

南極マラソン

重要情報

---南極旅行者へ---

航空チケット

米国内国内線、国際線両方の航空チケットの旅程を注意深くチェックしてください。出発の数日前にフライト時間の再確認してください。ベノスアイレスからウシュアィアまでの往復のフライトはこの郵送物に含まれています。

荷物

あなたは航空会社の荷物検査基準の方針をチェックしてください。あなたの頻繁な旅行状況によって、その基準は異なります。最大重量は1個について50ポンド(22.7Kg)です。また、下記の過剰荷物の注意を見てください。荷物はひとつの大きなソフトタイプのバッグにして、できる限り軽くしてください。ランニングシューズと重要品は手荷物の中に入れること。あなたの荷物はベノスアイレス(EZE)までに厳密にチェックされます。毎年、誰かの荷物がなくなり、旅行中ずっと着替えなしに過ごすということが発生しています。各自自衛策を取ってください。

重要：過剰荷物の注意点

もしあなたがベノスアイレスまでアエロラインを利用するなら、ベノスアイレスからウシュアィアまでの荷物は20kgまでです。もしあなたがベノスアイレスまでアエロラインを利用しないなら、ベノスアイレスからウシュアィアまでの荷物は15kgまでです。重量オーバーの料金は、1kg当たり3US\$がベノスアイレス出発時に課されます。帰りは課されません。これは不条理な規則ですが、これがアルゼンチンのアエロラインのやり方なのです。

荷物のタグ

あなたは荷物のタグを2個受け取ります。これをチェック済みの荷物に取り付けてください。もしこれを怠るとあなたは“MarathonToursGroup”のメンバーと認識されず荷物は船に積み込まれません。

フライトのチェックイン

南アメリカ内の飛行機の旅は異なります。航空会社は座席を定員より多く売ります。あなたの旅のすべてのフライトのデータは、オーバーブッキングです。国際線のチェックインは少なくとも出発の2時間前に行ってください。どうかあなたのフライトの旅程を再チェックしてください。フライトの問題に先手を打つ……これがアルゼンチンを旅するときのありのままの姿なのです。

注意

もしあなたが何らかの理由でベノスアイレス行きのフライトに乗れない場合は、以下の手順に従ってください。

- 1、航空会社に対して、翌日の座席の割り当ての確認を強く求めてください。そして、必要なら、ホテルの宿泊代を航空会社に支払わせるよう強く求めてください。遅れたのは航空会社のせいなのだから。
- 2、航空会社に対して、info@marathontours.comにメールを送るか、“MarathonToursGroup”にコンタクトを取ることを強く求めてください。なぜなら我々はあなたの新しいフライトの時間とあなたがどこにいるかを知る必要があります。
- 3、我々はあなたが船に乗り込むためのいかなる変更も取るよう、トライします。
- 4、ベノスアイレスに着いたら、空港からホテルまでタクシーに乗ってください。
- 5、トム ギリガンの携帯電話は001-617-312-7346です。これは米国の番号です。

入国管理

すべてのゲストは正式のパスポートが必要です。米国、カナダのパスポート所有者はアルゼンチンのVISAは必要ありません。他の国のゲストは領事館に確かめてください。

空港の移動

到着—ベノスアイレスに3月2日、12時(正午)までに到着した乗客には移動バスが用意されています。

目印のある“MarathonToursGroup”の代表者を探してください。

もし移動バスを利用しないならタクシー（約25\$）または空港バス（15\$）を利用してください。

ベノスアイレス空港には2箇所の国際到着ターミナルがあります。

ホテル宿泊

チェックインのとき、同封の Marriotto Plaza Hotel のバウチャーを準備しておいてください。標準のチェックインは3時までです。

チップ

船のスタッフに対するチップは、1日10\$で、最終日に清算されます。すべての支払いすなわちチップ、飲み物などは最終日にクレジットカードまたは現金、US\$で支払われます。

現金

アルゼンティンにおけるタクシーや小額支払いのため、1、5、10\$のUS\$を持参してください。各個人が持っていてください。船上における支払いは現金：US\$かまたはクレジットカードです。交換レートは約4ペソ：1US\$です。ペソレートはもっと良いレートの可能性もあるのでショップにお聞きください。アルゼンティンにおけるATMはすべてペソの受け取りであることに注意ください。US\$の交換レートは4ペソ、Euroは5.4です。

タクシー詐欺に注意してください。通常運賃よりも多額のお金の支払いを強要するドライバーがいます。彼らはアルゼンティンの住民なら簡単に見分けられる偽造のペソ紙幣を渡します。騙されないように・・・・・・

空港税

アルゼンティンは2010年1月1日より豪州人に100\$、カナダ人に70\$、米国人に131\$の相互利益税を課しました。これは入国時に入国管理オフィスで現金やクレジットカードで徴収されます。あなたはウシュアィアを出発するとき28ペソの税金を、ベノスアイレスを出発するとき18\$を支払わなければなりません。

販売イベント

すべての注文済みの商品は、米国在住の人には1月26日までに出荷されました。他の国の人はアルゼンティンの歓迎宴会にて受け取るでしょう。3月3日のレセプションで少しの商品は販売されます。早めに着きましょう。

レースのチェックイン

ベノスアイレスの歓迎レセプションで行われます。

乗船客のE-MAIL

インターネットにアクセスしたりメールを送ったりするためのパソコンが船上に用意されています。このサービスはテキスト（文字）のみのサービスです。画像や添付はできません。

マラソンツアーズスタッフ

ビル、トム、スコット、ジェーン、アニタ

旅程

3月1日または以前 ベノスアイレスに向けて出発

3月2日 ベノスアイレスに着き、Marriott Plaza Hotel に集合。一般情報の集合情報を参照ください。3時までにチェックイン。4:00pm 軽いトレーニングランのためホテル出発。夕方、カフェやレストランにフリー探訪。アルゼンティンには世界的に有名なビーフやリーズナブルな値段や高品質のレストランがあります。Puerto Madera は運河に沿ってトレンドィな良いレストランのあるポピュラーな地域です。Ricoleta は有名なアウトドアカフェです。

3月3日 9:30 3時間のベノスアイレス市内観光に出発

16:00 トレーニングランにホテル出発

18:00 カクテル宴会開始、歓迎宴会

19:30 説明会

カクテル宴会の間、記念となるグッズを購入できます。但し数量は限定的です。

3月4日 1日フリーです、ベノスアイレスの市内観光またはウルグアイへのフェリーによる1日観光がおすすめです。

3月5日 4:45am ホテル出発 Aeroparque 国内空港発ウシュアィア行き 6:20 予約の人
6:00am ホテル出発 Ezeiza 国際空港発ウシュアィア行き 8:35 予約の人
ウシュアィア到着、荷物は皆さんが街を観光しているフリータイムの間に船に積み込まれます
Akademik Ioffe へ乗船、4:00pm に南極に向け出発、歓迎宴会と安全な航海のための説明会開催、
夕方、映画上映、レクチャー実施

3月6日 1日航海、Beagle, Drake 海峡を通過、ブリッジは公開していますので、船長やクルーと一緒に海上を眺めてください。南極への訪問者用のビデオやレクチャーをお楽しみください。

3月7日 午後、サウス・シェトランド諸島に到着。天候が良ければ、Antarctic Peninsula やシェトランド海峡、湾のクルージングで1-2日過ごします。可能なら船のゾディアック（ゴムボート）で岸辺に行き、氷山、浮氷、アザラシ、ペンギン、基地など楽しめます。

3月8日 ゾディアック（ゴムボート）でシェトランド諸島を探検、上陸します。レース組織委員たちは、キングジョージ島のレースの準備を行います。

3月9日 レース当日です。コースは旗やマイル表示が準備されています。天候が良いことを祈ります。レースは9:00ころのスタートです。完走パーティーは夕方船上で開催、船は夜中 Antarctic Peninsula に向けて運航します。

3月10-11日 船長は Peninsula に沿って航海し南極のフィヨルドの間の湾や入江を探検するためのコースを海図に示します。Neko Harbour, Paradise Bay での基地やアザラシの群棲などを見るため岸辺への探検を行います。クジラが沢山いますように・・・。船尾の甲板でセレモニーやバーベキューを行います。

3月12-13日 我々は白い大陸を出発しドレーク海峡を通過します。南アメリカに着くまでレクチャーやフィルム上映が行われます。

3月14日 Beagle 海峡を経て、ウシュアィアに着くまで、最初に Cape Horn, Chile を見ます。

3月15日 7:00am にウシュアィアに上陸、車に乗り換えペノスアイレスへ戻るための国内空港に 10:35am 到着。バス乗り換えはトランスファー乗客のために準備されています。そして、荷物は国際空港に運ばれます。これらウシュアィア出発は 1:33pm、国際空港のフライトは少しウシュアィアで時間あり。そしてトランスファーは町から空港まで 11:30am。

注意：“MarathonTours & Travel”はこの旅の安全と快適のために、いかなる理由があろうとも、フライトスケジュール変化により旅程を変える権利を保有します。誰が悪くなくとも、遅れは発生します。経験深い旅行者ならご存知のように、この地域の旅行はトラブルが多く、旅行保険は大変有益です。

イベント情報

適格性

- 1、あなたは二つのレースの中からひとつに予めエントリーしなければなりません。そして正式な完走者としてみなされるため権利放棄書にサインしなければなりません。あなたはツアーに申し込んだ時点で完了しています。
- 2、体調が悪ければレース参加中にマラソンからハーフマラソンに変更できます。しかし、表彰の対象とはなりません。ハーフマラソンからマラソンへの変更はできません。

ナンバーカードピックアップ

ナンバーカードとピンは船上にあります。ナンバーカードは前面に付けてください。完走写真を取るためナンバーカードは見えるようにしておいてください。明るい色のウェアが良い写真写りのためにいいでしょう。

コース

スタートとゴールはロシア基地の Bellingshausen から 200m のところですが。そしてウルグアイ基地の東です。折り返しは 3 マイル先でスタート地点に戻ります。そこから西に 3.5 マイル先の中国基地まで走り、フルマラソンはこれを 2 周します。最終的なコース測定はレースの前日に行われます。基地や科学者が最終的にコースを認定し

ます。コースの大部分は小さなしかし険しい坂の多い、泥道です。普通のトレーニングシューズはこれらの条件を走るのに適しています。道のある部分は前のイベントで泥だらけです。これはコンディションに影響するでしょう。

シューズ

特別仕様のシューズは必要ありません。オフロードやトレールラン用のシューズが最適です。濡れたりドロドロになるので、2足持ってきてください。レース用のフラットな靴はよくありません。レース用の用具は、手荷物にしてください。

スタート時間

9:00am

ゴール時間

6時間30分が制限時間です。1周目は3時間20分以内に通過してください。コース管理者はランナーを疲労や低体温症、脱水症の危険から守る責任があります。

エイドステーション

ランナーは自分の飲み物を持つ責任があります。レース日には2本または3本のボトルを持ってきてください。また、あなたが普段使っている取替え用の電解質の飲み物を持ってきてください。南極では水だけは入手できます。スタートエリアにはポータブルトイレが準備されています。注意：あなたはボトルに入ったソーダや水を買うためにウシュアィアに着くまで、待つことができます。また、レースの間それを再利用します。すべての飲み物のボトルにはあなたのレース番号を付けてください。あなた自身のGUやエネルギー物を持ってきてください。すべてのエネルギーサプリメントは、風で吹き飛ばされないよう、紙袋から取り出しプラスチックのGUや容器に入れてください。

表彰

男性、女性トップスリーがフル、ハーフで表彰されます。マラソンは40以下、40-49、50-59、60-69、70以上のカテゴリーでトップツーが対象です。すべての完走者は完走証とメダルが与えられます。

南極マラソン 衣服と用具のチェックリスト

推奨品

- 冬用パーカー
- 合成の上、下用 under-layer (2-3セット)
- ゴアテックス仕様の outer-layer
- 防水用雨具
- 防水用手袋 (-18C用)
- ランニングシューズ/T シャツ (BAでのラン用)
- 靴下 (陸上用ウール/ランニング用合成)
- 下着
- ランニングシューズ (トレーニングまたはトレール用)
- ジーンズ/khakis 防寒着
- 化粧品/常備薬/船酔い薬
- 中型のディパック、上陸、レース用
- 電解質飲み物、GU タイプ炭水化物
- ボトル3本 (ウシュアィアで購入可)
- ソフトタイプスーツケース (1個)
- カメラ、充電器
- 電気製品、アダプター
- サングラス

オプション

- スキーゴーグル
- 濡れた衣類用プラスチック袋
- 指の空いた防寒手袋
- 双眼鏡
- カメラや貴重品用バッグ (ゴムボート乗船時)
- スイス、アーミーナイフ

予想気温

ベノスアイレス 20-32C
ウシュアィア 7-16C
南極 -18-2C

□防寒用帽子

□ユーモアの心と冒険心に富んだ精神

特別の衣類、用具

標準の衣類に加え、あなたが暖かく、快適に、安全に走ることが出来るようちょっとアドバイスをします。

ベノスアイレスの通常の気温は20-30Cです。南極地域の気温は10's-40's (-12C-4.5C)で大変風が強く肌を刺す冷たさです。

荷造り、バッグのTIPS

- 1、2個ではなく、1個の大きなダッフル(ソフトタイプ)バッグを持ってきてください。ハードタイプのバッグは、折り畳みが出来ずキャビンの下に保管できないので実用的ではありません。
- 2、MarathonToursのタグをバッグにつけてください。我々がそれを渡します。
- 3、ベノスアイレスで荷物のチェックを受けてください。もしあなたがマイアミやその他の接続都市で長距離の途中降機をするなら、そしてあなたが荷物を扱えるなら、注意深くあなた自身で積み替えてください。
- 4、誰かに荷物の誤扱いが生じるでしょう。それはいつもおき得ます。貴重品が盗まれないよう注意してください。
- 5、新しい安全方針により、もはや荷物のロックはできません。毎年、誰かがバッグの中からも盗まれます。貴重品を荷物の中に入れてないようにしてください。

ランニングシューズ

硬いサポートのあるトレール用のシューズは捻挫、足底痛の防止となりベストの選択です。普通のトレーニング用のシューズで十分です。コースには1-2インチの雪が積もっており、でこぼこしているので、靴底は、滑らないようにすべきです。

レース用のフラットな靴は、サポートが良くないのでお勧めしません。泥だらけになったら交換できるよう2足持っていくようにしてください。

雨具

上陸用ゾディアック(ゴムボート)に乗っているときしぶきを浴びるので雨具が必要です。

ランニング用衣類

ゴアテックスのランニングスーツとポリプロピレンのunderlayerはベストです。レース中、あなたは上着を脱ぎたいと思うかもしれません。従ってポリプロのタイツを着るべきです。袖なしアンダーシャツの上にロングスリーブ合成上着を着るのは良い選択です。軽いランニング用手袋とウールかポリプロピレンの帽子を持ってきてください。

サングラス

風が強く、雪が無い、真っ白の世界です。あなたの目を守るためサングラスか軽いスキーゴーグルが必要です。

ゴム長靴——重要

海洋探検のための無料のブーツが船上にあります。ゾディアックに乗ったり降りたりするとき、氷塊の水上をステップする必要があります。

ウエストバッグ & ディパック

あなたは帽子や手袋など運びたいと思うかもしれません。Day Pack(ディパック)はゴールエリアや上陸時用具を保持するのにとても便利です。FannyPack(ウエストバッグ)は走行中、良いアイデアです。

水用ボトル

水を入れた16-20oz(500-600ml)のボトルをあなた自身で2-3本持ってきてください。ウシュアィアで安く買うことが出来ます。ウシュアィアで買えば荷物の軽減化に役立つでしょう。レース中、見分けられるようリボンかマーカーを持ってきてください。

南極条約

1991年 南極条約の遵守

南極の環境を保護するため、1991年南極条約が締結されました。

Marathon Tours およびマラソン参加者は南極条約を100%遵守します。

我々は以下を遵守します。

- 1、キングジョージ島に滞在中は、室内のトイレを使用しません。
- 2、すべてのランナーは1個のバッグまたはバックパックを島に持ち込みます。バックには、氏名、ナンバーカードの番号を記入すること。もし持ち主不明の荷物が見つかったら直ちに船に移動させます。
- 3、南極マラソンでは、スタッフや完走者の近くのテント内にポータブルトイレを設置します。
- 4、島に生ゴミ、廃棄物、ペットボトルなどを捨てないこと。すべてのスタッフ、参加者は自分たちの廃棄物を持ち帰ること。ランナーはペットボトルに自分の名前、番号を表示しておくこと。もし持ち主不明の荷物が見つかったら直ちに船に移動させます。
- 5、船の医者は島に滞在し、コース上のランナーの援助をすること。船は救急薬品を備えておくこと。
- 6、島ではランナーに必要なエイドにおける Gu, Powe Bars, Gatorade 以外の食べ物を作ってははいけません。これらの食べ物には、いかなる種や卵製品は許可されません。
- 6、南極条約違反者は競技失格となります。

私の記憶では、ペンギンには10m以内に近づいてはいけないという規則もあったように思います。

ペンギンが近づいてきたら、10mの間隔が開くよう、離れてください。