

Przedstawiamy Państwu zestaw informacji praktycznych.

Liczymy, że pomogą one prawidłowo przygotować się do udziału w tej wyprawie.

Piszemy m.in. o warunkach podróżowania, klimacie, łączności telefonicznej i kursach walut.

Prosimy ze szczególną uwagą zapoznać się z punktami dotyczącymi ekwipunku niezbędnego podczas tej wyprawy.



Kamaz - ciężarówka do przewozu osób

1. CHARAKTER WYJAZDU - WARUNKI NA TRASIE

Noclegi

- w górach - namioty (śpiwory i karimaty należy zabrać ze sobą, namioty zapewnia organizator),
- w Jelizowie i Kozyriewsku - bazy turystyczne (pokoje 2-osobowe, toalety na zewnątrz, mycie w bani),
- w Esso i w Pietropawłowsku Kamczackim - pensjonat (pokoje 2-osobowe, łazienki wspólne na korytarzu),
- we Władywostoku hotel klasy turystycznej - pokoje 2-osobowe z łazienkami.

Transport

- Po Kamczatce przemieszczać się będziemy Kamazem - ciężarówką z nadwoziem przystosowanym do przewozu osób.
- W miastach korzystać będziemy z wynajętych busów, taksówek i miejskich autobusów.
- Rejs po Zatoce Awaczyńskiej odbędziemy na pokładzie kutra lub motorówki.

Wyżywienie

- Śniadania, obiady i kolacje - zgodnie z programem.
- Podczas pobytu w górach posiłki przygotowywać będzie dla nas kucharka.
- W miastach natomiast korzystać będziemy z lokalnych restauracji.

2. POGODA

- Pogoda na Kamczatce jest zmienna i nieprzewidywalna. Wpływ na to mają wysokie góry na półwyspie oraz masy zimnej wody, które go otaczają.
- Na wybrzeżu lato jest raczej chłodne, a temperatury w lipcu rzadko dochodzą do 20°C. W nocy temperatura może spaść poniżej 10°C. Opady nie są zbyt częste, ale mogą występować, zwłaszcza wyżej w górach.
- Wewnątrz półwyspu jest cieplej i bardziej sucho, a słońce potrafi być naprawdę ostre. Warto więc pamiętać o ochronie przed promieniowaniem słonecznym.

SZEROKIE TOR4



Na tej trasie bardzo ważny jest odpowiedni ekwipunek



Po wulkanicznym podłożu wyjątkowo trudno się poruszać

3. PIENIĄDZE

Aktualne (05.11.2018) kursy rubla:
1 USD = ok. 65 RUB, 1 EUR = ok. 75 RUB

Najkorzystniej jest zabrać z kraju dolary (lub euro), a następnie wymienić je na ruble. Inna opcja to wypłacanie pieniędzy na miejscu z bankomatów (prowizje w zależności od banku).

Jeśli chodzi o dolary, należy zabrać banknoty drukowane po 2011 r. (niebieskie). Starsze nie są przyjmowane przez punkty wymiany walut. Dotyczy to także III raty wpłacanej pilotowi.

Punkty wymiany walut i bankomaty będą dostępne w miastach (Jelizowo, Esso, Pietropawłowsk Kamczacki i Władywostok).

Ceny podstawowych artykułów i usług są wyższe niż w Polsce i pozostałych regionach Rosji.

Na własne potrzeby (posiłki niezawarte w cenie, przekąski, kawę, piwo, pamiątki) należałoby wymienić ok. 105 USD/85 EUR (czyli równowartość ok. 6 000 RUB). Albo więcej - w zależności od apetytu, pasji kolekcjonerskich czy szczodrości w obdarowywaniu krewnych i znajomych.

4. TELEFON I INTERNET

We wszystkich miejscowościach na trasie jest zasięg rosyjskich sieci komórkowych, z którymi polscy operatorzy posiadają umowy roamingowe. Zasięgu będzie brakować podczas pobytu w górach oraz podczas przejazdów. Przed wyjazdem warto zapoznać się z taryfami swojego operatora (zwykle opłaty za połączenie przekraczają 10 zł/min).

Niektóre hotele, w których będziemy się zatrzymywać, udostępniają gościom bezpłatnie dostęp do internetu.

5. SPECYFIKA TREKKINGÓW NA KAMCZATCE

Kamczatka to jeden z najbardziej aktywnych sejsmicznie regionów świata. Na terenie półwyspu jest prawie 30 aktywnych wulkanów! Ewentualna erupcja lub trzęsienia ziemi mogą mieć decydujący wpływ na realizację programu.

Podłoże wulkaniczne jest wyjątkowo trudne do chodzenia (w zastygłej lawie kryje się dużo dziur, kamienie są bardzo ostre, czasem kruche, miejscami możemy natrafić na gorące wyziewy). Dlatego podczas trekkingów należy bezwzględnie stosować się do zaleceń pilota wyprawy i nie odłączać się od grupy.

Maksymalna wysokość na jaką będziemy się wspinać to około 3 tys. m n.p.m. Każdy zdrowy człowiek, nie mający na co dzień problemów oddechowych, szybko aklimatyzuje się do tej wysokości.

SZEROKIE TOR4

Zdrowie

Nie są wymagane żadne szczepienia obowiązkowe. Zalecane są szczepienia przeciwko dyfterytowi, tężcowi, gruźlicy, żółtacze typu A i B oraz kleszczowemu zapaleniu opon mózgowych.

Na wyjazd należy zabrać ze sobą podstawowe leki w małej ilości oraz wszelkie leki zapisane przez Państwa lekarza.



Na wypadek wystąpienia odcisków, polecamy zakup plastrów żelowych, np. firmy Compeed.

Warto dobrze wyposażyć **osobistą apteczkę**, tym bardziej, że z wielu miejsc do najbliższej apteki lub ambulatorium jest daleko.

Powinna ona zawierać:

- plastry • plastry na odciski
 - kilka opatrunków z gazy
- bandażę zwykłą i elastyczną
- opaski codefix • chusty trójkątne
 - środek dezynfekujący • agrałki
- sól fizjologiczną • sztuczną skórę
 - rękawiczki lateksowe
- środki przeciwbólowe (w tym na stłuczenia) i przeciwgorączkowe
- leki przeciwbiegunkowe • węgiel
- środki łagodzące ukąszenia owadów
 - koc ratowniczy (folię NRC).

Jeśli jednak ktoś miał już problemy (objawy choroby wysokościowej) na podobnej wysokości, prosimy o poinformowanie o tym pilota grupy na początku wyprawy.

Proszę pamiętać, że góry na Kamczatce różnią się od tych w Europie. Są one wielkie, dzikie, niezagospodarowane i puste. Poza nielicznymi wyjątkami, nie ma tam przygotowanych szlaków turystycznych i schronisk, brakuje jakichkolwiek oznaczeń czy zabezpieczeń.

Służby ratunkowe będą oddalone o dziesiątki lub setki kilometrów i w sytuacjach awaryjnych będziemy mogli liczyć tylko na wzajemne wsparcie i ewentualnie na pomoc napotkanych turystów.

Przed wyjazdem warto zatroszczyć się o kondycję. Polecamy również dłuższe marsze w butach, w których planujemy zdobywanie Kamczackich wulkanów.

6. BEZPIECZEŃSTWO

W czasie tego wyjazdu nie będziemy podróżować po terenach uważanych za szczególnie niebezpieczne. We Władywosotoku i w Pietropawłowsku Kamczackim trzeba liczyć się z typowymi zagrożeniami związanymi z pobytem w miastach (kieszonkowcy, ruch uliczny, nierówne chodniki).

7. EKWIPUNEK I BAGAŻ

Co zabrać?

Najważniejszy będzie odpowiedni zestaw odzieży "na cebulkę", który sprawdzi się przy każdej pogodzie, jednocześnie zapewniając nam komfort i wygodę podczas podróży.

Każdy powinien mieć ze sobą:

- sprawdzone pełne buty trekkingowe sięgające za kostkę,
- kurtkę membranową (nieprzemakalną i nieprzewiewną),
- ciepły polar, ewentualnie bluzę lub sweter,
- koszulki (najlepiej oddychające),
- wygodne spodnie, np. trekkingowe - najlepiej sprawdzają się takie z lekkich szybkoschnących materiałów,
- spodnie zewnętrzne, membranowe (nieprzemakalne oraz nieprzewiewne),
- bieliznę (koszulkę termoaktywną z długim rękawem i kalesony lub legginsy),
- czapkę z daszkiem lub kapelusz,
- cienką czapkę, komin na szyję (szalik), rękawiczki,
- ciepłe skarpetki, najlepiej wełniane,
- strój kąpielowy.

W ekwipunku powinny znaleźć się także:

- ciepły śpiwór, temperatura komfortowa w granicach od 0 do -5°C,
- karimata lub mata samopompująca, najlepiej wersja całoroczna, polecamy produkty firmy Therma Rest,
- krem z filtrem UV,
- okulary przeciwsłoneczne,
- moskitiera zakładana na głowę i środek przeciwko komarom (zawartość DEET min. 50%),

SZEROKIE TOR4

Dobre rady:

- w podróży znakomicie sprawdzają się spodnie z odpinanymi nogawkami
- pasek do spodni z plastikową klamrą bardzo ułatwia życie na lotniskach (nie trzeba zdejmować przy kontroli bezpieczeństwa)
- z myślą o górskich wędrówkach warto zabrać swoje ulubione batoniki energetyczne (inne przekąski i prowiant na całonocne wyjścia kupimy na miejscu)
- grzechotki, marakasy lub inne drobne instrumenty przydadzą się podczas wieczorów przy ognisku, a przyczepione do plecaka odstraszą niedźwiedzie.

Dobrej jakości odzież i sprzęt turystyczny można kupić m.in. w Sklepie Górskim Avalanche (avalanchesklep.pl) oraz Trekker Sport (trekkersport.com.pl). W obu sklepach nasi klienci otrzymają rabat (hasło: Szerokie Tory).



Odradzamy pakowanie się do walizki na kółkach.

- ręcznik - najlepiej lekki turystyczny,
- przybory toaletowe,
- latarka czołówka (zakładana na głowę) i zapasowe baterie,
- scyzoryk,
- mały termos i bidon,
- osobista apteczka,
- koc ratunkowy (folia NRC),
- klapki,
- lekkie buty sportowe lub sandały,
- kijki trekkingowe,
- plecak (około 30 l).

Rzeczy, które mogą się przydać:

- wilgotne chusteczki i papier toaletowy,
- powerbank.

Apteczka

Warto dobrze wyposażać osobistą apteczkę, tym bardziej, że z wielu miejsc do najbliższej apteki lub ambulatorium jest daleko. Powinna ona zawierać:

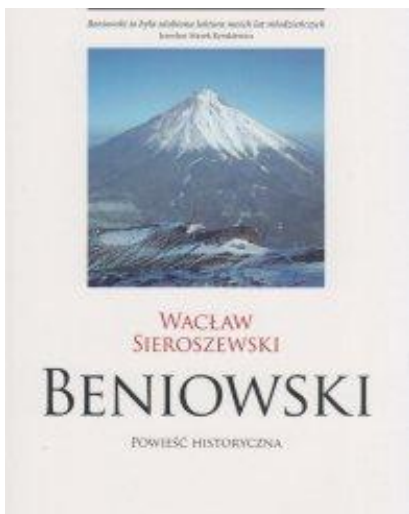
- plastry
- kilka opatrunków z gazy
- bandaż zwykły i elastyczny
- chustę trójkątną
- środek dezynfekujący
- sól fizjologiczną
- rękawiczki lateksowe
- środki przeciwbólowe (w tym na stłuczenia) i przeciwgorączkowe
- leki przeciwbiegunkowe
- węgiel
- środki łagodzące ukąszenia owadów
- koc ratowniczy (folia NRC)

Warto pomyśleć o zabraniu drobnych prezentów dla ludzi, których będziemy spotykać w podróży. Sprawdzają się buteleczki polskich alkoholi czy małe pamiątki z Polski (np. magnesy, breloczki itd.).

Jak się spakować?

- Bagaż główny do 23 kg i podręczny do 5 kg.
- Najlepszym rozwiązaniem będzie duży plecak (50 - 70 litrów), ewentualnie torba podróżna. Nie sprawdzają się walizki na kółkach.
- Plecak warto zabezpieczyć na czas lotu. Sprawdzają się duże worki, np. z cordury, albo innego wytrzymałego materiału, np. firmy WISPORT. Do takiego worka, oprócz plecaka, można także wrzucić karimatę.
- Bagaż powinien ważyć tyle, by każdy uczestnik mógł go samodzielnie nosić.
- Na bagaż podręczny najlepiej zabrać mały plecak, w którym zmieszczą się termos, prowiant na kilkugodzinną wędrówkę, aparat fotograficzny, kurtka itp. Mały plecak idealnie sprawdzi się jako bagaż podręczny do samolotu.

Księgarnia
Duży wybór literatury
okotopodróżniczej posiada
Księgarnia Bookowski. Działa
w internecie - www.bookowski.eu -
oraz na żywo, w Poznaniu
w CK Zamek.



Beniowski. Powieść historyczna



Jądro dziwności. Nowa Rosja

Polecamy kilka książek, które pozwolą przed wyjazdem zagłębić w tematykę Rosji i trochę lepiej rozumieć rzeczywistość, w której będziemy się poruszać:

- Wacław Sieroszewski **Beniowski. Powieść historyczna** - opowiada historię Maurycyego Augusta Beniowskiego, żołnierza i podróżnika, który, zesłany na Kamczatkę, w 1771 roku zorganizował bunt zesańców i na zdobyczym statku dotarł morzem do Chin.
- Jacek Hugo-Bader **Biała gorączka** oraz **W rajskiej dolinie wśród zielska** - zbiory reportaży ze współczesnej Rosji (i sąsiednich krajów); czytając, trzeba uwzględnić, że autor poszukiwał w Rosji tematów strasznych, ludzkich nieszczęść, i taki, a nie inny wycinek obrazu kraju przedstawił w książkach.
- Ryszard Kapuściński **Imperium** - znakomite reportaże z radzieckich republik z czasów trwania ZSRR i z momentu jego upadku; dają pewną perspektywę, gdy patrzy się na Rosję dzisiaj.
- Peter Pomerantsev **Jądro dziwności. Nowa Rosja** - przystępnie napisany, reporterski opis dzisiejszej Rosji, a szczególnie świata polityki, biznesu i mediów; autor - dziennikarz urodzony w ZSRR, wychowany i żyjący w Wielkiej Brytanii
- Wacław Radziwinowicz **Gogol w czasach Google** - wybór artykułów byłego moskiewskiego korespondenta Gazety Wyborczej, w których opisuje wszelakie aspekty rosyjskiej rzeczywistości.
- Olgierd Świerzewski **Zapach miasta po burzy** - to "tylko" powieść, a do tego o szachistach i ich świecie - ale niewiele książek tak dobrze opisuje atmosferę życia w Rosji od lat 70. do współczesności.