



JAPONIA

Maraton w kraju kwitnącej wiśni + zwiedzanie

DZIEŃ 1

Spotkanie na lotnisku w Warszawie. Przelot do Tokio z przesiadką w jednym z portów lotniczych w Europie.

DZIEŃ 2

Przylot do **Tokio**, stolicy Kraju Wschodzącego Słońca, niezwykle barwnego, kosmopolitycznego miasta, w którym postaramy się rozwikłać zagadkę unikalnego japońskiego mariażu tradycji z nowoczesnością. Po krótkim odpoczynku spacer po dzielnicy Asakusa, która zachowała charakter dawnego Tokio, połączony ze zwiedzaniem świątyni Sensoji. W dzielnicy drapaczy chmur Shinjuku wjazd na 45. piętro tokijskiego ratusza i obserwowanie panoramy miasta. Wieczorem spacer po największej dzielnicy „czerwonych latarni”, Kabuki-cho. Nocleg w Tokio.

DZIEŃ 3

Wyprawa na **Fuji**, czyli przejazd do piątej stacji położonej na wysokości 2300 m n.p.m. Fujisan to najwyższy, święty i wciąż budzący grozę wulkan – jeden z symboli Japonii, zaskakująco piękny twór natury w sercu ultranowoczesnego państwa. Naturalna aklimatyzacja do zwiększonego poboru tlenu na wysokości 2300 m.n.p.m. co niewątpliwie pomoże zachować równiejszy oddech podczas maratonu. Powrót do **Tokyo** – możliwość lekkiego wieczornego rozruchu. Nocleg. W drodze powrotnej przystanek przy górskich jeziorach i próbowanie lokalnych sake. Powrót do Tokio. Nocleg.



DZIEŃ 4

Uwaga! Program i kolejność zwiedzania zależne od godziny odbioru pakietów startowych na maraton. Zwiedzanie chramu i pokłon przed Cesarzem Meiji, władcą który zmodernizował Japonię w połowie XIX w. przerywając okres ponad dwustuletniej izolacji kraju. Chram znajduje się w centralnej części Tokio, między pulsującą kolorami dzielnicą Harajuku, a parkiem Yoyogi - miejscem spotkań i relaksu dla mieszkańców. W drodze z Harajuku zatrzymamy się na słynnym skrzyżowaniu sukuramburu kōsaten usytuowanym przy dworcu Shibuya. Po południu zwiedzanie dzielnicy Odaiba w Zatoce Tokijskiej słynącej ze Statuy Wolności oraz Międzynarodowego Centrum Wystawienniczego. Powrót do hotelu. Nocleg w Tokio.

DZIEŃ 5

MARATON. Start do jednego z najbardziej kultowych maratonów w całej Azji. Bieg ulicami Tokyo w głębokich miejskich kanionach zabudowanych po jednej i drugiej stronie sięgającymi nieba wieżowcami ze szkła i betonu. Jedne z najbardziej awangardowych rozwiązań architektonicznych znajdują się właśnie w Tokyo. Dla koneserów prawdziwej architektury to raj dla oczu ale wrażenie wysoka zabudowa miejska w Tokyo robi na wszystkich... Na początku jest nawet wrażenie, że w obliczu potęgi monumentalnej budowli, nogi uginają się w kolanach, co w sposób naturalny przyczynia się do rozciągania ścięgien i więzadeł... W takich warunkach raczej trudno o kontuzję. Można pomyśleć nieśmiało o ustanowieniu życiowego rekordu. Jako, że jest to jeden z nielicznych maratonów o prawie zupełnie płaskiej powierzchni. Jeżeli do tego dodać doping niewiarygodnie licznie zgromadzonych wzdłuż całej trasy miejscowych dzierlatek o skośnych oczach – rzucających zalotne spojrzenia w kierunku biegaczy to można uznać, że jest to dostatecznie duża dawka dopingu, który pozwoli każdemu biegaczowi dobiec do mety w założonym tempie. A na mecie czekają z medalami, jeszcze bardziej urodziwe miejscowe dzierlatki z uśmiechem od ucha do ucha i z wdziękiem gejszy zawieszające medale na rozdygotanych piersiach biegaczy. Możliwość udania się na masaż w japońskim stylu, (stawiają na nogi nawet tych z ciężkimi kontuzjami). Pożywny posiłek w stylu japońskim, oparty głównie na wodorostach, soi i sushi. A wszystko to zapijane mlekiem ryżowym – tak jak napisano w żywieniowej biblii, poprawnego odżywiania biegaczy. To jedyny kraj gdzie w menu posiłku regeneracyjnego nie uświadczysz kiełbas, kaszanek, salcesonów czy też zawieszistych sosów – biada mięsożercom! Za życia biada... A wieczorem, jakżeby inaczej – „After Run Party”. Biesiada biegowa zakrapiana minimalną ale

jednak... ilością sake...Przemówienia, toasty, rozmowy w kularach, wymiana doświadczeń biegowych i zasłużony sen...

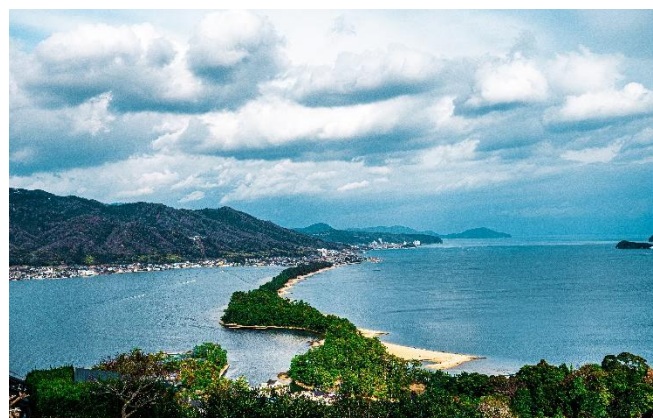
DZIEŃ 6

Po śniadaniu przejazd do Kioto, historycznej stolicy Japonii, obecnie stolicy kulturalnej pełnej zabytków unikalnych w skali światowej. Wizyta w świątyniach – wizytówkach miasta: Kiyomizu-dera oraz Złotego Pawilonu - Kinkaku-ji. Po drodze podziwianie wyrobów rękodzielniczych i rozsmakowywanie się w tradycyjnych deserach ze słodkiej fasoli i zielonej herbaty. Spacer po dzielnicy gejsz Gion. Nocleg w Kioto.



DZIEŃ 7

Wyjazd do Amanohashidate celem poznania drugiego z najpiękniejszych miejsc w Japonii. Dla chętnych przejażdżka rowerami wśród siedmiu tysięcy sosen porastających mierzeję, kąpiel przy „moście do nieba”. Wjazd kolejką linową do punktu widokowego i delektowanie się krajobrazem. Powrót na nocleg do Kioto.



DZIEŃ 8

Drugi dzień wędrówki po Kioto, tym razem zejście z utartych szlaków celem odkrycia niekłamanej perełki wśród zabytków - rezydencji szoguna Nijo-jo z zachwycającymi malowidłami ściennymi, „śpiewającymi” podłogami i harmonijnie zaprojektowanym ogrodem. Zwiedzanie Heian-jingu,

chramu będącego repliką średniowiecznych zabudowań pałacu cesarskiego. Wycieczka do Nary i okazja do zobaczenia majestatycznego Wielkiego Buddy w świątyni Todaiji. Przejazd do Osaki. Przejazd na lotnisko. Wylot do Polski przez port tranzytowy.

DZIEŃ 9

Przylot do Polski około południa.

UWAGA!

1) Organizator nie zapewnia pakietu startowego. Należy wcześniej złożyć aplikacje do loterii. Organizator może zapewnić pakiet po cenie sponsorskiej.

2) Możliwość wzięcia udziału także w zawodach na dystansie: półmaratonu, 10 km. Cena pakietu taka sama jak maratonu.

4) Dopłata do pokoju 1 – osobowego w hotelach 510 USD

Zgłoszenia do wyczerpania miejsc na liście maratonu!

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

CENA ZAWIERA:

- przelot na trasie Warszawa – Tokio, Osaka – Warszawa,
- zakwaterowanie w hotelach,
- wyżywienie: śniadania + pasta party przed maratonem
- transport
- opiekę polskiego pilota-przewodnika
- ubezpieczenie Europa (KL 50 000 EUR i NNW 3 000 EUR), ubezpieczenie od ryzyka wyczynowego uprawiania sportów w dniu zawodów

CENA NIE ZAWIERA:

- pakiet startowy
- bilety wstępu 150 USD

DODATKOWE WYMAGANIA:

Należy posiadać paszport ważny minimum 3 miesiące od daty powrotu.