



ANTARKTYDA Maraton

DZIEŃ 1

Zbiórka na lotnisku w Warszawie. Przelot do Punta Arenas.

DZIEŃ 2

Wieczorem przelot do Punta Arenas. Przejazd taksówką do hotelu. Nocleg.



DZIEŃ 3-4

Udział w maratonie w Punta Arenas jest zależny od pogody. Jeśli pogoda nie pozwoli na start maratonu, po śniadaniu czas na lekki rozruch biegowy i na moczenie nóg w lodowatej wodzie oceanu. Fakultatywnie możliwość wycieczki do kolonii pingwinów Magellana na wyspie Magdalena (do wykupienia przez recepcję hotelu). Możliwość korzystania z hotelowego basenu i sauny. Maraton w Punta Arenas odbywa się na wybrzeżu oceanu, co może sprawić, że biegacze – oprócz pokonywania własnych słabości i kolejnych kilometrów – będą musieli zmagać się także z podmuchami

niezwykle silnego wiatru, który czasami może przybrać nawet szybkości zbliżone do huraganu. Wtedy ten pozornie łatwy, bo rozgrywany na w miarę płaskim terenie maraton, przekształcić się może w maraton o charakterze pół-ekstremalnym (tak bowiem duży opór stawia przeciwny wiatr podczas biegania, że na koniec nogi prawie odmawiają posłuszeństwa). Na szczęście są płytkie w tym miejscu wody oceanu i 15-minutowe brodzenie w lodowatej wodzie daje im odprężenie i koi ból... Uroczystość zakończenia maratonu w scenerii zachodzącego słońca pod pomnikiem żeglarzy. Wieczorem wspólna kolacja, autoprezentacja uczestników i Nocleg w hotelu.

Wczesne śniadanie 06:00, a o 06:30 wyjazd na całodniową wycieczkę do zjawiskowego Torres Del Paine National Park. Po drodze krótkie przystanki w urokliwych miasteczkach Puerto Natales oraz Cerro Castillo. Powrót do hotelu. Nocleg



DZIEŃ 5-9

W tych dniach trwa oczekiwanie na tzw. „okno pogodowe” – czyli wystarczająco wysoki pułap chmur i brak silnego wiatru, aby skutecznie wylądować na Białym Kontynencie. Nie ma absolutnie żadnej pewności co do dnia, w którym to okno się pojawi. Może się zdarzyć, że będzie już w dniu następnym po maratonie w Punta Arenas lub też przed tym biegiem. Wystartowanie do lotu z lotniska w Punta Arenas nie jest gwarancją, że na pewno się wyląduje. Może być sytuacja, że dwa kolejne loty skończą się zawróceniem na lotnisko w Punta Arenas. Na tym polega także ekstremalność maratonu na Antarktydzie. Nie można idealnie trafić z przygotowaną formą. Ta forma poniekąd zostaje trochę roztrwoniona w sytuacji, kiedy trzeba wstać o drugiej w nocy, lot okaże się nieskuteczny, czekanie na lotnisku prawie cały dzień – także. Wkrada się wtedy zmęczenie, które nawarstwia się następnego dnia i wkraść się też może zwątpienie. Nie należy jednak nigdy stracić entuzjazmu i nadziei. Niech wtedy do głosu dojdzie silna motywacja i zawsze towarzyszący biegaczom optymizm... W końcu – wcześniej czy później – zgodnie ze znanym amerykańskim przysłowiem, będzie można powiedzieć – we can do it! Kiedy wreszcie pogoda łaskawie dopisze i kiedy koła samolotu dotkną chropawej powierzchni prowizorycznego lądowiska na wyspie St. George, nastąpi gwałtowny przyływ adrenaliny, która zacznie buzować w żyłach do tego stopnia, że część z zawodników, mimo panującej niepogody, poczuje uderzenie gorąca i nagły przyływ energii. W zależności od pogody i od godziny lądowania na Antarktydzie, maraton może się odbyć tego samego dnia, lub też jeżeli lądowanie będzie późnym popołudniem lub wieczorem, dnia następnego (nocleg w namiotach). Dzięki temu biegacze poddani zostaną dodatkowemu działaniu pola magnetycznego, które w tym rejonie świata jest niezwykle silne i niezwykle stymuluje organizm do wielokrotnionego wysiłku. Start odbywa się wtedy wcześniej rano, około godz. 4:00, aby jak najkrócej przebywać w wyjątkowo niepewnym pogodowo obszarze i aby stosownie szybko wystartować na powrót do Punta Arenas – nim załame się pogoda. W przypadku jednak, gdyby się to zdarzyło, to siłą rzeczy pozostaje czekanie w namiotach na poprawę pogody, aby móc bezpiecznie wylecieć i wylądować. W ramach pakietu startowego uczestnicy mają zagwarantowane 3 posiłki dziennie, które serwowane są naprędce w zaimprovizowanej stołówce, która znajduje się w namiocie kuchennym. Wszystkie działania i aktywności są uzależnione od pogody, zwłaszcza od wiatru, i to ten czynnik

pogodowy rządzi organizacją maratonu. Na tym maratonie, jak na żadnym innym, trzeba uzbroić się w cierpliwość i nabrać pełnej pokory wobec kaprysów Matki Natury. Praktycznie wygląda to tak, że po sygnale od firmy lotniczej, że lot może się odbyć, wyjazd z hotelu nastąpi 3 godzin przed wyjazdem. Na lotnisku będzie dla grupy przeznaczone specjalne stanowisko check-in. Woda i odżywki są wyjątkowo dozwolone do przewozu na tym locie i przejścia z nimi przez kontrolę bezpieczeństwa – w ilościach większych niż powszechnie dozwolone (aby starczyło na cały maraton). Obozowisko namiotowy na Antarktydzie będzie usytuowany 1-2 km od miejsca lądowania. Prawdopodobnie uda się zorganizować transport bagaży, ale może się okazać, że trzeba je przenieść do obozowiska samemu i trzeba być na to przygotowanym.



Organizatorzy zalecają ubranie się do samolotu w strój do biegu. Maraton może się rozpocząć bowiem już w godzinę po lądowaniu (oczywiście pogoda decyduje). Trasa maratonu jest nierówna, z podbiegami i zbiegami, możliwe są płaty śniegu, lodu, albo kałuże. Miejsce nawrotu na trasie jest bardzo kamieniste. Zwykle jest mokro i ślisko. Poprowadzona jest na długości 7 km, biega się na wahadle, na początku i końcu odcinka stoi namiot, w którym ewentualnie można zostawić jakąś zbędną część garderoby, jeżeli zawodnik uzna, że jest mu już zbyt gorąco (oczywiście pogoda zmienną jest, więc przy następnym podbiegu, można założyć ją z powrotem). Trasa biegnie wzdłuż obozowiska namiotowego, doradzamy wystawienie odżywek mniej więcej w okolicy startu/mety. Odżywki najlepiej zabrać ze sobą – organizatorzy ich nie zapewniają. Potrzeby fizjologiczne także podczas maratonu można załatwiać tylko i wyłącznie na terenie obozowiska, gdzie zlokalizowana jest polowa toalety. Organizatorzy poinformują wcześniej o zasadach korzystania z toalety. Żelazną zasadą bowiem jest, że po uczestnikach maratonu nie może zostać na Białym Kontynencie nawet najmniejsza kruszyna, czy jakikolwiek pył w postaci śmieci. Z tego też powodu karą grzywny zagrożone jest wyrzucanie opakowań po

odżywkach lub butelek po płynach na trasie biegu. Wynika z tego, że w każdej chwili może zacząć wiać porywisty wiatr, który rozniesie porzucone śmieci. Śmietniki znajdują się w namiotach na skrajnych punktach trasy biegowej.



Fakultatywnie po ukończonym biegu organizatorzy zbierają grupy chętnych wycieczkę zodiakami (pontonowe łodzie z napędem motorowym) na oglądanie gór lodowych i kolonii pingwinów. Warto wtedy skorzystać w pierwszej kolejności, również ze względu na pogodę. Na rozciąganie i odpoczynek będzie czas po tej wycieczce. Później także można się wybrać w ramach rozruchu pomaratońskiego do rosyjskiej cerkwi, na pocztę (żeby kupić znaczki nadać widokówki z Antarktydy do znajomych) i podejrzeć z zewnątrz bazę polarników. Dopiero po tym wszystkim można zalec gdzieś w okolicy namiotu kuchennego, krzepić się ciepłymi płynami i uzupełniać utracone kalorie smakołykami przygotowanymi przez obozowego kucharza. Oczywiście każdy może indywidualnie odwrócić kolejność spędzania czasu wolnego po maratonie, ale ten rytm wydaje się być sprawdzony i najbardziej efektywny.

Po powrocie do Ameryki Południowej, całodniowa wycieczka do Parku Narodowego Torres Del Paine.

DZIEŃ 10

PUNTA ARENAS

Zakończenie biegowej przygody. Przejazd na lotnisko wieczorem. Wylot do Polski z 2 międzylądowaniami.



DZIEŃ 11

Przylot do jednego z portów przesiadkowych.

DZIEŃ 12

Przylot do Europy, przerwa tranzytowa, przesiadka na samolot do Warszawy. Lądowanie w Warszawie w godzinach około południowych.

Uwaga: Możliwość wzięcia udziału także w zawodach na dystansie półmaratonu. Opłata startowa taka sama jak dla maratonu.

DODATKOWE WYMAGANIA

Należy posiadać paszport ważny minimum 6 miesięcy od daty powrotu.

CENA IMPREZY: aktualna cena i terminy wyprawy są na stronie internetowej biura (www.wyprawy.pl)

CENA ZAWIERA:

- Bilet lotniczy
- 8 nocy w lokalnym hotelu
- opłata startowa i pakiet White Continent Race
- opłata startowa i pakiet Punta Arenas Race
- bilety lotnicze na i z Antarktydy
- transfer lotniskowy (oprócz transferu na przylocie i wylocie z Santiago de Chile).
- camping na Antarktydzie (zakwaterowanie w 3 osobowych namiotach)
- posiłki podczas pobytu na Antarktydzie
- śniadania w hotelu w Punta Arenas
- 1 lunch (Torres day)
- 2 obiady (dzień 3 i 4)
- wycieczka do Torres Del Paine
- ubezpieczenie TU EUROPA THE BEST (KL 300 000 EUR, KR 10 000 EUR)
- obsługa personelu maratonu przygodowego

CENA NIE ZAWIERA:

- zwyczajowych napiwków
- dopłata do pokoju 1-osobowego 830 USD (Na Antarktydzie namiot dwuosobowy – brak możliwości zakwaterowania w pojedynkę – podyktowane jest to również względami bezpieczeństwa).
 - zgłoszenia do wyczerpania miejsc na liście maratonu!