

PAUL DICU DESPRE MARATONUL DIN SAHARA.

1. Avem acces GSM? Ce retea merge mai bine?

Da, eu am avut Orange si a mers ok. Semnalul nu e prea grozav, dar...merge.

2. Exista acces internet? Cu ce costuri?

Nu prea. Doar organizatorii au ceva internet...

3. Cum ne incarcam electronicele. Ne aducem charger solar sau au ei ceva prize? Ne aducem adaptor?

Au prize (220) la "Centrul Cultural" din centrul taberei de refugiati. Puteti incarca gratuit.

4. Ce cadouri sa luam gazdelor, refugiati Saharawi?

Cam orice, inclusiv bani. Nu se supara ☺. In principiu, puteti lasa acolo sacii de dormit. Apreciaza de asemenea dulciurile, lanternele (nu au curent in corturi...), sapunul, cosmeticele. Atentie! Daca duceti medicamente, s-ar putea sa aveti probleme la granita algeriana, daca va controleaza bagajele la vama.

5. Putem folosi camelback pe parcursul alergarii?

Da, este permis.

6. E nevoie de sand gaitors sau sa invelim adidasii in saci de plastic, ciorapi de dama etc.?

Preferabil e sa ai 'para-nisip'-uri, dar va puteti descurca si cu metode 'traditionale'.

7. La ce interval (km) erau punctele de suport cu apa pe parcursul cursei?

La fiecare 3-4 km. E bine sa aveti camelback, pentru ca la unele puncte de suport apa se poate termina pana la voi...

8. Exista posibilitatea de a lasa in aceste puncte diverse suplimente nutritive?

Da, fara grija.

9. Daca ai merge din nou la aceasta cursa, ce ai face diferit / mai bine? (in special din punct de vedere logistic: ce ai lua, ce nu ai lua la tine)

Nu este cazul, cred ca am fost bine pregatit ☺

10. Ai o lista cu necesarul de bagaj? Ai primit un check list de bagaje de la organizatori?

Da, am primit de la organizatorii nemti. O caut si ti-o trimit.

11. Ce ti-a placut cel mai mult?

Excursia organizata dupa marathon intr-o zona cu niste mega-dune...

12. Ce ti-a displacut?

Nimic.

13. Este necesara crema anti UV? Ce factor?

E ok sa va dati cu crema, dar nu e cazul sa exagerati. Noi, romanii, avem tenul destul de rezistent la soare....

14. E nevoie de ochelari de soare ca lumea (anti UV)?

OBLIGATORIU!! O sa mai primiti si o masca de la organizatori, pentru a va proteja in timpul furtunilor de nisip.

15. Care a fost temperatura noaptea in locatia in care ai dormit? Dar ziua?

Intre 5-10 grade noaptea. Maximul pe parcursul zilei a fost de 45-50. Din fericire, nu in ziua maratonului...

16. Ce ai mancat pe acolo? Ce sa ne aducem de mancare?

Mult cush-cush si, uneori, carne de camila. Nu e nevoie sa va aduceti mancare la voi. Puteti cumpara si de acolo.

17. Care e limita admisa de bagaj pentru zborul Madrid – Tindouf?

Parca 20 kg... Eu am avut un rucsac mare (la cala) si unul mai mic (bagaj de mana).

18. Cati litri de apa / persoana / zi primim de la organizatori?

4 litri / zi, ceea ce este sufficient. In couda caldurii mari, nu o transpirati foarte mult, pentru ca umiditatea este scazuta.

19. Am citit ca mananci mult polen. La ce ajuta?

La foaerte multe ☺. Are aminoacizi, vitamine etc. eu iau o lingura de polen in fiecare dimineata, pe stomacul gol. A propos de nutritie, ar fi bine sa mancati cat mai putina carne pana atunci, o sa va ajute...

20. De ce ti-au cazut 2 unghii pe parcursul maratonului?

Mi-a intrat nisip in adidasi si mi s-a frecat de unghii...

21. Cum e cu toaleta pe acolo? E stil turcesc?

Da, stil turcesc ☺

22. Unde se arunca gunoiul, trebuie sa ne aducem pungi / saci menajeri?

Nu e cazul, au ei.

23. Ai alte sfaturi pentru noi?

Da.

- a. Nu aduceti cu voi alcool (doar bere fara alcool...)
- b. Luati la voi multe bancnote cu valori mici 5-10 euro, altfel o sa va umpleti de bani locali, pe care nu stiu cand ii mai folositi...
- c. Daca aveti viza de Israel in pasaport, trebuie sa vi-l schimbati, altfel nu intrati in Algeria.
- d. Aveti grija la scorpionii!! Scuturati-va adidasii inainte de a va incalta. Eu am gasit scorpionii de 2 ori. Aceeasi grija si cand alergati, vedeti pe ce calcati. Daca va inteapa vreunul, mergeti de urgenta la doctor pentru injectie cu ser...