

134 UGANDA – Ruwenzori – horské gorily

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 Filipský 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 zaměřený na trek v pohoří Ruwenzori. Vzhledem k charakteru akce se po celou dobu cesty využívá pronajatá doprava. V programu není zařazen žádný noční přesun. Ubytování bude zajištěno v hotýlcích střední turistické kategorie – dvoulůžkové pokoje převážně s vlastním sociálním zařízením, většinou vybavené stropním fénem, v pohoří Ruwenzori potom v horských chatách.

TREK POHOŘÍM RUWENZORI

„**Měsíční hory**“ - tak se přezdívá toto pozoruhodné pohoří. Ruwenzori leží na hranici Konga a Ugandy. Horský masív se táhne mezi dvěma jezery v příkopové proláclině a vzniknul asi před 2 miliony let. Komplex byl vlivem eroze rozdělen na 6 hor sahajících do výšky více než 4 500 m. Každá z hor má několik vrcholů, z nichž každý byl pokryt horským ledovcem. Postupně ale dochází k odtávání těchto vrcholových ledovců a na některých místech již zcela vymizely. Ruwenzori je považováno za třetí nejvyšší pohoří Afriky. Výjimečná je zde rozmanitost flóry. Typickou zvláštností jsou obří starčeky, lobelky a stromovité vřesovce. Rozsáhlé bažiny sahají do vysokých poloh. Vzhledem k tomu, že bylo pohoří zpřístupněno turistům relativně nedávno. V programu je zařazen týdenní trek. Na trek se vydáte odlehčení, nepotřebné věci necháte na hotelu ve výchozím místě. Pro nižší polohy je charakteristický bahnitý terén, chůze po lávkách, důležité jsou kvalitní pohory. Nocovat budete v jednoduchých horských chatách vybavených pouze postelemi s matracemi. Doprovázet vás budou kromě nosičů i místní průvodci.

Orientační trasa týdenního okruhu:

Vzhledem k náročnosti terénu (bahno, kluzko, mlha) způsobenému častými dešti, jsou uvedené denní časové vzdálenosti pouze orientační, abyste si udělali představu o denním převýšení a nadmořské výšce.

Den 1: Nyakalengija (1615 m) – Nyabitaba Camp (2651 m)

Den 2: Nyabitaba Camp – John Matte Camp (3505 m)

Den 3: John Matte Camp – Bujuku Camp (3962 m)

Den 4: Bujuku Camp – Elena Camp (4541 m)

Den 5: Výstup na Margherita Peak (5109 m) a návrat do Elena Camp

Den 6: Elena Camp – Kitandara Camp a poté do Guy Yeoman Camp (3261 m)

Den 7: Guy Yeoman Camp – Nyabitaba Camp a sestup do Nyakalengija (1615 m)

FAKULTATIVNÍ VÝLET - HORSKÉ GORILY

Cena permitu je 800 USD a není zahrnuta do ceny zájezdu. Částka za permit je zahrnuta do konečné kalkulace zájezdu a tím pádem uhrazena před odletem na zájezd. Trek na horské gorily se musí rezervovat se značným časovým předstihem. Po zakoupení je permit nevratný! V případě stornování zájezdu nelze částku vrátit zpět, peníze propadají ve prospěch národního parku a jsou určeny na ochranu zvířat. Trek ke gorilám absolvujete v doprovodu místních anglicky mluvících průvodců a rangerů.

V NP Bwindi žije několik rodin horských goril. Ke každé rodině smí jít denně skupinka o velikosti max. 8 osob + místní průvodce a ozbrojený doprovod. Nelze předem určit, jak dlouho budete gorily hledat. Správa NP má své stopaře, kteří gorilí rodiny sledují. Jedná se však o pohyb divokých zvířat ve volné přírodě, a proto nelze předem určit, zda gorily budou hned ráno migrovat do jiné části parku nebo si dají vydatnou snídani v místě, kde strávily

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

noc. V průměru se čas treku pohybuje mezi 3-6 hodinami. Terén může být někdy náročnější, proto doporučujeme kvalitní turistickou a nepromokavou obuv, dlouhé kalhoty (příp. návleky), pláštěnku nebo nepromokavou bundu.

Při pozorování gorilí rodiny panují přísná pravidla, se kterými budete seznámeni před začátkem treku. Ráno v den treku se koná nástup všech účastníků výpravy za horskými gorilami, zde obdržíte detailní informace o průběhu treku a pravidlech chování během pozorování goril. Jakmile se ke gorilí rodině přiblížíte, musíte odložit všechny věci, u sebe můžete mít pouze kameru a fotoaparát - je zakázáno používat blesk v přítomnosti goril. S gorilí rodinou můžete strávit 1 hodinu a přiblížit se na vzdálenost max. cca 7 metrů a musíte mít nasazenou roušku.

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 (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.

VÍZOVÁ POVINNOST

Pro občany ČR:

- **Uganda** - vízum se vyřizuje elektronicky před odletem. Vízový poplatek činí 51 USD a hradí se kartou.

CO VZÍT S SEBOU

Vzhledem k charakteru akce (poznávací zájezd s týdenním trekem v Ruwenzori) doporučujeme jako hlavní zavazadlo zvolit batoh, který ponesou nosiči případně cestovat s kufrem, v kterém budete mít schovaný batoh pro horské výstupy. Dále doporučujeme menší lehký batůžek jako příruční zavazadlo, který si sami během dne na treku ponesete a bude se hodit i na další dny zájezdu.

Treková část akce:

Během treku počítejte s tím, že se povrch zavazadla odře a může se 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 hotýlku před výstupem) doporučujeme přibalit si jednoduchý vak či tašku.

Klimatické podmínky během treku v horách jsou variabilní a je nutné počítat s rychle se měnícím počasím. Proto je potřeba mít kvalitní vybavení. Nutný je teplý a lehký spacák pro trek v Ruwenzori (ideálně z kvalitního peří do minusových teplot cca -10°C – hodnota „komfort“), hodí se nepromokavý kryt na hlavní batoh či brašnu (je také výborným ochranným prostředkem proti oděru a prachu). Kvalitní karimatku. Doporučujeme i teleskopické trekové hole. Z oblečení budete pro nižší polohy potřebovat lehké bavlněné kalhoty, trička s krátkým rukávem, pokrývku hlavy (kšiltovku), pro vyšší polohy teplejší kvalitní trekové kalhoty, tričko s dlouhým rukávem, fleece mikinu, nepromokavou goretexovou bundu. Šátek na krk, čepice. Nejlepší variantou oblékání je tzv. vrstvení: vodě a větru odolná prodyšná svrchní vrstva (s membránou goretex), fleecová bunda, 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).

Z dalšího vybavení na cestu doporučujeme čelovou svítilnu. Kvalitní sluneční brýle, opalovací krém s vysokým ochranným faktorem, rychleschnoucí ručník. Kapesní nůž. Lékárničku. Kvalitnější nádoba na vodu - univerzální plastovou lahev. 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.

Nezapomeňte ochranné nepromokavé obaly na veškerou elektroniku, na treku může být hodně vlhko.

Poznávací část zájezdu:

Většinu pobytu strávíte převážně v tričku a kraťasech, jako obuv se hodí sportovní sandály a tenisky. Při balení myslíte na to, že vzhledem k místním zvyklostem doporučujeme mít pro ubytování i slušné a čisté oblečení. Z dalšího vybavení na cestu doporučujeme repelent proti komárům (možno dokoupit v Africe). Pro pozorování zvířat na safari a horských goril se hodí dalekohled.

UPOZORNĚNÍ: Vzhledem k zákazu používání polyetylenových sáčků všeho druhu v Ugandě je třeba tyto při příletu do země odevzdat, respektive pro uložení přepravovaných věcí využít obal jiného typu (látkové sáčky, nepromokavé obaly na více použití). 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.

Upozornění pro kuřáky: Dle platných zákonů je v Ugandě zakázán prodej a kouření elektronických cigaret a vaporizérů. Tento zákaz může být důrazně vynucován, od zabavení veškerých cigaret již na hranicích až po nemalé pokuty.

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 příjezdících 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. 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.

Vezměte s sebou platný mezinárodní očkovací průkaz. Doporučujeme, abyste s sebou měli kromě dostatečné zásoby léků, které pravidelně užíváte, také příruční lékárničku 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 ERV Evropské 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! Vzhledem k tomu, že během programu absolvujete treky ve vysokých nadmořských výškách, doporučujeme sjednat si i **pojištění pro vysokohorskou turistiku**.

Více informací o pojištění a pojistné podmínky dostanete u pracovníků CK nebo na webových stránkách www.livingstone.cz/prakticke-informace/cestovni-pojisteni

Pojištění proti ztrátě likvidity, čili proti úpadku CK, je nutnou samozřejmostí. My jsme pojištěni u ERV Evropské 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

VALUTOVÉ VYBAVENÍ

Místní měna:

- **Uganda:** 1 USD = 3470 UGS (ugandský šilink)

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

Nejvýhodnější měnou jsou americké dolary. S dolary většinou 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 nízké hodnoty. Ideální jsou dolarové bankovky vydané v roce 2013 a novější. Bankovky, které jsou starší, vám v Africe nevymění. Za starší dolary je v Africe horší kurs nebo je nechtějí vůbec. Velkým problémem je mít s sebou dolary falešné (což už se také stalo). Doporučujeme měnit valutu v bance s patřičným potvrzením.

Cenová hladina v Ugandě je zhruba srovnatelná s úrovní cen u nás. Cena zájezdu nezahrnuje fakultativní výlet na horské gorily, cena permitů bude hrazena před odjezdem společně s doplatkem na zájezd. Trek ke gorilám se musí rezervovat se značným časovým předstihem. Po zakoupení je permit nevratný!

Vezená dolarová suma záleží také na tom, jak vás pohltní množství nabízených suvenýrů: zajímavých dřevorezeb makonde, bubnů, masek.

Na nezbytné výdaje doporučujeme částku od 500 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 v Ugandě běžné ve velkých městech a turistických centrech (Kampala). 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

Během zájezdu nocujeme v hotýlcích se snídaní, na treku spíme v jednoduchých horských chatách na patrových postelích, ve vícelůžkových místnostech. Je potřeba vlastní spacák. K dispozici je voda, suché WC.

DOPRAVA

Po celou dobu zájezdu bude k dispozici pronajaté vozidlo, které bude řídit místní řidič. S ohledem na prašnost a nekvalitnost silnic během celé cesty doporučujeme vzít si obal na zavazadlo, ve kterém bude chráněno proti prachu. Upozorňujeme na některé delší přejezdy, které je nutné v rámci cesty absolvovat. Infrastruktura v Ugandě je na výrazně nižší úrovni než v Evropě, je tedy třeba s určitým nepohodlím počítat.

STRAVA A NÁPOJE

Během treku je zajištěna plná penze. Oběd bývá řešen studenými balíčky, snídaně a večeře jsou bohaté, vařené s láskou místním kuchařem. Po zbytek cesty jsou v se většinou stravujeme společně v restauracích a jídelnách, případně v hotýlcích, kde nocujeme. Snídaně mají většinou 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. Pokud se rozhodnete vzít nějaké jídlo z domova, pak spíše doporučujeme sladkosti, vitamíny, müsli tyčinky.

Voda z místních zdrojů se nedoporučuje používat ke konzumaci, ani k čištění zubů. Nedoporučuje se konzumovat nápoje s ledem. Během cesty je možné téměř všude zakoupit balenou vodu. Na „vnitřní dezinfekci“ si můžete přibalit vzorek domácí pálenky, kterou doporučujeme přelít do plastické láhve (menší hmotnost, nižší riziko rozbití).

Kuchyně států východní Afriky nemá žádné „národní jídlo“. Nejpopulárnějším jídlem je v Ugandě matoke (v podstatě kaše z určitého druhu banánů), matoke se konzumuje samostatně nebo jako příloha. Matoke je však v jazyce luganda také výrazem pro jídlo jako takové. Dalším tradičním pokrmem je ugali (hutná kaše z kukuřičné mouky) či chléb z prosa. Nejvíce používanými přísadami jsou arašidy, hrách, fazole, kasava (maniok), sladké brambory. Maso je nejčastěji kuřecí, hovězí příp. kozí nebo skopové se zeleninovou směsí, v blízkosti jezer se často konzumují ryby. Pro vegetariány není problém dostat i bezmasou variantu jídla. Všude je k dostání čerstvé ovoce dle sezóny na tržištích je možno zakoupit i zeleninu – okurky, rajčata. Nejlépe je kupovat plody, které se dají loupát, v ostatních případech je potřeba před konzumací plody omýt balenou vodou.

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 k dostání několik značek piva (Nile Special, Bell, Club), populární je místní obdoba ginu – waragi (alkohol vyráběný z prosa) nebo místní banánové pivo - pombe.

Orientační ceny: Jídlo v restauraci v lodžích 30-35 USD, v běžných restauracích 10-15 USD, 1,5 l vody 1 USD, pivo 2-4 USD.

KLIMATICKÉ PODMÍNKY

Uganda leží na rovníku a má tedy tropické podnebí se stabilním letním počasím po celý rok. Vyšší nadmořská výška však chrání před nesnesitelnými vedry. Nejtepleji je zde od prosince do února, kdy teploty vystoupají až na 29°C. Na vrcholcích pohoří Ruwenzori bývá i sníh, tj. je nutno počítat i s teplotami pod nulou.

KAMPALA												
Měsíc	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Nejvyšší průměrná teplota (°C)	27	27	26	25	25	25	24	25	26	26	26	26
Průměrné srážky (mm)	72	91	162	259	248	116	71	77	76	101	143	114

JAZYK A NÁBOŽENSTVÍ

Úředním jazykem Ugandy je angličtina, jazykem s nejvyšším počtem mluvčích je luganda. 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. Obrnit se trpělivostí patří k základním předpokladům výpravy.

Časový posun:

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

SPROPITNÉ

Během cesty je zvykem ocenit místního průvodce/řidiče spropitným. Toto spropitné se hradí na konci zájezdu a dobrým zvykem je vložit peníze do uzavřené obálky, která se jako poděkování předá průvodci při loučení. Doporučená výše spropitného se pohybuje mezi USD 10-15 USD/osoba/den. Záležití především na vaší spokojenosti se službami vašeho průvodce a podle toho jej nakonec oceníte. Malé spropitné očekávají i hoteloví nosiči, kteří vám za částku 2-3 USD rádi pomohou s vašimi zavazadly na pokoj.

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
osobně: po – pá 9.00 – 16.00 hodin

Naši nabídku najdete na www.livingstone.cz .