschen viel Spass beim Lesen!

## Das sind Eure Lieblingswitze

- 😊 Wo tanzen Skifahrer am liebsten? Auf einem «Schneeball».
- 😄 Was macht ein Mathematiker beim Skifahren? Er rechnet mit Brüchen.
- 😄 Wo kommt Silvester vor Weihnachten? Im Wörterbuch.
- 😄 Überfällt ein Hase einen Schneemann und sagt: «Möhre her oder ich föhn dich!»
- 😄 Gehen drei Kekse Ski fahren – einen zerbröselts.

**Pädagogische Hochschule Schaffhausen**

**ph | sh** Impressum  
Texte: Andreina Baumgartner, Michelle Bösiger, Shauna Stiefel, Claudio Schweizer.  
Zeichnung: Robert Steiner inner