

## 103 MT. KEŇA - TANZANIE SAFARI - ZANZIBAR

Pro milovníky Afrického kontinentu je určená kniha z edice LIVINGSTONE, [VÝCHODNÍ AFRIKA](#) – PRŮVODCE NA SAFARI, KEŇA – TANZANIE – UGANDA – ETIOPIE. Zkušení cestovatelé a znalci Afriky, Petr Hejtmánek a Roman Filipický, v knize popisují nejen safari trasy ve vyhlášených národních parcích, ale i méně známá, o to však zajímavější místa východní Afriky. Bonusem je foto přehled unikátních etnik, nejlepších lokalit i přehled bohaté flory a fauny. První česky psaný průvodce východní Afrikou i Etiopií vám umožní i získání prvotních informací o cestě na jih. K dostání je u nás v kanceláři, v případě zájmu zašleme na dobírku.

### CHARAKTERISTIKA AKCE

Jedná se o zájezd s důrazem na poznání. Vzhledem k charakteru akce budeme po celou dobu zájezdu využívat kombinovanou dopravu. V programu není zařazen žádný noční přesun. Ubytování budeme v hotýlcích střední turistické kategorie – dvoulůžkové pokoje převážně s vlastním sociálním zařízením, většinou vybavené stropním fénem. Při výstupu na Mt. Keňu nocujeme v horských chatách, místní kuchtíci zajistí plnou penzi. V národních parcích Tanzanie nocujeme v místních stanech vybavených matracemi (nutný pouze vlastní spacák), v ceně zájezdu je během safari v Tanzanii zajištěná plná penze. Letecky se přesuneme z Arushi na Zanzibar a ze Zanzibaru do Nairobi a následně do Evropy.

### VÝSTUP NA MT. KEŇU (5 199 m)

Druhá nejvyšší hora Afriky. Vrchol představuje sopečný klín, jádro velmi tvrdé horniny, které se vytvořilo v sopouchu sopky. K obloze tak ční dva hlavní vrcholy Batian (5 199 m) a Nelion (5 188 m) a vedlejší vrchol Point Lenana (4 985 m), který je naším cílem. Trek je plánován na 4 dny. Na Mt. Keňu půjdeme odlehčení. Po příletu do Nairobi je možné zanechat nepotřebné věci v hotelu. Pro výstup doporučujeme najmout si služby nosiče, cena na 1 den je 20 USD/nosič.

Na treku na Mt. Keňu je 3x nocleh v horských chatách, typu bandas, vícelůžková místnost vybavená postelemi. Společné sociální zařízení. Nutný je pouze vlastní spacák do nízkých teplot. Místní kuchtíci zajistí plnou penzi.

### Výstupová trasa - Sirimon route

Brána parku 2 600 m

1.den: Brána - Judmaier camp (3 300 m) - 3 - 4 hodiny a 8,7 km chůze

2.den: Judmaier camp – Shipton's camp (4 300 m) – 6 – 7 hodin a 14,5 km chůze

3.den: Shipton's camp - Point Lenana (4 985 m) – 3 – 4 hodiny a 2,9 km chůze, sestup Point Lenana – Mackinders camp (zde snídaně) – 4 – 5 hodin a 6 km chůze, dále sestup na Met Station (3 150 m) – 4 – 5 hodin a 10,3 km chůze

### Sestupová trasa - Naro Moru route

4.den: Met Station (3 150 m) – Naro Moru gate (2 400 m) - 3 hodiny a 9,7 km chůze, odtud vlastním vozidlem přesun do Nairobi.

### CESTOVNÍ DOKLADY

Budete potřebovat platný cestovní pas (platnost minimálně 6 měsíců po návratu zpět do České republiky) s minimálně 2 volnými stránkami (pozor, na stránce nesmí být ani propité razítko z předchozích stránek). Je vhodné vzít si s sebou fotokopie dvoustrany pasu s osobními údaji a 2 rezervní fotografie pasového formátu (př. pro případ ztráty nebo krádeže pasu). Pokud vlastníte dva pasy, doporučujeme si je oba vzít s sebou a každý uložit na jiné místo.

U nezletilých osob cestujících v doprovodu pouze jednoho nebo žádného z rodičů musíte mít u sebe i všechny dokumenty potřebné k jeho cestování do všech navštívených zemí, např. kopie rodného listu, souhlas druhého rodiče s cestou, před odjezdem konzultujte v CK.

#### ADRESA

Livingstone s.r.o.  
Marešova 14  
602 00 Brno

#### TELEFON

+420 542 214 542  
+420 603 877 182

#### EMAIL A WEB

info@livingstone.cz  
www.livingstone.cz

## VÍZOVÁ POVINNOST

Pro občany ČR:

- **Keňa** - vízum se vyřizuje elektronicky před odletem. Vízový poplatek činí 35 USD a hradí se kartou. <https://www.etakenya.go.ke/en>

**Tanzanie** – vízum zakoupíte po příjezdu na hranici. Nově lze vstupní vízum vyřídit i elektronicky před cestou. Vízový poplatek činí 50 USD. <https://visa.immigration.go.tz/>

Pokud cestujete s pasem jiného státu, je nutné si před cestou samostatně ověřit vízovou povinnost do navštívených zemí.

## CO VZÍT S SEBOU

Jako hlavní zavazadlo si můžete vzít buď velký pohodlný batoh (ideálně s prodyšným zádočným systémem, bederním pásem a integrovanou pláštěnkou), nebo velkou cestovní tašku (pozor – bez koleček, špatně se nosí). Pokud využijete služeb nosičů, tak vám hlavní zavazadlo ponесou, ale skořepinový kufr by jim na zádech nebyl pohodlný. Počítejte s tím, že se povrch zavazadel odře a může i ušpinit, nosiči budou klást zavazadla na zem. V případě deště nosiči zavazadla zakrývají igelitovými plachtami, může se ale stát, že vám přes trhliny voda zateče až dovnitř. Je vhodné opatřit si nepromokavý vak na batoh. Budete potřebovat i menší turistický batoh cca 20-30 litrů na věci potřebné přes den (pití, fotoaparát, doklady, náhradní oblečení). Pro odkládání nepotřebných věcí před trekem (depozit v nairobském hotelu) doporučujeme přibalit si jednoduchý vak či tašku. Za zvážení stojí i dalekohled.

**UPOZORNĚNÍ:** Vzhledem k zákazu používání polyetylenových sáčků všeho druhu v Keni a Tanzanii je třeba tyto při příletu do země odevzdat, respektive pro uložení přepravovaných věcí využít obal jiného typu (látkové sáčky). Doporučujeme tento zákaz dovozu plastových sáčků dodržet, probíhají namátkové kontroly a v případě, že kontrolovaná osoba bude mít u sebe nebo v zavazadle plastový sáček, bude muset uhradit pokutu.

Klimatické podmínky během treku v horách jsou variabilní a je nutné počítat s rychle se měnícím počasím. Proto je potřeba mít kvalitní vybavení. Pro noclehy na treku je nutné mít teplý a lehký spacák (ideálně z kvalitního peří do minusových teplot cca -15°C – hodnota „komfort“), hodí se nepromokavý kryt na hlavní batoh či brašnu (je také výborným ochranným prostředkem proti oděru a prachu). Doporučujeme i teleskopické trekové hole. Z oblečení budete pro nižší polohy potřebovat lehké bavlněné kalhoty, trička s krátkým rukávem, pokrývku hlavy (kšiltovka), pro vyšší polohy teplejší kvalitní trekové kalhoty, tričko s dlouhým rukávem, fleecové mikinu, nepromokavou goretexovou bundu. Pro obzvláště zmrzlé jedince možná malou skladnou lehkou péřovou nebo primaloftovou bundu (na večer). Šátek na krk, teplejší čepice, rukavice. Nejlepší variantou oblékání je tzv. vrstvení: vodě a větruodolná prodyšná svrchní vrstva (s membránou goretex), fleecová bunda, popř. izolace Polartec, spodní prádlo z funkčních materiálů. Kvalitní nepromokavé rozšlápnuté pohorky s goretex membránou (nohy vás na zájezdu nesou a jak se jednou udělá puchýř, těžko se při každodenní chůzi hojí), minimálně dvoje teplé vlněné ponožky, ochranné návleky. Na přezutí do lodže lehké tenisky nebo sandály.

Z dalšího vybavení na cestu doporučujeme: LED čelovou svítilnu nebo baterku. Tuto použijete, pokud půjdete v noci na WC (a také, když si budete večer číst ve spacáku). Kvalitní sluneční brýle, opalovací krém s vysokým ochranným faktorem, rychleschnoucí ručník. Kapesní nůž. Lékárničku. Kvalitnější nádoba na vodu - univerzální plastová lahev, která je vhodná i pro přípravu horkých nápojů, např. značky Nalgene. Doporučujeme malou termosku do vyšších poloh, budete tak mít horký čaj stále po ruce. Hodí se i toaletní papír (nikdy na WC nebývá) a papírové kapesníčky. Dětské vlhčené ubrousky na intimní hygienu, když není možnost sprchy. Kniha – v horách se chodí spát okolo 20h a kdo má problémy se spaním, rád si počte. Někteří se osvědčil termofor, který zaručil pohodlí ve spacáku v horách.

Zbytek pobytu pak strávíte převážně v tričku a kraťasech. Jako obuv se hodí sportovní sandály nebo tenisky. Pro chladnější noci na safari doporučujeme přibalit dlouhé kalhoty a teplou mikinu. Důležitá je opět pokrývka hlavy (šátek, kšiltovka). Pro pobyt u moře nezapomeňte zabalit plavky. Při pozorování zvířat na safari se hodí dalekohled. Repelent proti komárům. Pokud máte problémy se vstáváním, vezměte si s sebou raději budík. Milovníci šnorchlování si mohou s sebou vzít vlastní masku a šnorchl. Toto vybavení je také možné na Zanzibaru zapůjčit za poplatek.

Vzhledem k plánovaným i fakultativním lodním výletům doporučujeme vzít si nepromokavé obaly na foťák, kameru a doklady.

K elektronickému vybavení (foťáky, kamery, tablety...) doporučujeme přibalit i kvalitní a odolný obal (proti prachu, vodě, oděru). Předjedete tak jejich případnému poškození. Před vlastním letem je vhodné mít všechny nejdůležitější věci (kameru, fotoaparáty, finance, cennosti, apod.) v příručním zavazadle, které si berete s sebou do letadla.

**Upozornění pro kuřáky:** v mnoha zemích je zákaz prodeje a kouření e-cigaret. V Tanzanii ještě není, často létáme přes Katar, kde tento zákaz platí, ale při přeletu jej zatím nevyvíjejí.

Pokud cestujete v páru, je vhodné si na safari sbalit věci do jednoho zavazadla a druhé nechat uschované na hotelu. Budete mít více místa v autě a také ve stanu při kempování.

## ZDRAVÍ

S cestami do exotických zemí často souvisí i zvláštní zdravotní opatření. Do některých zemí jsou vyžadována povinná očkování, jiná jsou pouze doporučena. V tabulce níže jsou uvedena pouze nejčastější očkování pro cesty do exotických zemí. Upozorňujeme, že se tento stav může měnit. Očkování doporučená mohou být vyžadována jako povinná a naopak.

Vakcinaci a užívání léků je potřeba konzultovat s odborným lékařem.

- |                  |            |
|------------------|------------|
| • Žlutá zimnice  | Povinná*   |
| • Hepatitida A+B | Doporučené |
| • Břišní tyfus   | Doporučené |
| • Antimalarika   | Doporučená |

\*S platností od 01.02.2011 se země Východoafrického společenství (Burundi, Keňa, Tanzanie, Rwanda a Uganda) rozhodly pro plošné očkování proti žluté zimnici v důsledku jejího výskytu na jejich území. Aktuálně se toto očkování vyžaduje od všech příjíždějících cestovatelů, včetně Evropanů. Je tedy nutné mít s sebou certifikát o tomto očkování, aby se předešlo jakýmkoli administrativním nedopatřením. Tento certifikát bývá kontrolován na letištích při příletu i na pozemním přechodu mezi Keňou a Tanzanií! Nově od roku 2016 je platnost naočkované žluté zimnice doživotní.

Se žádostí o odbornou konzultaci se obraťte na specializovaná centra cestovní medicíny. Jejich síť najdete po celé České republice - Praha, Brno, Ostrava, Olomouc, Plzeň, Zlín, Hradec Králové, Pardubice a další. Adresy a kontakty jsou uvedeny na [www.ockovacentrum.cz](http://www.ockovacentrum.cz).

Vezměte s sebou platný mezinárodní očkovací průkaz. Doporučujeme, abyste s sebou měli kromě dostatečné zásoby léků, které pravidelně užíváte, také příruční lékárníčku s léky a potřebami na případné zdravotní obtíže (střevní potíže, bolest, horečka apod.). Nezapomeňte před odjezdem navštívit kromě svého lékaře i zubaře.

## POJIŠTĚNÍ

Cestovat do vzdálených končin bez cestovního pojištění je velké riziko. Pro kvalitu servisu, spolehlivost a rozsah plnění i nadále zůstáváme u ERGO Cestovní Pojišťovny, a.s. V rámci vaší cesty jste informace o možnostech pojištění obdrželi od pracovníků CK již dříve a v případě zájmu bylo pojištění léčebných výloh i případné pojištění storna uzavřeno.

V případě, že se během zájezdu plánujete zúčastnit některé z aktivit jako je rafting, lezení, slaňování, výstup na vrchol vyšší než 3 000 m, potápění, bungee jumping, jízda na koni, apod. NEZAPOMEŇTE si sjednat patřičné připojištění na tyto aktivity!

**Před vstupem na ostrov Zanzibar je od 1.10.2024 povinné sjednat si místní pojištění na webových stránkách <https://visitzanzibar.go.tz/>. Cena pojištění je 44 USD/osoba, pojištění je platné na 92 dnů a platba probíhá na základě obdrženého QR kódu. Více podrobností naleznete na: <https://visitzanzibar.go.tz/faqs>.**

Více informací o pojištění a pojistné podmínky naleznete u pracovníků CK nebo na webových stránkách [www.livingstone.cz/prakticke-informace/cestovni-pojisteni](http://www.livingstone.cz/prakticke-informace/cestovni-pojisteni) Pokud se rozhodnete si cestovní pojištění sjednat samostatně, prosíme o sdělení názvu pojišťovacího ústavu a čísla pojistné smlouvy garantovi zájezdu před vaším odletem.

Pojištění proti ztrátě likvidity, čili proti úpadku CK, je nutnou samozřejmostí. My jsme pojištěni u ERGO Cestovní Pojišťovny, a.s. Tato pojistka je zahrnuta v cenách našich zájezdů. Doklad o pojištění proti ztrátě likvidity od nás obdržíte na vyžádání. Další informace naleznete na [www.livingstone.cz/o-nas/pojisteni-ck](http://www.livingstone.cz/o-nas/pojisteni-ck)

## VALUTOVÉ VYBAVENÍ

### Místní měna:

- Keňa: 1 USD = 130 KES (keňský šilink)
- Tanzanie: 1 USD = 2600 TZS (tanzanský šilink)

Kurzy místní měny lze orientačně zjistit na <https://www.oanda.com/currency/converter/>

Nejvýhodnější měnou jsou americké dolary. V současné době lze směnit i EUR. Výhodnější jsou však stále dolary, protože s nimi lze platit i bez směny na místní měnu (výhodnější je samozřejmě cena v místní měně). Lepší kurz je za bankovky vyšších hodnot (50, 100), každopádně je dobré mít s sebou i pár bankovek malé hodnoty. Ideální jsou dolarové bankovky vydané v roce 2013 a novější. Dále nesmí být natržené, pomačkané nebo popsané. Za starší v Tanzanii je možné peníze měnit u akreditovaných směnárů, v bankách, které mají omezenou otevírací dobu, případně vybrat z bankomatů, kde se poplatky za výběr pohybují mezi 5-8 USD. Výběry z ATM jsou v Tanzanii limitovány na cca 170 USD jeden výběr.

Cenová hladina ve východní Africe je zhruba srovnatelná s úrovní cen u nás. Dražší jsou pouze některé labužnické prožitky. Vezená dolarová suma závisí na množství ochutnávek místní kuchyně a fakultativních aktivit: potápění na Zanzibaru (cena ponoru závisí na celkovém počtu ponorů), přibližná cena 90 – 120 USD/2 ponory, šnorchlovací výlet na ostrov Mnemba 30-45 USD (včetně obědu a vybavení), šnorchlování u ostrova Tumbatu 20 USD. Určitě vás také pohltní množství nabízených suvenýrů: dřevorezby makonde, bubnů, masek, batik.

**Na nezbytné výdaje doporučujeme částku od 700 USD výše.**

## PLATEBNÍ KARTY:

Platební karty VISA a MasterCard jsou akceptovány v drahých hotelech, restauracích a některých obchodech se suvenýry. Při platbě kartou je většinou účtován poplatek ve výši 5% hodnoty zboží. Bankomaty jsou běžné ve velkých městech a turistických centrech (Nairobi, Arusha, Kamenné město – Zanzibar). Poplatky za výběr záleží na

vaší bance, doporučujeme předem si jejich výši zjistit. Stejně jako v jiných zemích třetího světa i zde je potřeba dbát zvýšené opatrnosti při použití karet, kvůli jejich možnému zneužití. Kartu je dobré si vzít jako pojistku, uvedené kapesné se doporučuje vzít v hotovosti.

### UBYTOVÁNÍ

Hotýlky (Nairobi, Arusha, Kamenné město) a bungalovy (Zanzibar) turistické kategorie - jedná se o dvoulůžkové pokoje většinou s vlastním sociálním zařízením, často vybavené stropním fénem, v Nairobi, na Zanzibaru a v Arushi se snídaní. Při výstupu na Mt. Keňu 3x nocleh v horských chatách. Během safari v Tanzanii budou k dispozici stany s matracemi poskytnuté africkým partnerem (nutný je pouze vlastní spacák).

### DOPRAVA

Pro tento typ zájezdu využíváme kombinovanou dopravu (místní autobus z Nairobi do Arushi, pronajatá vozidla, na safari džípy s odklápací střechou, taxíky). Letecky se přesuneme z Arushi na Zanzibar, ze Zanzibaru zpět na pevninu do Nairobi a dále do Evropy. Infrastruktura v Keni i Tanzanii je na výrazně nižší úrovni než v Evropě, je tedy třeba s určitým nepohodlím počítat.

### STRAVA A NÁPOJE

Většinou se stravujeme společně v restauracích a jídelnách. Strava není zahrnuta do ceny zájezdu s výjimkou výstupu na Mt. Keňu a safari v Tanzanii, kdy je v ceně zájezdu plná penze. Během pobytu v Nairobi, na Zanzibaru a v Arushi je zajištěno ubytování se snídaní. Snídaně má kontinentální charakter – čaj, káva, džus + chléb s džemem a vajíčka upravená na různé způsoby. Často bývá podáváno i čerstvé sezónní ovoce. S dalším stravováním během dne je nápomocen průvodce, a to výběrem restaurace, příp. překladem jídelního lístku. Pro čas strávený v horách se dá většina jídla dokoupit ve větších městech. Do Afriky zatím není výrazná restrikce dovozu potravin, proto je možné vézt částečně i jídlo z domova, pokud se tak rozhodnete (suché salámy, klobásky, sladkosti, vitamíny, müsli tyčinky apod.)

Kuchyně států východní Afriky nemá žádné „národní jídlo“. Nejběžnější pochoutkou je nyama choma – velká porce pečeného masa. Základem většiny jídel je jako příloha rýže nebo ugali (hutná kaše z kukuřičné mouky), maso je nejčastěji kuřecí, hovězí příp. kozí nebo skopové se zeleninovou směsí. V pobřežních oblastech je nejlepší dát si čerstvou rybu nebo mořské plody. Pro vegetariány je omezený výběr potravin, většinou ve formě těstovin. Všude je k dostání čerstvé ovoce dle sezóny na tržištích je možno zakoupit i zeleninu. Nejlépe je kupovat plody, které se dají oloupat, v ostatních případech je potřeba před konzumací plody omýt balenou vodou.

Během cesty je možné téměř všude zakoupit balenou vodu (výjimkou jsou národní parky, pro tuto oblast se ale vodou předzásobíme v Arushi). Během treku v horách budeme odkázáni na přírodní zdroje. Národním nápojem je zde čaj, většinou s mlékem a hodně sladký. Káva je nejčastěji instantní. Na většině míst je k dostání džus z čerstvého ovoce a další nealkoholické nápoje – Coca Cola, Fanta, Sprite. Z alkoholických nápojů je běžně k dostání poměrně dobré pivo, populární je tanzanské Konyagi nebo keňský bílý rum Kenya cane.

Voda z místních zdrojů se nedoporučuje používat ke konzumaci ani k čištění zubů. Nedoporučuje se konzumovat nápoje s ledem. Vodu je možné převařovat či dezinfikovat pomocí kapek či prášků. Na „vnitřní dezinfekci“ si můžete přibalit vzorek domácí pálenky, kterou doporučujeme přelít do plastické láhve (menší hmotnost, nižší riziko rozbití).

**Orientační ceny:** Jídlo v běžné turistické restauraci 15-25 USD, 1,5 l vody 1 USD, pivo 2-4 USD

### KLIMATICKÉ PODMÍNKY

Africký kontinent svou rozlohou zasahuje téměř do všech známých klimatických zón. Území, které během našeho pobytu navštívíme, se nachází v blízkosti rovníku a má tropický charakter. Během akce se budeme pohybovat mezi extrémními rozdíly teplot. Denní maxima jsou v našich teplejších oblastech kolem 30°C (Zanzibar), v nejvyšších

polohách hor se naopak setkáme i s minusovými teplotami (na vrcholu Mt. Keni i  $-15^{\circ}\text{C}$  !!!) a sněhovou pokrývkou. Během safari se teploty pohybují v průměru kolem  $25^{\circ}\text{C}$ , v noci teploty klesnou v průměru na  $17^{\circ}\text{C}$  (na hraně kráteru Ngorongoro ve výšce přes 2 300 m může být pokles teploty i výrazně vyšší, v noci kolem  $5^{\circ}\text{C}$ ). Zanzibar je klasickým příkladem tropů, teploty přes den se pohybují kolem  $30^{\circ}\text{C}$ , přes noc výrazněji neklesají. Typická je i vysoká vzdušná vlhkost až 75%.

Až šestidenní předpověď počasí pro Mt. Keňu naleznete na: <http://www.snow-forecast.com/>

NAIROBI												
Měsíc	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Nejvyšší průměrná teplota ( $^{\circ}\text{C}$ )	25	26	25	23	22	21	21	21	24	25	23	23
Průměrné srážky (mm)	44	43	72	159	119	29	13	13	26	42	120	76

ARUSHA												
Měsíc	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Nejvyšší průměrná teplota ( $^{\circ}\text{C}$ )	28	28	28	27	26	26	25	26	26	27	28	28
Průměrné srážky (mm)	67	75	161	356	179	33	15	17	18	36	125	100

ZANZIBAR												
Měsíc	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Nejvyšší průměrná teplota ( $^{\circ}\text{C}$ )	32	32	32	30	28	28	27	28	28	30	31	31
Průměrné srážky (mm)	75	61	149	349	251	54	44	39	48	86	201	144

### JAZYK A NÁBOŽENSTVÍ

Úředními jazyky jsou svahilština a angličtina. Nejrozšířenějším náboženstvím je křesťanství a islám, z čehož vyplývají s tím související zvyky, tradice a pravidla chování.

### ČAS

Zapomeňte na naše evropské pojetí a vnímání času. V průběhu akce se můžeme dostat do situací, kdy bude čas skutečně gumový, a my budeme muset čekat. Nejen na gesto či drobný souhlas, ale také třeba na dopravní prostředek. Obrnit se trpělivostí patří k základním předpokladům výpravy.

#### Časový posun:

- Keňa + 1 hod v době letního času, + 2 hodiny v zimě
- Tanzanie + 1 hod v době letního času, + 2 hodiny v zimě

### VAŠE PŘÍPADNÉ DOTAZY RÁDI ZODPOVÍME:

#### V Brně:

písemně: LIVINGSTONE, s.r.o., Marešova 14, 602 00 BRNO  
telefonicky: 542 214 645  
e-mailem: [info@livingstone.cz](mailto:info@livingstone.cz)  
osobně: po – pá 9.00 – 16.00 hodin

Naši nabídku najdete na [www.livingstone.cz](http://www.livingstone.cz).