

Marie Fritsche

# DUNGEONS & WORKOUTS

Die Insel des Gewinsel

Das motivierende Fitness-Rollenspiel  
für jeden Gamer

MEYER & MEYER VERLAG

# Inhalt

<b>Kapitel 1 – Einführungstest .....</b>	<b>6</b>
<b>Kapitel 2 – Eine Plage namens Chinchillas .....</b>	<b>20</b>
<b>Kapitel 3 – Stirb an einem anderen Tag! .....</b>	<b>32</b>
<b>Kapitel 4 – Flucht .....</b>	<b>50</b>
<b>Kapitel 5 – Ruhe vor dem Sturm .....</b>	<b>66</b>
<b>Kapitel 6 – Hoffnung .....</b>	<b>80</b>
<b>Kapitel 7 – Déjà vu.....</b>	<b>112</b>
<b>Kapitel 8 – (K)ein Ende in Sicht?.....</b>	<b>138</b>
<b>Kapitel 9 – Ehre, wem Ehre gebührt.....</b>	<b>160</b>
<b>Die Autorin.....</b>	<b>173</b>
<b>Bildnachweis .....</b>	<b>174</b>

# 1 EINFÜHRUNGSTEST



# Einführungstest

**M**eeresungeheuer, große Schätze, Ruhm und Ehre. Das ist es, was du dir vorgestellt hast, als du auf dem *Fliegenden Lamm* vor Jahren zum ersten Mal angeheuert hast – als Pirat wohlgemerkt. Aber schnell ist dir aufgegangen, was das Piratenleben ausmacht, nämlich schmutzige Häfen, endlos lange, anstrengende Tage auf See und unausweichliche Misserfolge, die beim Kapern anderer Schiffe passieren. Kein Wunder also, denkst du, dass Rum das Lieblingsgetränk der Piraten wurde und das schon vor sehr, sehr langer Zeit!

Und dieses Teufelszeug ist es auch, dass dich gerade in eine wunderbar aufregende Lage gebracht hat ... nicht? Man könnte sie vielleicht eher als misslich, verzweifelt und, nun, immer noch leicht verschwommen bezeichnen. Kapitän Snöreslecker hat sich mit dir, seinem ersten Maat, volltrunken mit seinem Schiff verfahren und landete seinen Einmaster an einer Insel nahe der Küste von Erteras.

Das Problem ist nur, dass das Schiff wie vom Erdboden verschluckt ist. Als ihr euch auf die Suche nach dem verlorenen Schiff macht – es sollte ja nicht zu verfehlen sein –, findet ihr nur noch viele kleine Fußabdrücke im Sand und das kleine, alte, einsitzige Beiboot. Snöreslecker jammert: „Oh nein, oh nein, ach, du dickbäuchiger Dorsch. Was haben wir getan!“

Als er sich dazu auch noch die Haare rauft und flucht, fragst du ihn, wovon zum Henker er spricht. Natürlich ist das eigene Schiff der ganze Stolz eines Piraten – und Snöreslecker war besonders stolz auf das *Fliegende Lamm* –, aber immerhin konnten sie Hilfe holen und sich dann auf die Suche nach dem Einmaster machen, wenn sie erst einmal wieder in Erteras waren. Ein richtiges Abenteuer wäre das!

Der Käpt'n unterbricht deinen Gedankengang: „Na, von den Chinchillas. Diese Nager, die auf der Insel ausgesetzt wurden! Weißt du denn verdammich noch mal nich, wo wir hier gelandet sind? Auf der Insel des Gewinsel!“

„Insel des Gewinsel“, fragst du erstaunt, „fehlt da nicht ein ‚S‘?“

Mit einem Blick auf Snöresleckers Gesichtsausdruck murmelst du nur noch in deinen nicht vorhandenen Bart: „Genitiv und so...“.

Snöreslecker tut einfach so, als ob er deinen Kommentar nicht gehört hat. Also ist es wohl ‚Insel des Gewinsel‘, denkst du dir schulterzuckend.

Du musst wohl trotzdem, wegen seiner kryptischen Aussage über Chinchillas und Inseln, ziemlich überfragt dreinschauen, denn er seufzt schwer und lässt sich in den Sand sinken. Sein Holzbein schraubt er ab und legt es beiseite. Während er seinen Stumpf massiert, zieht er eine weitere Flasche Rum hervor, die er offenbar noch von letzter Nacht übrig hatte. Als du missbilligend den Kopf schüttelst, denn der Rum hat euch erst hierhergebracht, zuckt er nur mit den Schultern.

„Arrgh, suche nach Feuerholz und mache ein Feuer, bevor du dich dazusetzt. Aiight! Vergiss nicht, dass ich der Käpt'n bin. Ich erzähle dir, was damals geschah.“

Gehorsam machst du dich auf die Suche.

Als du dich ins dichte Unterholz aufmachst, bemerkst du recht schnell, dass der Wald, der sich am Strand entlang erstreckt, offensichtlich bewohnt ist. Geraschel und herabregnende Blätter lassen dich misstrauisch nach oben schauen, als du weitergehst.

Ohne nach vorne zu sehen, rennst du mit voller Geschwindigkeit gegen einen Baum, der auf einmal vor dir aufgetaucht ist. Verwirrt drehst du dich einmal im Kreis und fällst dann um. Dunkel ist dir bewusst, dass du auf dem Boden liegst. Als du die Augen aufschlägst, ist allerdings unter dir nicht mehr der weiche Waldboden, sondern harte Holzdielen.

Ungläubig schaust du dich um. Sollte der Schiffbruch etwa nur ein Traum gewesen sein? Vorsichtig stehst du auf und bemerkst drei Türen an der Wand. Aus einer von ihnen tritt ein kleiner grüner Kobold, dessen Goldzähne aufblitzen, als er dir ins Ohr brüllt: „Na? Auch mal aufgewacht?“

Mit einem verrückten Kichern wandert er um dich herum, während er dich abfällig mustert. „Ja, ja, das könnte was werden, ich sehe ... Potenzial!“



Immer noch schaust du ihn verwirrt an. Breitbeinig steht der Kobold vor dir und stützt sein Gewicht auf einen knorrigen Holzstab.

„Weißt du das etwa noch nicht? Du kannst ein Held werden! Und alle, die die Chance haben, Helden zu werden, kommen erst einmal zu mir. Bei dir ... ja, das muss ich zugeben, das war ein bisschen schwierig, ein Traum sollte dem aber Genüge tun!“

Held? Das Wort schwirrt dir durch den Kopf. Dafür hast du dich aber nicht angemeldet, als du auf dem *Fliegenden Lamm* angeheuert hast, aber trotzdem ... Held hört sich genau nach dem an, was du dir vom Piratenleben erhofft hast: Ruhm und Ehre! Begeistert nickst du.

Der Kobold klopft mit dem Stab auf den Boden und meint: „Gut, dann wollen wir doch mal sehen, ob du eine gute Kämpfernote bist, oder eher ein Lauch, oder aber na ja, das ist selten, eine legendäre Kämpfernote. Aber so einen richtigen Herkules hatten wir hier schon lange nicht mehr. Aber was rede ich hier? Lasse uns mit dem Test anfangen!“

Eifrig betätigt der Kobold einen Hebel an der Wand, der dir jetzt erst auffällt, und plötzlich bewegt sich die Decke nach unten. Im ersten Moment denkst du, dass du dir das Ganze einbildest, aber der Kobold ist aus dem Raum verschwunden und dein Kopf stößt schon beinahe an die Decke. Schnell lässt du dich auf den Boden fallen und hoffst, dass du die Decke bis zum Ende der Prüfung aufhalten kannst, bevor sie dich zerquetscht!

## Plank

Du stützt deinen Körper auf deine Unterarme und deine Fußballen. Du stellst deine Füße etwa schulterbreit auf. Während der Übung spannst du deinen gesamten Körper an, besonders Rücken, Bauch und Po.

Halte die Position, so lange wie möglich, maximal aber 120 Sekunden.

### Punkteskala

0-40 Sekunden	5 Punkte
41-80 Sekunden	10 Punkte
81-120 Sekunden	15 Punkte



Als ein Gong ertönt und das Gewicht der Decke von deinen Schultern verschwindet, kannst du nur noch erleichtert schnaufend auf dem Boden liegen. Doch schon kommt der Kobold, zieht dich hoch und betätigt begeistert den nächsten Hebel.

Schnell merkst du, dass die Landratte sich wieder in Sicherheit gebracht hat, dieses Mal vor Vögeln, die den gesamten Raum ausfüllen. Du versuchst, sie möglichst von deinem Körper fernzuhalten, und stellst fest, dass das am besten durch kontinuierliche Bewegung funktioniert. Stöhnend machst du dich an die Arbeit.

## Jumping Jack

Du stellst deine Füße etwa schulterbreit auseinander. Du springst nach oben und stellst deine Füße dabei weit auseinander. Deine Arme lässt du dabei nach oben schwingen. Als Nächstes springst du wieder in die Ausgangsposition und lässt deine Arme fallen.

**Wiederhole die Übung so oft wie möglich in zwei Minuten.**

### Punkteskala

0-40 Jumping Jacks	5 Punkte
41-80 Jumping Jacks	10 Punkte
81-120 Jumping Jacks	15 Punkte



Mit einem weiteren Gong verschwinden die Vögel wieder und du bleibst prustend zurück. Du bist dir ziemlich sicher, dass nicht nur eine Feder ihren Weg in dein Hemd gefunden hat.

Nach einem komischen Blick des Kobolds, der wieder in dem Raum aufgetaucht ist, ziehst du deine Hände wieder unter deinen Klamotten hervor und stellst dich auf eine kratzige nächste Übung ein. Und in der Tat zieht der Kobold am nächsten Hebel, der eine vierte Tür öffnet.

Irritiert schaust du auf das winzige Wesen, was dir entgegenläuft. Nur mit Mühe unterdrückst du den Drang, zu lachen. Die Kreatur erinnert entfernt an ein Lama, nur viel kleiner und auf zwei Beinen. Um seine Schultern ist ein viel zu langer Umhang gelegt. Als das Wesen vor dir steht, kannst du nicht anders und lachst, ob der Absurdität des Ganzen.

Doch das Lachen vergeht dir sehr schnell, als das Karatlama dir mit voller Kraft gegen das Schienbein tritt. Aufjaulend machst du einen Schritt nach hinten, nur um auf den Rücken zu fallen, weil dir das Lama ein Bein gestellt hat. Auf dem Boden versuchst du, wieder aufzustehen, doch das Kampfsport beherrschende Karatlama hat sich auf deine Füße gestellt und ist eindeutig schwerer, als es aussieht.

Als du dich hochdrückst, spuckt es dich an. Du kannst gerade noch so ausweichen, indem du dich wieder nach hinten fallen lässt, doch als du mit den Händen wieder versuchst, hochzukommen, um das spuckende Wesen wegzuschieben, versucht es wieder, dich mit seinen Körperflüssigkeiten zu bedecken.

## Boxer Crunches

Du legst dich auf den Rücken und hebst deinen Oberkörper etwas an. Du winkelst deine Beine an, sie verlassen während der Übung nicht den Boden. Bewege dich nun mit deinem Oberkörper zu deinen Knien nach oben. Deine Hände hältst du zu Fäusten geballt vor deine Brust. Schlage mit jedem Aufwärtsgang abwechselnd mit den Händen nach vorn.

Wiederhole die Übung so oft wie möglich in zwei Minuten.

### Punkteskala

Zählen: Pro Situp einmal zählen.

0-15 Boxer Crunches	5 Punkte
16-30 Boxer Crunch	10 Punkte
31-50 Boxer Crunches	15 Punkte





Als du dich dem Karatlama endlich erwehren kannst und aufstehst, klingt auch schon der Gong und der Kobold kommt wieder herein.

„Nun ist es wohl Zeit, dass du durch eine Tür schreitest“, weise nickt er, während du dir ein wenig Speichel aus dem Gesicht wischst. Ausladend deutet er auf die drei Türen vor dir. Stolz durchschreitest du die Tür, die für dich aufgeht.

### Punkteskala

**Lauch** **0-20 Punkte**  
(Führe die Workouts so aus, wie sie im Buch stehen.)

**Gute Kämpfernatur** **25-35 Punkte**  
(Führe die Workouts doppelt aus, mit kurzer Pause dazwischen.)

**Herkules** **40-45 Punkte**  
(Führe die Workouts dreifach aus, mit kurzer Pause dazwischen.)





**2**  
**EINE PLAGE**  
**NAMENS**  
**CHINCHILLAS**

# Eine Plage namens Chinchillas

**S**trahlendes Sonnenlicht blendet dich und die Geräuschkulisse und Gerüche sagen dir sofort, dass du dich wieder im Dschungel befindest. Kurz überlegst du, ob der Kobold und die Prüfungen nur ein seltsamer Traum wären, doch als du aufstehst, spürst du an deinen Muskeln, dass dem wohl nicht so ist. In der Entfernung hörst du wieder das seltsame Fiepen, dessen Ursprung du nicht zuordnen kannst.

Dich wieder auf die Aufgabe fokussierend, Feuerholz zu finden, bahnst du dir einen Weg durch das Unterholz.

Auf einmal schwingt dir von vorne eine Liane entgegen und an dieser Liane hängt ... ein Affe? Im letzten Moment gehst du in die Knie und kannst dem kleinen Affen ausweichen, der genauso erschrocken scheint wie du. Du beruhigst dich wieder einigermaßen, doch da schwingt der kleine Unruhestifter zurück und wieder weichst du ihm nur mit Mühe aus, die Arme nach vorne gestreckt, um die Balance zu halten.

## Squats

Du stellst deine Füße etwas mehr als hüftbreit auseinander und drehst deine Zehen leicht nach außen. Deine Arme streckst du nach vorne. Gehe in die Knie, bis dein Po auf Kniehöhe oder tiefer ist. Du drückst dich wieder nach oben. Deine Füße bleiben bei dieser Übung die ganze Zeit auf dem Boden.

### Workout

#### 30 Squats



Als die Liane endlich zur Ruhe gekommen ist, klettert der kleine Affe auf deine Schulter und lässt sich auch nicht abschütteln, als du weitergehst. Stattdessen kreischt er dir jedes Mal ins Ohr, wenn du auch nur Anstalten machst, ihn loszuwerden. Mit hochgezogenen Schultern kämpfst du dir einen Pfad frei, deinen neuen Weggefährten ab und zu ansehend.

Das Fell des kleinen Affen ist erstaunlicherweise wie ein hellgelber Anzug gemustert.

Die gelbe Farbe zieht sich bis zu seinem Schwanz hinunter und hinauf zu seinem Köpfchen, wo ein schmaler Streifen schwarzes Fell den Eindruck eines Anzugs nur verstärkt, bis der Kopf wieder in einem freundlichen Gelb leuchtet. Um seinen Hals ist eine kleine schwarze Fliege geschlungen. Nur noch ein kleiner Zylinder fehlt, der das Bild eines kleinen Aristokraten komplettiert hätte.

Du irrst weiter umher, immer Ausschau haltend nach Feuerholz, kleinen Stöcken oder anderem, womit ihr zündeln könntet. Aber immer liegt nur Laub auf dem Boden oder derart verästelte Zweige, dass du sie kaum gebrauchen kannst. Ein Mal bleibst du stehen und hebst mutlos eine Handvoll Blätter auf und schaust sie an, als ob sie dir sagen könnten, ob sie für ein Feuer taugten. Aber gleich darauf schüttelst du den Kopf und gehst weiter. Das Laub hier ist viel zu nass, um es zum Brennen zu kriegen! Nach einiger Zeit findest du einen geeigneten Baum, der wahrscheinlich im letzten Sturm ordentlich Äste verloren hat, und beugst dich hinunter, um Stöcke aufzuheben.

Dabei fällt dir auf, dass der Baum vor dir schon ganz morsch ist und du dich wahrscheinlich nur ein paar Mal dagegen lehnen müsstest, um ihn zu Fall zu bringen. Schnell überlegst du: Ein ganzer Baum wäre mehr als genug Holz für ein Feuer.

Dich überkommt das dumpfe Gefühl, dass du das nicht ganz durchdacht hast, aber mit einem Blick den Stamm hinauf ist dieses Gefühl wieder verschwunden. Eindeutig genug Holz! Selbstzufrieden beginnst du, dich gegen den Baum zu lehnen und dich immer wieder dagegen zu drücken.



## Liegestütz gegen die Wand

Du stützt deine Hände etwas weiter als schulterbreit an die Wand. Deine Hände sind leicht eingedreht. Du stehst etwa so weit wie die Hälfte deines Körpers von der Wand weg. Nun beugst du deine Arme, bis zwischen deinem Ober- und Unterarm ein 90°-Winkel erreicht ist und lässt dabei deinen Körper angespannt und gerade. Dann streckst du die Arme wieder.

Workout

20 Liegestütze

