

Projekt:

Alene til Sydpolen

Rasmus Kragh 2024



Rasmus vil gå alene til Sydpolen, for en sag der er større end ham selv.

Projektet følger coach og eventyrer Rasmus Kragh, på hans rejse mod at gennemføre noget ingen dansker har gjort før – at gå til Sydpolen, uden support og alene.

Rasmus vil endnu engang gennem sin præstation og med det personlige lederskab i fokus udfordre menneskelig kapacitet og understrege, hvorfor og hvordan store forandringer udspringer af mennesket selv.

Rasmus vil bl.a. inspirere, til at...

- Vi træder frem i vores personlige lederskab, går forrest for det vi tror på og erkender at selvværd kommer indefra.
- Genantænde troen på vores enorme menneskelige potentiale og evnen til at skabe forandring.
- Stå sammen og gøre en forskel.
- Moderne high-performance handler om formål og balance.
- Vi bruger mindre tid på skærme og mere tid i naturen.
- Prioritere formål over kortsigtet profit.



Antarktis.

En rejse på kanten af verden...

Antarktis er det koldeste, mest isolerede og største uudforskede landområde på jordkloden. Det er samtidig verdens største ørken, og i den Antarktiske sommer hvor Rasmus bevæger sig henover de evige sne- og isklædte vidder, vil solen skinne døgnet rundt, men alligevel byde på temperaturer ned til minus 50 grader.

Et utilgængeligt og øde hjørne af vores klode med ekstreme vejrforhold - kun ganske få søger herud - Rasmus er én af dem.

Den fysiske og mentale præstation vil være enestående, og som Rasmus selv udtaler, så vil denne præstation kræve langt mere visdom end noget andet han hidtil har gjort - selv en bestigning af Mount Everest uden brug af medbragt ilt.

Spørger man Rasmus hvad der bliver den største udfordring, så er hans svar kort og entydigt: *Naturen og mig selv.*

En ting er at forberede sig fysisk, men noget andet er det mentale. Jeg ved hvordan jeg træner min krop og håndterer ekstreme forhold, jeg kender mig selv, mentale styrker og potentielle faldgruber, men at være alene med mig selv og kun have mine egne tanker som selskab i 45 dage - det bliver next level, men det er et eksperiment jeg er meget nysgerrig på.



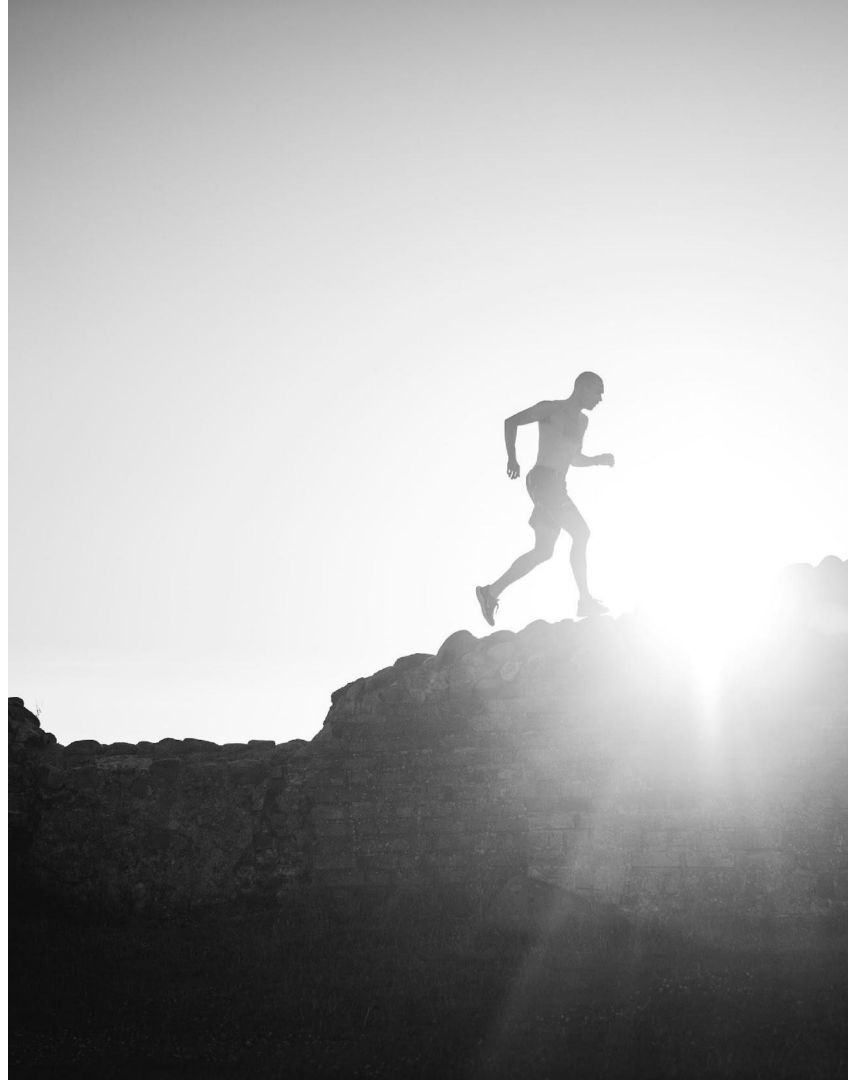
Den ydre rejse skaber indre forandring

Rasmus vil bogstaveligt talt rejse til kanten af verden og udforske menneskeligt potentiale.

Og ikke nok med det - imens han udfordrer egne ydre og indre grænser vil han være førstehandsvidne til de forandringer vi alle sammen hører om, men har så svært ved at forholde os til.

På rejsen mod Sydpolen vil jeg se de største gletsjere i verden og være førstehandsvidne til det vi alle står overfor – et klima i forandring. Jeg kan kun gisne om hvordan det vil røre mig – jeg er dog overbevist om én ting – manden der rejser ud er ikke den samme som ham der kommer hjem.

At se noget så stort og mægtigt får et menneske til at føle sig lille. Det er en følelse jeg kender – en forbindelse til naturen, det vi alle er en del af, det som er større end os. Det vil uden tvivl konfrontere mig med min egen menneskelige natur og give perspektiv, større forståelse og kalde på forandring.





Min egen bjergbestigning.

Meget af mit liv har jeg sammenlignet mig med andre og ubevidst levet i en ydre jagt på anerkendelse – en søgen, der i 2019 kulminerede på toppen af Mt. Everest, hvor jeg blev den første dansker uden medbragt ilt. I kølvandet erkendte jeg at den ydre succes ikke var lig med indre lykke og mening, og det gik op for mig hvor ensom jeg var og måske altid havde været. Det blev startskuddet til en større livskrise, og den højeste tinde blev hurtigt til det dybeste hav.

Det er sådan med livet, at vi må turde at se os selv ærligt i øjnene, før vi kan se lyset. Men vi må først finde modet til at turde være sårbare.

En del af noget større...

Når det var svært ude på bjerget, når kræfterne var sluppet op og jeg måtte grave dybt i min mentale rygsæk, så fiskede jeg formålet op; selvom jeg var fysisk alene på bjerget, så følte jeg mig ikke alene. Jeg var en del af noget større. Et fællesskab. Det motiverede mig til at fortsætte, særligt når jeg arbejdede på kanten af det umulige.

Et større formål.

Mod toppen af Everest gik det op for mig, hvor mange mennesker der var inspireret af min evne til at gøre det umulige med min krop og med mit sind, men det ramte mig endnu dybere hvor stort et aftryk min sårbarhed, ærlighed og åbenhed omkring det der var svært som menneske, og mit mod til at turde, på trods, havde sat i andre. Jeg var blevet et menneske man kunne spejle sig i på livets bjergbestigning.

Vores længsel efter forandringer i verden, starter inden i os selv.

Én persons rejse kan tjene som inspiration for andre.

Hvad kræver det at gøre det umulige muligt, eller bare at opfylde en væsentlig målsætning?

Hvad har et menneske lært af at bestige Mount Everest uden kunstig ilt, navigere i det dybe mentale hav, hvordan omsættes det på rejsen alene til Sydpolen?

Hvorfor kan vi udrette både små, vigtige og store helt fantastiske ting, når vi udfordrer naturen i mennesket, og mennesket i naturen?

"Vi kan alle være et forbillede for nogen, men det starter med at vi tør kigge på os selv"



Når vores verden er under forandring, kalder det på forandringen i os alle.

Bæredygtighed starter indefra.

Alt for længe har vi modarbejdet naturen. Udnyttet moder jords ressourcer i en tro på, at alt var ubegrænset. Vi har levet i illusionen om, at vi var selve livets herrer, højt hævet over alt andet på denne planet. Denne rejse har ikke kun adskilt os fra naturen, den har også flyttet os væk fra vores egen menneskelige natur. Det har medvirket til en verden af handlingslammelse og apati: Vi kan ikke se vejen til at handle kollektivt og løse de store problemer, fordi vi ikke kan se os selv. I en tid, der kræver radikale løsninger, er mange mennesker frustrerede og har mistet følelsen af at høre til, mening og formål. Men nøglen til at finde fremgang, vinde nyt land i små og store sejre, kommer ved at vi tager vores personlige ansvar tilbage - for os selv, for samfundet, for den verden, vi lever i. Ved at kigge indad og ved at træde frem i vores personlige lederskab – gå forrest med hjertet, prioritere formål over kortsigtet profit, og finde modet til at drive sig selv fremad mod de højeste tinder, de dybeste dale, eller bare det bjerg man selv står over for at bestige.



Den ydre opdagelsesrejse leder til den indre...

For Rasmus er det at forfølge store udfordringer, noget der rækker langt ud over sportslige præstationer – det kommer indefra og er en af menneskets vigtigste drivkræfter på rejsen mod personlig vækst og mening: Evnen til at lede sig selv i livet. Opdagelsesrejsende undersøgte blanke pletter på landkortet – Rasmus Kragh vil demonstrere, at mennesket finder nyt land ved at gå på opdagelse i det indre landkort, for at se med andre øjne og nyt fokus.

Rejsen til Sydpolen er et vigtigt værktøj og en katalysator på Rasmus Kraghs' rejse til selvopdagelse. Rasmus vil være et menneskeligt laboratorium, der bruger egen krop og sind til at udforske grænser og udvide forståelsen af den menneskelige natur, på vegne af os alle.

Undervejs vil han udforske sit eget personlige lederskab og italesætte vigtige tematikker, bl.a. igennem en podcast.

Han vil inspirere os alle til at kigge mere indad i stedet for udad, når vi leder efter forandring og styrke.

Det er på tide at vi hver især træder frem.



***"Tiden kalder på at vi
tør gå forrest.
For os selv,
for vores børn,
for vores medarbejdere,
for vores verden.***

**“The greatest journey of
our lifetime is not in
seeking new landscapes but
to see with new eyes”**

- Carl Jung, psychologist





**Projektets
fakta:**

Fysiske udfordringer

Startvægten på den slæde Rasmus skal kunne trække til Sydpolen er estimeret til mellem 100-110kg. Mange stiller spørgsmålstegn. Rasmus Kragh siger, at med det rigtige mindset, de rigtige forberedelser, en vished om hvordan han leder sig selv bedst og et stærkt formål der er større end ham selv, så er der ikke ret meget der ikke kan lade sig gøre for et menneske.

Mentale udfordringer

På rejsen vil Rasmus være alene, og kun have sine egne tanker som selskab. Det bliver udfordrende, og kræver at han står utrolig stærkt i sit personlige lederskab. Den indre rejse bliver mindst lige så stor som den ydre.

Rutebeskrivelse

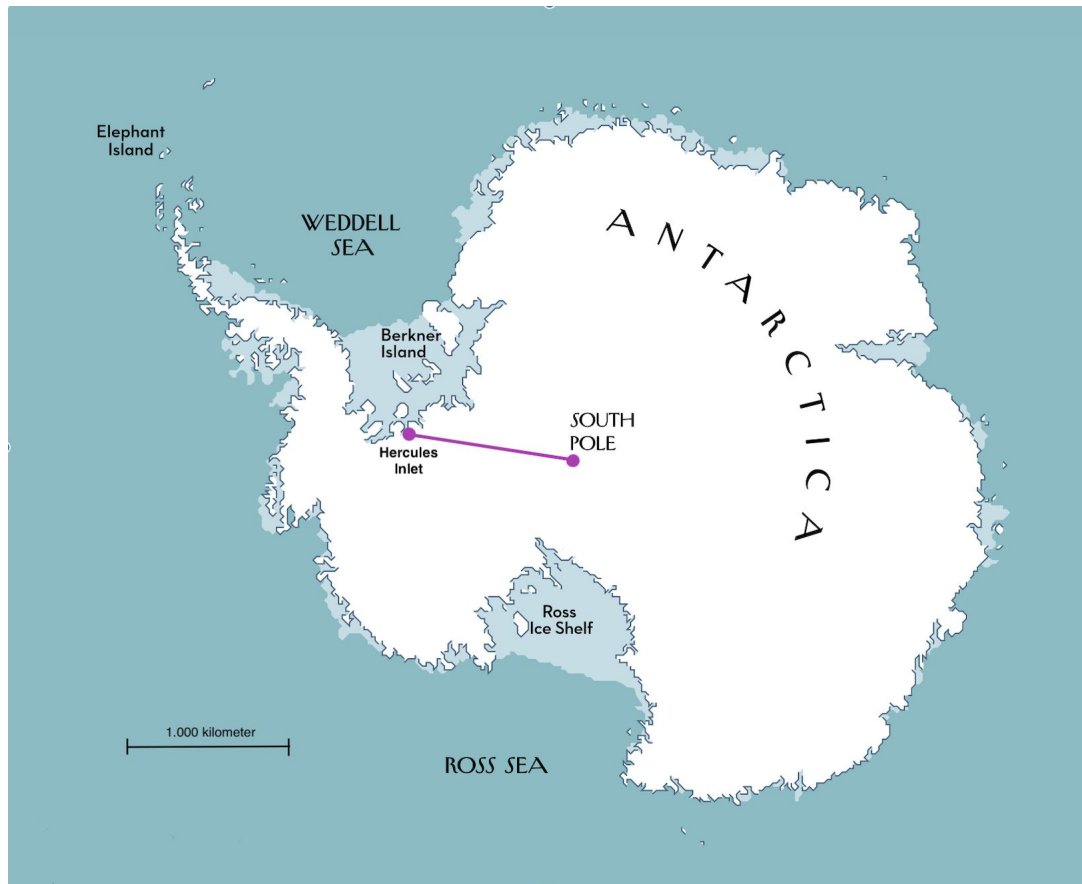
Fra kysten ved Hercules Inlet til den geografiske Sydpol. En distance på i alt 1.130km.

Gennemsnitlig distance per dag

25-30km.

Tidsramme

Slut november 2024 til midt januar 2025.





Vejen til Sydpolen

2019 - I tredje forsøg bestiger Rasmus Kragh verdens højeste bjerg, Mount Everest, uden brug af medbragt ilt, som første og eneste dansker nogensinde.

2023 April – Første store ski ekspedition. Lapland, 370km. 17 dage. Alene.

2024 Marts – Expedition Svalbard. Spitzbergen Syd-Nord. 600km. 32 dage.

2024 slut november
Alene til Sydpolen. 1.130km. 40-45 dage.

Samlet budget: 680.000 DKK (ex. moms)

Heraf...

- 50.000 til udstyr, mad, sikkerhed.
- 450.000 til logistik, tilladelser mm.
- 100.000 til kommunikation, PR og markedsføring.
- 80.000 i lønomkostninger.

Ekspeditionens sikkerhed

Rasmus har gennemgået ansøgningsproces og screening af erfaring mv. for at opnå den internationale tilladelse, det kræver, at gennemføre ekspeditionen.

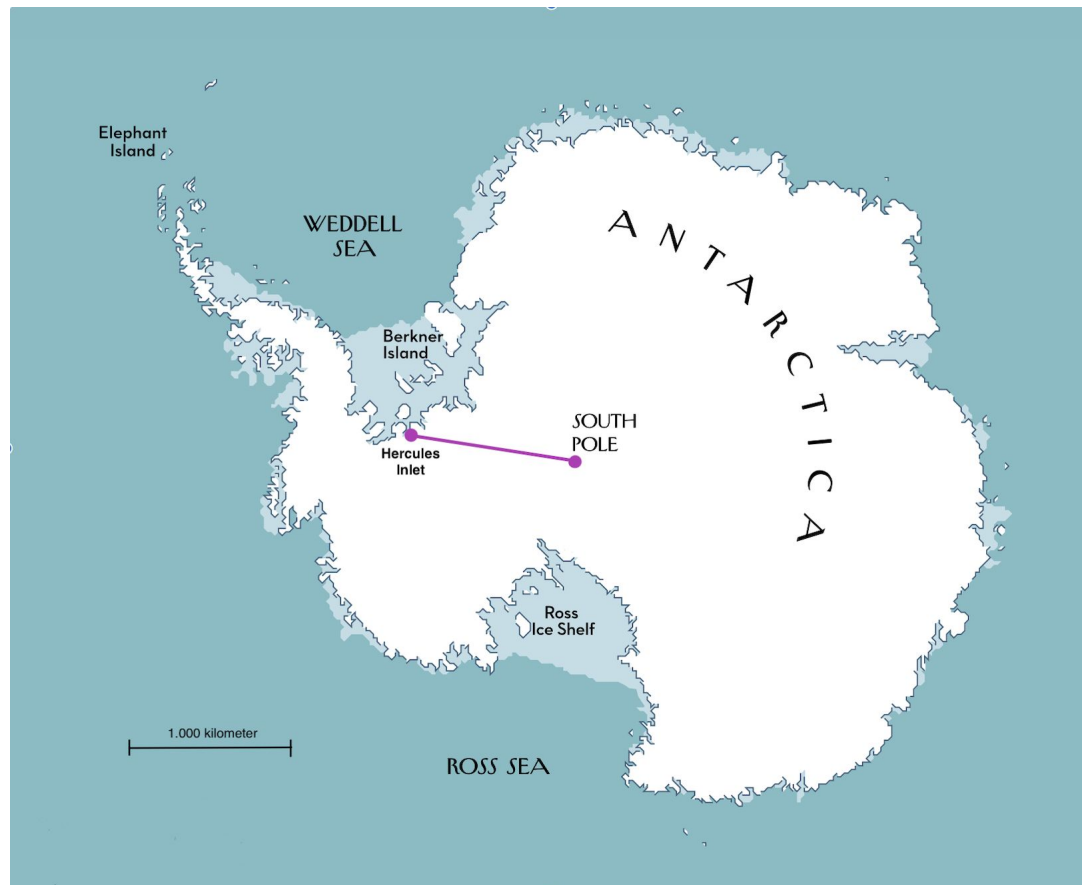
Sikkerhedsteam fysisk udstationeret på landjorden ved den Antarktiske kyst i hele perioden.

Ekspeditionen er dækket af en SAR-forsikring (Search and rescue) der sættes i spil hvis der imod al forventning opstår grundlag for evakuering.

Udvidet førstehjælpssystem medbringes, direkte linje til højt kvalificeret læge der kan rådgive indtil hjælpen kan komme frem.

Rasmus bliver fulgt på GPS-tracking og har dagligt tjek-in kald på aftalt klokkeslæt via satellittelefon. Udebliver Rasmus fra kald og kan sikkerhedsteam se at lokation ikke har ændret sig, iværksættes eftersøgning på sidst kendte lokation efter 48 timer.

Rasmus er trænet i at håndtere ekstreme forhold og medbringer udstyr til at imødekomme uforudsete hændelser - bl.a. backup af alt kommunikationsudstyr.



**“Jeg vil vise at der er en vej, hvor du kan
være dig selv, stå stærkt og gøre en
forskel, uanset hvem du er.”**

- Rasmus Kragh



Vi er ikke nybegyndere...

I 2019 blev Rasmus Kragh den første dansker på toppen af Mount Everest uden brug af medbragt ilt. Det tog ham 3 forsøg – de to første måtte Rasmus vende om kort før målet, og i medgang og modgang fulgte danskerne med i den personlige rejse - på bjerget og udenfor bjerget.

På den afsluttende ekspedition fulgte tusindvis med i dækningen i medierne og i de efterfølgende **to dokumentarer på DR1**. Men en stor gruppe inspirerede fulgte hvert skridt i et livecenter skabt af Rasmus' ekspeditionsteam og blev inspireret til selv at finde deres eget bjerg at bestige – småt som stort.

Igennem hele ekspeditionen imens Rasmus klatrede på bjerget, og den almindelige dansker kunne følge med i hans rejse, blev der gennem en crowdfunding-kampagne rejst midler.

Det havde rørt ved noget i danskerne. Følelserne. Lysten til at være en del af et fællesskab og være medskabere af en fortælling. Fascinationen. Af menneskeligt potentiale når det sættes fri.

Det 'noget' lever videre i dag.



Mediedækningen på rejsen mod Sydpolen etableres med et tydeligt pressespor

Et liveunivers på www.alenetilsydpolen.dk , hvor modtageren selv kan gå på ekspedition i videoer, tekster, billeder og tanker, og ikke mindst lydbidder som Rasmus indtaler på hans rejse mod Sydpolen.

Sidstnævnte bliver suppleret af en professionelt produceret podcast, som vil bearbejde tematikker i tråd med projektets budskab. **Podcasten** kører under og vil fortsætte efter projektet.

Du kan live se med på hvert skridt, Rasmus foretager sig på vej mod Sydpolen via GPS-tracking, og han medbringer udstyr som muliggør at sende tekst, lydbidder og enkelte billeder hjem. I perioder vil det være muligt at sende en personlig hilsen til Rasmus eller formulere en problemstilling han tager op og behandler undervejs. På hjemmesiden vil det være muligt at købe billetter til de første foredrag, bidrage til en indsamling i juletiden og støtte et godt formål, mv.

Vi skaber en mulighed for at være med på rejsen, føle sig som medskabere og blive en del af noget større.



At gøre en forskel.

Indsamling til Julemærkehjemmene.

Den lille gode gerning du kan gøre for et andet menneske kan gøre en verden til forskel.

*“Det er vigtigt at gøre en forskel, når man kan.
Det ligger indlejret i vores menneskelige natur at være noget for andre, og personligt tror jeg på at den medmenneskelighed vi kan udøve i verden, kommer tifold igen. For mig personligt handler det om at tage ansvar.
Julen handler om at give – dette er min julegave til vores børn.”
– Rasmus Kragh 2024*

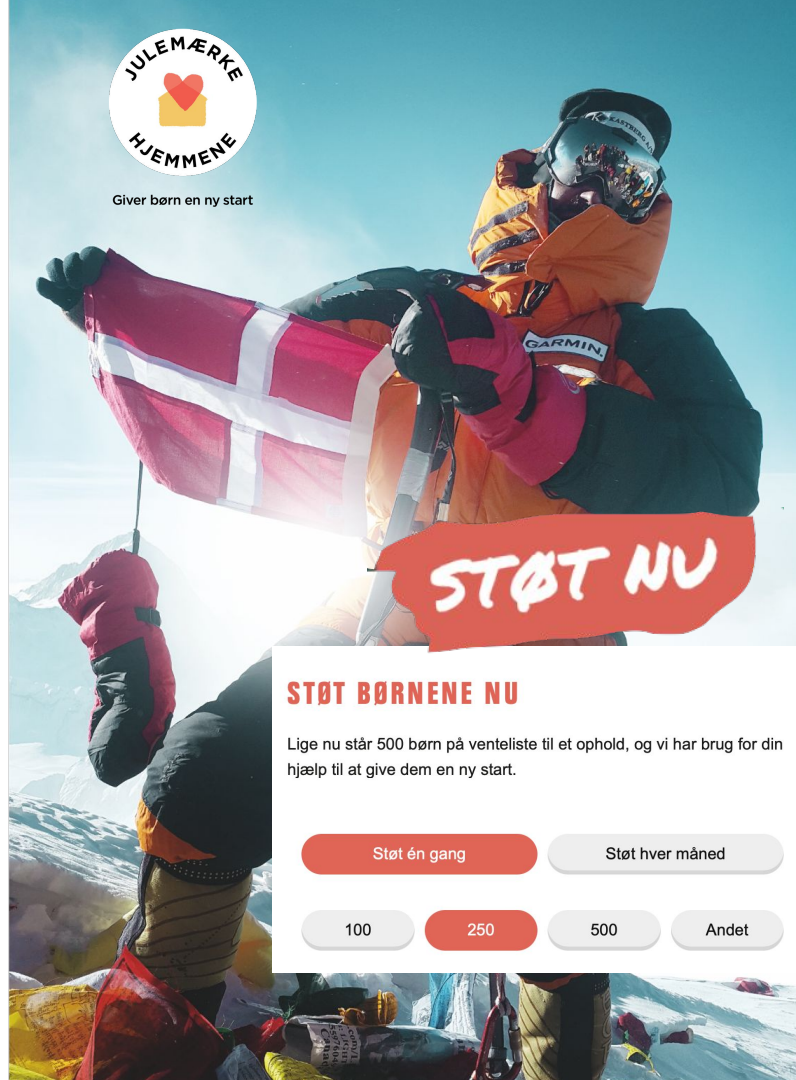
Indsamling i juletiden.

En indsamlingskampagne til fordel for Julemærkehjemmene i et afgrænset og dedikeret tidsrum omkring juletid, imens Rasmus skridt for skridt bevæger sig alene mod Sydpolen. Julen er hjerternes fest og det handler om at give. Dette er Rasmus' måde.

Link til Julemærkehjemmene: www.julemaerket.dk



Giver børn en ny start



STØT NU

STØT BØRNENE NU

Lige nu står 500 børn på venteliste til et ophold, og vi har brug for din hjælp til at give dem en ny start.

Støt én gang

Støt hver måned

100

250

500

Andet

Tidslinje.

Uge 43 - Offentliggørelse af *projekt Alene til Sydpolen*.

Pressemeddelelse. Vi går ud i medierne og på tværs af platforme. www.alenetilsydpolen.dk går online og første indhold lanceres. De første samarbejdspartnere synliggøres.

14. november - Rasmus tager afsted fra Danmark.

Slut november - midt januar 2025: Mod Sydpolen.

Følg den ydre og den indre rejse på LIVE-siden, på tværs af medierne, igennem podcasten, bidrag til indsamlingskampagnen i et dedikeret tidsrum i juletiden og bliv inspireret til dit eget personlige lederskab og hvordan du selv kan træde frem som forbillede og gøre en forskel.

Midt januar 2025 - Rasmus når Sydpolen.

Midt januar og frem - Medieomtale, overdragelse af indsamlingsmidler til Julemærkehjemmene og aktivering af samarbejdsaftaler.





Skal vi skabe værdi sammen?

Stærke værdier, menneskeligt potentiale, mulighed for eksponering, sæt fokus på moderne high-performance, det personlige lederskab og forandringsskabelse.

Som samarbejdspartner kan i blive en del af en unik ydre og indre rejse - bogstaveligt talt fra kanten af verden!

Vil i være medforfattere til en historie om viljestyrke, formål og forandringsskabelse, så er der samarbejdsaftaler af forskellig størrelse og omfang.

Titelpartner

PR- og mediedækning vil automatisk sætte fokus på din virksomhed eller brand fra en ny vinkel.

Kan tale til andre og nye målgrupper.

Sæt fokus på forandring og stærke menneskelige værdier.

Følg med LIVE på www.alenetilsydpolen.dk .

Dit virksomhedslogo og mulighed for at aktivere dit brand med online reklamer, tilbud o.l. i forbindelse med Rasmus' historiske præstation og vær med til at skrive historie.

Muligheder for samarbejdspartnere.

Podcast.

I samarbejde med www.wowproductions.dk lanceres podcast.

Sæt fokus på en agenda.

Indadtil og udadtil som et led i jeres strategi.
Forandringer, formål, indre drive og motivation, moderne tilgang til high-performance, selvledelse, mm.

Synlighed og eksponering.

Logo på Rasmus' slæde, beklædning, hue, sponsorflag, mm.

Foredrag og lederudvikling.

Rasmus er certificeret coach og en erfaren foredragsholder.
Brug ham til at skabe værdi for medarbejdere og til udvikling af ledere.

Flere aktiveringsmuligheder omfatter bl.a.

Dit brand kan være med Rasmus på foredragsturné i 2025, og der arbejdes på materiale til en mulig dokumentarfilm, hvor dit brand potentielt vil kunne indgå.





"Jeg går alene til Sydpolen for at udforske menneskeligt potentiale og sætte fokus på at forandringer kommer indefra"



78° 00' 00" S
160° 00' 00" W

RASMUS
COACH - FOREDRAGSHOLDER - HUMAN BY NATURE
KRAGH

+45 60623632
info@rasmuskragh.com