

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.



Pokój hotelowy w Murmańsku

#### 1. CHARAKTER WYJAZDU - WARUNKI NA TRASIE

##### Noclegi

Będziemy zatrzymywać się w hotelach klasy turystycznej, warunki zbliżone do poziomu \*\*\*. We wszystkich obiektach do dyspozycji mamy pokoje z łazienkami (1-, 2- lub 3-osobowe - zgodnie z ustaleniami).

##### Transport

Większość przejazdów zrealizujemy mikrobusem. Dodatkowo w Murmańsku i w Kirowsku czasami będziemy korzystać z taksówek.

Podróż koleją z Apatitów do Murmańska (ok 4 godz.) odbędzie się w otwartym wagonie klasy placartnej z miejscami do leżenia. W wagonie jest samowar z gorącą wodą, u konduktorki można wypożyczyć szklanki i kupić herbatę czy kawę. W większości składów jedzie wagon restauracyjny.

##### Wyżywienie

Śniadania, obiady i kolacje zgodnie z programem. Śniadania w hotelowych restauracjach (zwykle szwedzki stół), a obiady i kolacje będziemy jadać w lokalnych restauracjach. Czwartego dnia obiad w saamskiej wiosce, gdzie spróbujemy tradycyjnych dań kuchni rdzennych mieszkańców Półwyspu Kolskiego.

#### 2. POGODA

Zima na Półwyspie Kolskim bywa długa i śnieżna. W styczniu temperatury wahają się między - 5 a -25 stopni Celsjusza, rzadko bywa chłodniej. Jednak duża wilgotność powietrza (wszak będziemy nad morzem) powoduje, że temperatury odczuwalne są zwykle niższe. Zimne wiatry także mogą potęgować uczucie chłodu.

Podczas naszej wyprawy będziemy przebywać za kołem podbiegunowym, czyli na terenach, gdzie zimą występuje noc polarna. W styczniu słońce będzie pojawiać się na ok 2-4 godzin dziennie. Trzeba być więc przygotowanym na długie noce trwające mniej więcej od godziny 15 po południu do 11 przed południem. W lutym słońce świeci już nawet przez 7 godzin dziennie, czyli podobnie jak w Polsce pod koniec grudnia. Wschodzi około 9-10 rano, a zachodzi po 16.

W przypadku naszego pobytu za kręgiem polarnym długie okresy ciemności będą czynnikiem sprzyjającym "polowaniu" na zorze polarną. Będziemy sobie również sprzyjać, spędzając sporo czasu z dala od dużych miejscowości, których tona może utrudniać obserwację. Nie bez kozery termin naszego wyjazdu przypada na okres nowiu. Pod względem organizacyjnym bardziej sprzyjać zorzom się już nie da - reszta jest w rękach natury.

# SZEROKIE TOR4

Styczeń to najlepszy miesiąc do zaobserwowania zorzy polarnej. Jednak możliwość jej ujrzenia w dużej mierze zależy od sił przyrody. Dlatego już teraz można trzymać kciuki za bezchmurne niebo i dużą aktywność słońca!



Długie noce sprzyjają obserwacji zorzy polarnej

## Zdrowie

Nie są wymagane żadne szczepienia obowiązkowe. Zalecane są szczepienia przeciwko dyfterytowi, tężcowi, gruźlicy, żółtaczkę 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.

## 3. PIENIĄDZE

Aktualne (10.07.2018) kursy rubla:

1 USD = ok. 62 RUB, 1 EUR = ok. 73 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, banknoty nie mogą pochodzić sprzed 1997 r. - starsze nie są honorowane - i nie mogą być w żaden sposób uszkodzone (wytarte, popisane, opieczętowane itp). Dotyczy to również III raty wpłacanej pilotowi na miejscu!*

Punkty wymiany walut i bankomaty będą dostępne w Murmańsku i w Kirowsku.

Ceny podstawowych artykułów i usług w Rosji są zbliżone do polskich. Dotyczy to również lokali, w których będziemy zatrzymywać się na obiady.

Na własne potrzeby (posiłki niezawarte w cenie, kawę, piwo, pamiątki) należałoby mieć ok. 6 000 RUB, czyli 100 USD/85 EUR. Albo więcej - w zależności od apetytu, pasji kolekcjonerskich czy szczodrości w obdarowywaniu krewnych i znajomych.

## 4. TELEFONY I INTERNET

Prawie na całej trasie powinien być zasięg rosyjskich sieci komórkowych, z którymi polscy operatorzy posiadają umowy roamingowe.

Przed wyjazdem warto zapoznać się z taryfami swojego operatora (zwykle opłaty za połączenie przekraczają 10 zł/min.)

Hotele w Murmańsku i w Kirowsku udostępniają gościom sieć wi-fi. Poza tym Internet dostępny jest wyłącznie przez telefon.

## 5. BEZPIECZEŃSTWO

W czasie tego wyjazdu podróżować będziemy po terenach uznawanych raczej za bezpieczne. Pamiętać trzeba jednak o podstawowych zasadach bezpieczeństwa.

Kilka dobrych rad:

- Dokumenty i pieniądze powinny być głęboko schowane, najlepiej w specjalnych saszetkach czy pasach pod odzieżą - i należy je nosić zawsze przy sobie. Aparaty fotograficzne czy inne cenne przedmioty również nie powinny znajdować się np. w zewnętrznych kieszeniach plecaków. Kieszonkowcy nie śpią!
- Ruch uliczny w rosyjskich miastach jest bardzo chaotyczny, a pieszych z reguły się nie przepuszcza. Przy przekraczaniu ulic za każdym razem trzeba zachować szczególną czujność i rozglądać się we wszystkie strony.
- Będzie ślisko: na ulicach, chodnikach, placach! W rosyjskich miastach śnieg i lód nie są usuwane ze szczególną gorliwością. Dlatego trzeba intensywnie patrzeć pod nogi, by uniknąć poślizgnięcia czy potknięcia.

# SZEROKIE TOR4

## Przykładowy komplet odzieży:

- ocieplane spodnie (np. narciarskie) wraz z ciepłymi kalesonami,
- podkoszulka + koszula lub cienki polar + gruby polar + kurtka (nieprzepuszczająca wiatru),
- buty trekkingowe (bądź inne na dobrej podeszwie i z nieprzewiewną cholewką) i wełniane skarpety,
  - ochraniacze przeciwśnieżne (stuptuty),
  - gruba czapka, ciepły szalik,
    - rękawiczki (ciepłe i nieprzepuszczające wiatru)

Osobom mało odpornym na chłód radzimy zabranie specjalnej bielizny termicznej (kalesony, podkoszulka z długim rękawem), najlepiej z dodatkiem wełny (np. Icebreaker). Tego rodzaju odzież najściślej izoluje ciało przed zimnem.



Ciepły strój to podstawa ekwipunku

## 6. EKWIPUNEK I BAGAŻ

### Co zabrać?

Najważniejszy będzie odpowiedni zestaw odzieży „na cebulkę”. Ma nas chronić przed niską temperaturą (kalesony, polar) i ewentualnym wiatrem (nieprzewiewne spodnie i kurtka). Taki zestaw odzieży będzie zwłaszcza przydatny w zimne noce podczas obserwacji zorzy polarnej.

*Szczególą uwagę należy zwrócić uwagę na buty. Nie bez powodu sugerujemy zabranie trekkingowych - będzie w nich ciepło (bo podeszwa jest gruba) i bezpiecznie (bo podeszwa ma dobrą przyczepność). Buty na płaskiej podeszwie (bez bieżnika) nie sprawdzą się! Przed wyjazdem buty warto zaimpregnować (przyklepiający się śnieg może tajać od ciepła stopy i but będzie przemakał).*

W ekwipunku powinien znaleźć się także tłusty krem z filtrem UV, latarka (najlepiej zakładana na głowę), termos, osobista apteczka i gogle narciarskie.

*Dobrej jakości odzież i sprzęt turystyczny można kupić m.in. w Sklepie Górskim Avalanche ([avalanchesklep.pl](http://avalanchesklep.pl)) oraz Trekker Sport ([trekkersport.com.pl](http://trekkersport.com.pl)). W obydwu sklepach dla Klientów naszego biuro przewidziano zniżki.*

Warto rozważyć zabranie drobnych prezentów dla ludzi, których będziemy spotykać w podróży. Sprawdzają się buteleczki polskich alkoholi czy suweniry z Polski.

### Jak się spakować?

Bagaż główny do 23 kg i podręczny do 5 kg.

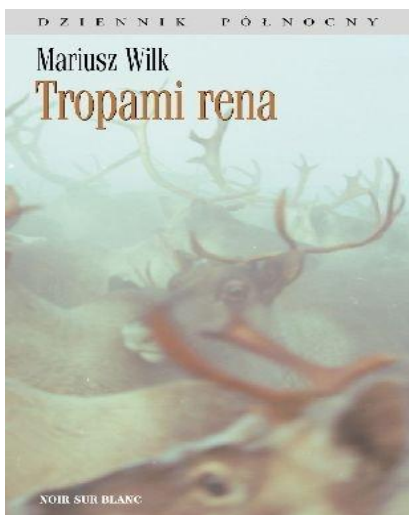
Najlepszym rozwiązaniem będzie torba na kółkach, którą na dobrej nawierzchni można ciągnąć i którą przy pokonywaniu np. schodów na dworcu kolejowym można nieść na ramieniu.

Bagaż powinien ważyć tyle, by każdy uczestnik mógł go samodzielnie nosić.

Na bagaż podręczny najlepiej zabrać mały plecak, w którym zmieszczą się termos, aparat fotograficzny, zapasowe skarpety, gogle na wypadek śnieżycy itp.

## PS. Lektura nieobowiązkowa

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



*Tropami Rena*



*Jądro dziwności. Nowa Rosja*

- Mariusz Wilk *Tropami Rena* - autor stara się poznać życie, obyczaje i pochodzenie tajemniczego ludu Saamów (popularnie zwanego Lapończykami). Aby ich bliżej poznać zamieszkał wśród nich w Łowozierze na Półwyspie Kolskim.
- Mariusz Wilk *Wołoka* - poetycko-filozoficzne opowiadania o rosyjskiej północy; pozwalają spojrzeć na Rosję z pewną głębią.
- Lew Gumilow *Od Rusi do Rosji* - szkice przedstawiające historię Rosji w aspekcie etnicznym, ukazują m.in. wpływ koczowniczych ludów Wielkiego Stepu na jej przebieg.
- 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 Radziwiłowicz *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.

### Księgarnia

Duży wybór literatury okolopodróżniczej posiada Księgarnia Bookowski. Działa w internecie - [www.bookowski.eu](http://www.bookowski.eu) - oraz na żywo, w Poznaniu w Centrum Kultury Zamek.