

298 TIBET – NEPÁL

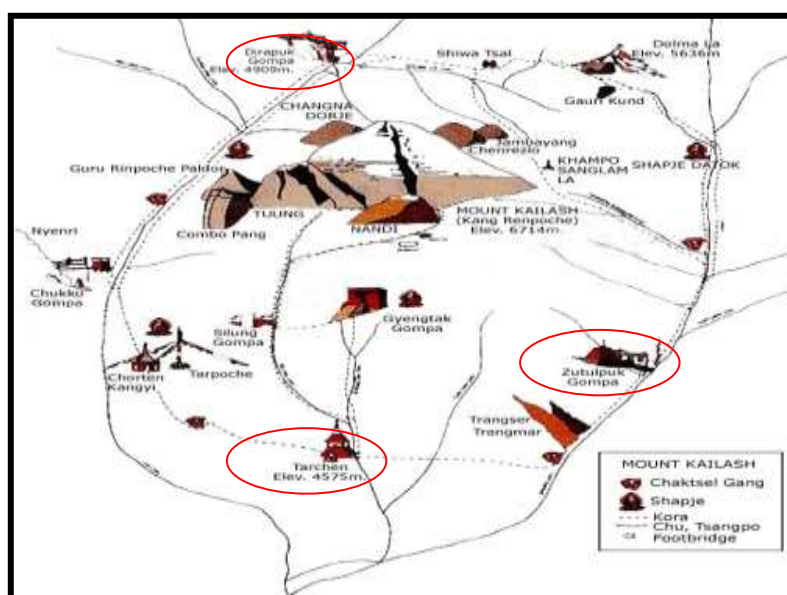
CHARAKTERISTIKA AKCE

Jedná se o zájezd s důrazem na poznání. Akce je určena především zájemcům o historické památky, kulturu, zvyky a tradice, současně ale i o horské trekky. V horách zblízka poznáme pohádkovou krajinu i její svérázné obyvatelé. Absolvujeme množství přesunů, čekají nás prašné a nekvalitní úseky cest a změny klimatu. Mystický Kailás je nejdůležitější hora pro světová náboženství, středobod světa i osa vesmíru. Čeká nás trek kolem posvátné hory i zářivé modré jezero Manasarovar. Tajemné království Guge a hliněná architektura, krajina „hlinného lesa“. Západní Tibet je stále relativně bez turismu. Základní tábor nejvyšší hory světa Mount Everest. Hlavní atrakce historické trasy do Lhasy.

Využijeme pronajatý autobus. Ubytování budeme ve městech v turistických hotýlcích, na území Tibetu v jednoduchých ubytovnách, během treku kolem hory Kailás (2x) za ideálních podmínek v klášteře nebo nomádském stanu. V civilizaci se budeme stravovat společně v restauracích a jídelnách.

POPIS TREKU

Poutníci přijíždí do Darchenu spatřit nejposvátnější horu Asie, magický **Kailás** (6 714 m, tibetsky Kangrinpočche). Hora je posvátná nejen pro buddhisty (lámaisty), ale i hinduisty, bönisty a džinisty. Součástí duchovní pouti je rituální trasa kolem hory - tzv. kora, dlouhá 53 km, během které se překoná sedlo ve výšce 5 630 m. Tibeťané ji „umí“ za jediný den, turistům a poutníkům z Indie trvá 3-4 dny. Přes den se otevírají nádherné pohledy na monumentální stěny **Kailás**. Z **Darchenu** a okolí jsou velmi pěkné výhledy na hlavní hřeben Himálaj, kterému kraluje hora Nanda Devi (7 817 m, v dále, v Indii), Kamet (7 756 m, v dále, na hranici) a Gurla Mandata (7 728 m). Posledně jmenovaná rozložitá hora dominuje jižnímu obzoru, tyčí se nad nedalekými velkými jezery **Rakshas Tal** a **Manasarovar**. Před příjezdem do vesničky **Darchen** bychom měli být dostatečně aklimatizovaní a připravení vydat se na KORU. Výchozím místem je **Darchen** (4 575 m), kde odložíme přebytečné věci v úschově hotelu. Odsud se vydáme ke klášteru **Dera Phuk** (4 909 m). Z tohoto místa vede cesta do sedla **Dolma-la** (5 636 m), dále do kláštera **Zutul Phuk** (4 760 m), finální zastávky na okruhu, který dotočíme až do **Darchenu**. Doporučujeme přibalit si tašku či vak na odkládání věcí. Pro trek je možné využít služeb nosičů (přibližná cena na den cca 50 USD). **Nosiči mohou nést 7 kg**. Nocovat chceme v klášteře, je potřeba vlastní kvalitní spacák. Během cesty se stravujeme z vlastních zásob, voda bývá dostupná v místech spánku. Někdy lze zakoupit nudlovou polévku a čaj. Jídlo na trek (celkem na 3 dny) je možné dokoupit v **Darchenu**.



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

CESTOVNÍ DOKLADY

Budete potřebovat platný cestovní pas (platnost minimálně 6 měsíců po návratu zpět do České republiky) s minimálně 3 volnými stránkami (pozor, na stránce nesmí být ani propité razítko z předchozích stránek) a fotokopii dvoustrany pasu s osobními údaji (pro případ ztráty nebo krádeže pasu). S sebou vezměte i 2 aktuální barevné fotografie (pro vízum do Nepálu, pro případ ztráty nebo krádeže pasu). Případně si zašlete naskenovanou kopii pasu s osobními údaji na vlastní e-mail, budete ji mít tak vždy k dispozici.

VÍZOVÁ POVINNOST

Cena zájezdu nezahrnuje vstupní víza do Číny a Nepálu, v případě přestupu v Dillí i tranzitní vízum do Indie. Vstupní víza do Číny i Indie si můžete vyřídit buď samostatně nebo využít ke zprostředkování služby naší CK. Poplatek za jednotlivé vízum 300 Kč za zprostředkování bude zahrnut do kalkulace doplatku ceny za zájezd.

Pro občany ČR:

- **Čína** - Jednovstupové čínské vízum se vyřizuje na ambasádě v Praze.

Vstupní vízum stojí **2 700 Kč**. Poplatek za asistenci při vyplnění online žádosti je 600 Kč. Před vstupem do Číny je nutné vyplnit online formulář s oskenovanou fotografií. O žádost o vízum se musí žádat osobně, protože ambasáda vyžaduje otisky prstů.

K vyřízení žádosti o vízum potřebujete:

- Cestovní pas platný minimálně 6 měsíců po návratu s minimálně 2 volnými stranami vedle sebe.
- 1x čitelnou kopii datové stránky pasu (stránka s osobními údaji)
- 1x čitelně, kompletně a pravdivě vyplněný formulář
- 1x současnou barevnou originální fotografie pasového formátu s bílým pozadím
- 1x elektronickou fotografii vyfotografovanou u profesionálního fotografa s následujícími parametry: barevná, na bílém pozadí, vlasy nesmí zakrývat obličej obzvláště čelo (ofina), rozměry 35 x 45 mm, velikost 40 – 120 Kb (stejná jako přiložená pasová fotografie)

CK dále přikládá:

Kopii zakoupené zpáteční letenky do Číny (pokud žadatel o vízum cestuje jinými dopravními prostředky, předloží příslušné vysvětlení a potvrzení), detailní itinerář cesty po Číně v anglickém jazyce a rezervace ubytování. Cestovní pojištění na dobu pobytu v Číně.

Pro občany SR je nutné vízum vyřídit vízum v Bratislavě.

Velvyslanectví Čínské lidové republiky, Pelléova 18, Praha 6 – Bubeneč, 160 00

Tel: 224 311 323, 233 028 800

Provozní hodiny úřadu 12.00 - 13.30 /Po-Pá/; fax: 224 319 888

e-mail: chinaemb-cz@mfa.gov.cn, chinaprague@informnet.cz, web: www.chinaembassy.cz

Pokud **nevyužijete ke zprostředkování čínského víza** služeb naší CK, prosíme Vás, abyste zaslali emailem naskenovanou čitelnou fotokopii stránky pasu s osobními údaji a čitelně naskenovanou kopii čínského víza pro potřeby předjednání vstupního permitu do Tibetu. Děkujeme za Vaši součinnost v této věci.

- **Tibet** - Permit pro vstup do Tibetu se vyřizuje v Číně a **je v ceně zájezdu**.
- **Nepál** - Vízum se vyřizuje na hranicích a stojí **30 USD**. Pro tento účel si s sebou vezměte 2 fotografie pasového formátu a také dostatečnou hotovost v USD - místní měny, kreditní karty ani šeky se pro tento účel nepřijímají. Vstupní formulář se vyplňuje na místě.
- **Indie** - vícestupové indické vízum (e-vízum) si můžete vyřídit samostatně online na webové stránce: <https://indianvisaonline.gov.in/evisa/tvoa.html>. Cena víza vyřizovaného online činí 80 USD, cena není zahrnuta v ceně zájezdu. K vyřízení je třeba platný cestovní pas (datová stránka) naskenovaný ve formátu PDF, 1x aktuální barevnou fotografii formátu 5x5cm na bílém pozadí (nejedná se o fotografii pasového formátu!) naskenovanou ve formátu JPEG, vízový formulář se vyplňuje online, platí se kartou přímo při

podání. Po uhrazení platby přijde do 48 hodin potvrzení ohledně udělení víza na email. Po doručení potvrzení se musí elektronická víza vygenerovat na stránkách ambasády.

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 doporučujeme vzít velký pohodlný batoh (ideálně s prodyšným zádočným systémem, bederním pásem a integrovanou pláštěnkou). Pokud využijete služeb nosičů, tak vám hlavní zavazadlo ponесou, ale 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 hotelu v Darchenu) doporučujeme přibalit si jednoduchý vak či tašku. Za zvážení stojí i dalekohled.

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 (ideálně z kvalitního peří do minusových teplot cca -5 až -10°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, pokrývka hlavy (kšiltovka), pro vyšší polohy teplejší kvalitní trekové kalhoty, tričko s dlouhým rukávem, fleecové mikina, nepromokavá goretexová bunda. Pro obzvlášť 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 větruvzdorná, 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 ubytování 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 čist 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. Pokud máte problémy se vstáváním, vezměte s sebou budík. Hodí se i toaletní papír (nikdy na wc nebývá) a papírové kapesníčky. Dětské vlhčené ubrousky na intimní hygienu, když není možnost sprchy.

V Asii je obecně možné dokoupit jakékoliv vybavení na trek za přijatelnou cenu. K elektronickému vybavení (foťáky, kamery, tablety...) doporučujeme přibalit i kvalitní a odolný obal (proti prachu, vodě, oděru...). Předejdete tak jejich případnému poškození. Před vlastním letem je vhodné mít všechny nejdůležitější věci (kameru, fotoaparát, finance, cennosti, apod.) v příručním zavazadle, které si berete s sebou do letadla.

ZDRAVÍ

S cestami do exotických zemí často souvisí i zvláštní zdravotní opatření. 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.

- Hepatitida A+B Doporučené
- Břišní tyfus Doporučené

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.

Mimo tato pracoviště se můžete v BRNĚ obrátit na ambulanci cestovní medicíny MUDr. Vladimír Strakrle, Údolní 16 (vchodem lékárny do 1.patra), Brno tel. 545 240 743, www.strakrle.com, v PRAZE na Centrum cestovní medicíny, Havelská 14, Praha 1, tel. 222 094 121, www.medpharm.cz.

VeźmĚte s sebou platný mezinárodní očkovačí 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.

ZDRAVÍ NA TREKU

Na horských stezkách jsou častá respirační onemocnění (unavený organismus je také náchylnĚjší). Nosní sliznice je přesušená ze suchého vzduchu a praská. Doporučujeme zvlhčující a čistící spreje do nosu (Sterimar, Vincentka) či na regeneraci nosní sliznice (PantheNose – nosní mast s bisabolem). Ze studeného vzduchu snadno vznikne kašel nebo zánĚt průdušek – Strepsil pastilky nebo Tantum verde sprej jsou dobrou prevencí. Kdo se v horách nachladí, má problémy s dýcháním a je náchylnĚjší k horské nemoci. Proto si veźmĚte hodně vitamínů a minerálních tablet i rozpustných ve vodĚ. Nedostatek čerstvého ovoce nahradí cibule a česnek, které si můžeme dokoupit během treku. Vinou prudkého slunečního záření, prachu a větru někdo trpívá na oční zánĚty. Doporučujeme oční kapky (Ophthalmo – Septonex).

PREVENCE HORSKÉ NEMOCI

Pro treky ve vyšších polohách je důležitá aklimatizace. Pravidlem číslo jedna je nevystupovat rychle do velké výšky a zvolit pozvolné tempo. Po příchodu do cílového místa (v rámci každého dne) se doporučuje po krátké přestávce (ještě před večeří) podnikat krátké výlety do vyšších poloh. Ve vyšších polohách je velmi suchý vzduch, proto se nesmí zapomínat na dostatečný příjem tekutin. O všem vás bude informovat průvodce zájezdu.

Pokud chcete být maximálně dobře připraveni, vyjeďte si na poslední víkend před odjezdem do Alp a prožijte víkend ve výšce nad 2 500 metrů. Není to podmínkou, ale váš organismus se alespoň částečně připraví na „řídský“ himálajský vzduch.

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!

Více informací o pojištění a pojistné podmínky naleznete v tištěném katalogu, u pracovníků CK nebo na webových stránkách 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 ERV Evropské pojišťovny a. s. Tato pojistka je zahrnuta v cenách našich zájezdů. Doklad o pojištění proti ztrátĚ likvidity od nás obdržíte na vyzádání. Další informace naleznete na www.livingstone.cz/o-nas/pojisteni-ck

VALUTOVÉ VYBAVENÍ

Místní měna:

- Čína/Tibet: 1 USD = 6,34 CNY (čínský yuan), 1 EUR = 7,58 CNY
- Nepál: 1 USD = 112 NPR (nepálská rupie), 1 EUR = 127 NPR

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

Doporučenou měnou jsou americké dolary či EUR. V bance si vyměňte pokud možno nové nepoškozené dolarové bankovky. Za starší dolary může být horší kurs nebo je třeba nechtějí vůbec! Jinak obecně platí, že směnný kurs je výhodnější za bankovky vyšších hodnot (50, 100 USD). Je dobré mít s sebou i dolarové bankovky nízkých hodnot v celkové hodnotě cca 60 USD.

Cenová hladina v navštěvovaných oblastech je zhruba srovnatelná s úrovní cen u nás (některé zboží je i výrazně levnější, což ale rozhodně neplatí o alkoholu). Nepál a především Indie patří mezi "Mekky" smlouvání. Ceny se mohou lišit násobky. A tam, kde o něco skutečně stojíme (a protějšek to vycítí), astronomická cena se nechce zmenšovat. Vezená suma záleží na tom, zda vás pohltí množství nabízených suvenýrů, případně zda se rozhodnete absolvovat fakultativní výlet - vyhlídkový let nad Everestem cca 210 USD. Útrata za jídlo je asi 20 USD denně.

Cena zájezdu nezahrnuje vstupné do památkových objektů cca 120 USD, stravování, vízové poplatky, spropitné pro místní řidiče (cca 50 USD) a tibetského průvodce (cca 60 USD). Cena za služby nosičů kolem posvátné hory Kailás (cca 50 /den). **Na nezbytné výdaje doporučujeme částku od 800 USD.**

PLATEBNÍ KARTY:

Platební karty VISA (v Číně je tato nejuznávanější) 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 v Káthmándú. 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.

SPROPITNÉ

Na konci cesty je zvykem ocenit místní průvodce/řidiče spropitným. Můžete se domluvit s vaším průvodcem a spropitné předat jeho prostřednictvím všichni dohromady, nebo jej můžete platit každý zvlášť – záleží na vaší úvaze. Doporučená výše spropitného se pohybuje celkově mezi USD 110–120 USD/osoba. Záleží především na vaší spokojenosti se službami místních a podle toho je nakonec oceníte.

CENA ZÁJEZDU

Cena zájezdu zahrnuje:

- mezinárodní letenka včetně letištních tax
- kompletní doprava pronajatými vozidly
- ubytování ve městech v hotelech, na ostatních místech ve vícelůžkových ubytovnách, na treku v klášterních ubytovnách či v nomádských stanech
- vstupní permit do Tibetu
- český průvodce
- místní průvodci dle potřeby
- pojištění cestovní kanceláře proti úpadku

Cena zájezdu nezahrnuje:

- vízum Čína 2 700 Kč
- poplatek za asistenci při vyplnění víza do Číny 600 Kč
- vízum Nepál 30 USD (na hranicích)
- e-vízum Indie 80 USD před odletem (včetně poplatku za vyřízení), v závislosti na leteckém spojení
- vstupné do památkových objektů cca 120 USD
- strava a nápoje
- povinné spropitné pro místní průvodce cca 60 USD a řidiče cca 50 USD
- služby nosičů kolem posvátné hory Kailás cca 50 USD/den, celkem na 3 dny
- povinné připojištění na vysokohorskou turistiku
- cestovní pojištění (rádi sjednáme prostřednictvím ERV Evropské pojišťovny)
- vyhlídkový let k Everestu cca 210 USD
- příplatek za jednolůžkový pokoj

FAKULTATIVNÍ AKTIVITY

Příklady vstupů a fakultativních aktivit, které nejsou zahrnuty do ceny zájezdu:

Tibet:

- Potala 200 Y
- Kláštery: Tashilunpo 85 Y, Sakya 60 Y, Gyantse 60 Y, Gandan 50 Y, Drepung 60 Y, Norbulingka 60 Y, Jokhang 85 Y, Guge Kingdom 100 Y, Tholing Monastery 35 Y

Nepál:

- Swayambunáth 200 NPR
- Pašupatináth 1000 NPR
- Náměstí Durbar 1000 NPR
- Bódhanáth 400 NPR
- Horský let - milovníky hor bychom rádi upozornili na možnost podniknout v Káthmándú hodinový let k Everestu. Brzy ráno v malém letadle podél hřebene Himaláje. Nezapomenutelný zážitek přijde na cca 210 USD.

Ceny jsou orientační a mohou se měnit.

Upozorňujeme na poplatky, které je nutné uhradit za focení v jednotlivých chrámech na území Tibetu a Číny. Na některých místech je výše poplatku 20 – 100 Y za použití fotoaparátu v konkrétní místnosti vybrané svatyně.

UBYTOVÁNÍ

Ubytování bude zajištěno ve městech v hotelech ve dvoulůžkových pokojích s vlastním příslušenstvím. Vnímání standardu „hvězdiček“ může být však v exotických destinacích odlišné. Úroveň ubytování a služeb závisí často na místních zvyklostech a mentalitě obyvatelstva. Proto je potřeba někdy počítat s laxnějším přístupem. V Tibetu není příliš rozvinutá turistická infrastruktura, proto počítejte s jednodušším ubytováním. Po dobu poznávacího okruhu v Tibetu budeme nocovat v jednodušších ubytovnách (někdy vícelůžkové pokoje), během treku kolem Kailáse budeme nocovat v klášterních ubytovnách nebo nomádkém stanu (2x), pod Everestem v tradičních tibetských stanových obydlích (v místních vybavených vícelůžkových stanech – každý stan má 5 lůžek, toaleta je mimo stan).

DOPRAVA

Jako dopravu budeme využívat pronajatá vozidla (džípy, mikrobusey).

STRAVA A NÁPOJE

Strava není zahrnuta v ceně zájezdu. Většinou se stravujeme společně v restauracích a jídelnách. Průvodce zájezdu je nápomocen s výběrem jídel. Ve většině hotýlků, kde budeme nocovat, je možné zakoupit snídaní přímo v hotelové restauraci. Na ulici si jídlo vybírejte pečlivě. Jezte teplá a čerstvá jídla, vyhněte se salátům, nevařenému masu a rybám. Mléko nemusí být vždy pasterizováno, ale jogurty bývají hygienicky nezávadné. Ovoce a zeleninu si raději před požitím důkladně omyjte a oloupejte. Během tří denního treku kolem Kailáse se budeme stravovat z vlastních zásob, v místech spánku bývá obvykle možnost zakoupit si nudlovou polévku, základní teplé jídlo, čaj. Před trekem bude možnost doplnit zásoby, od nás je vhodné vzít s sebou suché salámy, klobásy, sladkosti. Vitamíny.

Čínská kuchyně je jednou z nejpestřejších světových kuchyní. Vzhledem k její velikosti se tradičně dělí na čtyři základní oblasti. Pekingská kuchyně na severu (typické jsou těstoviny - nejrůznější plněné taštičky, mazlavé nočky v polévce a hlavně nudle, zelenině vévodí cibule a česnek, masu pak kachní). Šanghajská kuchyně na východě (základem jsou omáčky ze sójových bobů, maso hovězí, vepřové, kuřecí, kachní a rybí, pšeničné placky a bochánky z kynutého těsta). Sečuánská na západě (typickým znakem jsou velmi ostré pokrmy, neobejdou se bez pepře a hlavně papriky). Kantonská na jihu (je nejexotičtější, kromě tradičních druhů masa servírují na talíře s rýží rafinovaně upravené hady, kočky, žáby i psy). Pro čínskou kuchyni je typická krátká doba přípravy, díky níž si pokrm zachovává vitamíny a minerály. Jídla jsou málo tučná a lehce stravitelná.

Etiketa u stolu v Číně

Jídlo je v Číně převážně společenskou událostí. Jídla se objednávají společně pro celý stůl, takto se také ze stolu společně jí. Objednat si sám pro sebe se považuje za sobecké. Ze společných mís se obvykle nabírá vlastními hůlkami, hůlky by se nikdy neměly vsíle zapichovat do rýže, takto se tradičně servíruje jídlo zemědělským předkům. Polévka se jí až na závěr, miska se přiblíží ke rtům a pevný obsah se přistrkuje do úst hůlkami. Jídlo se často konzumuje velmi rychle. I mezi jednotlivými chody se používají zubní párátka. Nepořádek na stole po hostině je běžný a je očekáván. Srkání u stolu, mlaskání a říhání je považováno za znak slušného vychování, bez doprovodných zvuků by se mistr kuchař mohl domnívat, že jídlo hostům nechutnalo.

V **Nepálu** se setkávají dvě velké kulinářské kultury, indická a čínská. Prostá kuchyně horských obyvatel je v podstatě regionální variantou severoindické kuchyně a sestává převážně z rýže, luštěnin, okořeněné zeleniny a masa. Často bývá doplněna různými omáčkami. V nížinách se často připravují chlebové placky róti s rozličnými druhy indické směsi koření karí, ale také nejrůznějšími sladkostmi. V Káthmándú je v dnešní době velký výběr turistických restaurací, běžně nabízející hranolky, steaky, pizzu a další lahůdky, na které jste zvyklí.

V obou zemích se vyvarujte pití nebalené vody. Nepožadujte ani přidání ledových kostek do nápojů. Také džusy připravované na místě mohou být závadné. V obchodech a restauracích dostanete balenou vodu v plastových láhvích, ovšem pozor na datum výroby! Objednávejte si jen zátkované nápoje – výběr je velký. Doporučujeme, abyste balenou vodu používali i na čištění zubů.

Velmi populárním nápojem je čaj, je králem nealkoholických nápojů v Číně. Pije se převážně zelený nebo polozelený, fermentovaný černý čaj je vzácný. Čaj se většinou nesladí. Čaj je velmi populární i v Nepálu, zde hlavně černý, s mlékem a hodně slazený. Svou popularitou dohání čaj pivo, ať už dovozové jako San Miguel, Tuborg nebo Carlsberg, tak místní Everest Beer. Láhev piva o obsahu 0,65 l stojí v obchodě cca 2 USD, v restauraci zhruba 4 USD. Na trek doporučujeme zvážít desinfekci vody – tablety, vodní filtr, případně se dá voda převařovat.

Orientační ceny jídla:

Čína, Tibet - hlavní jídlo v levné restauraci do 80 – 150 Kč

Nepál – hlavní jídlo v restauraci 8 – 10 USD (dle zvoleného typu stravovacího zařízení)

KLIMATICKÉ PODMÍNKY

Území Číny je nesmírně rozsáhlé, existuje na něm 6 základních klimatických zón. V podstatě se tam pravidelně střídají čtyři roční období. Jaro a podzim jsou v severní Číně teplotně velmi obdobné jako ve střední Evropě, směrem k jihu teplota a vlhkost stoupá. Klimatické podmínky **Tibetu** jsou závislé na nadmořské výšce. Jižní okrajová pohoří zadržují vlhké proudění od Indického oceánu a prakticky v celém Tibetu způsobují velmi suché kontinentální klima. Údolím Cangpa a jižními průsmyky zasahují do jihovýchodního Tibetu vlhké letní monsuny, které přinášejí 1000 - 2000 mm srážek ročně. **Lhasa**, vysunutá již z hlavního údolí Cangpa, má dlouhodobý roční

INFORMAČNÍ DOPIS K ZÁJEZDU

srážkový průměr přes 1600 mm ročně. Ve výšce 3600 m n.m. je lednový průměr teplot kolem nuly, srpnový 16,7 °C. Díky slunečnímu záření se teploty přes den vyšplhají přes 20 °C, v noci prudce klesnou i k minusovým teplotám.

PEKING												
Měsíc	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Nejvyšší průměrná teplota (°C)	1	4	11	20	27	31	31	30	26	20	10	3
Průměrné srážky (mm)	4	5	8	18	33	78	224	170	58	18	9	7

LHASA												
Měsíc	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Nejvyšší průměrná teplota (°C)	7	9	12	16	20	23	22	21	20	17	12	8
Nejnižší průměrná teplota (°C)	-10	-7	-3	1	5	10	10	10	8	2	-5	-9
Průměrné srážky (mm)	0,3	3	4	6	24	72	132	128	58	9	1	0,5

Klima je v **Nepálu** vzhledem k výškovým rozdílům jednotlivých oblastí velmi odlišné. V nejnižších polohách panuje příjemné subtropické klima, ale v zásadě se pravidelně střídají čtyři roční období. Jaro a podzim jsou v jižním a středním Nepálu teplotně velmi podobné našim střeoevropským podmínkám. Období dešťů je od června do září. Příznivé klimatické podmínky rozdělují roční období na dvě hlavní turistické sezóny - jarní a podzimní. Se stoupající nadmořskou výškou přirozeně teplota klesá, často fouká velmi studený vítr.

KÁTHMÁNDŮ												
Měsíc	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Nejvyšší průměrná teplota (°C)	15	17	21	25	26	26	26	26	25	23	20	16
Průměrné srážky (mm)	17	15	30	37	102	201	375	325	189	56	2	10

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