

237 NEPÁL – MUSTANG

CHARAKTERISTIKA AKCE

Horská akce pro opravdové cestovatele a dobrodruhy, kteří upřednostňují zážitky a poznání, organizovaná v menší skupině. Hlavní část programu tvoří desetidenní trek královským Mustangem. Bývalé horské království „izolovaného světa“ si uchovalo výjimečnost. Navštívíme odlehlé vesnice vzdálené civilizaci, seznámíme se s pohádkovými zvyky a tradicemi. Kaňon Kali Gandaki je nejhlubším na světě, právem patří mezi nejpůsobivější místa v Nepálu. Vodopády, barvitě vesničky, visuté mosty, modlitební zídky a čorteny, výhledu na Annapurny a Dhaulághirí. Malebné Kagbeni. Po dobu desetidenního treku bude zajištěn kompletní servis – plná penze, ubytování převážně v domorodých příbytcích. K přepravě zavazadel využijeme služeb místních nosičů, případně poslouží koníci.

První zastávkou na cestě v Nepálu je Káthmándú, kde se seznámíme se starobylými chrámy, svatyněmi a paláci Káthmánského údolí. Trek královstvím Mustang, donedávna turistům zapovězeným, je potom vyvrcholením akce. Podívat se do této zvláštní a zajímavé oblasti určitě stojí za to. Na rozdíl od jiných zemí pod Himálajem se v této řídké zalidněné krajině ještě můžete těšit nádhernou a divokou přírodou. Z lidí vyzařuje pohoda a možná, že si budete připadat jako v Šangri-la - zemi věčného tichého štěstí...

POPIS TREKU

Přestože do hor nejedeme „závodit“, ale užít si je, je jedním z předpokladů dobrá fyzická kondice. Pohybovat se budeme po kvalitních stezkách, nečeká nás žádné „lezení“. Denní úseky počítají se zhruba 5-8 hodinami chůze. Během treku dbáme na potřebnou aklimatizaci. Po dobu treku bude zajištěn kompletní servis – strava formou plné penze. Vaření našich „místních kuchařů“ určitě oceníte. Jako doplňky ke stravě doporučujeme vlastní čokolády, bonbóny, vitamíny, kalorie, případně trvanlivé salámy z domu. Během treku budeme mít k dispozici nápoje k hlavním jídlům v podobě čaje, kávy, převařené vody. Další nápoje (nealkoholické, pivo či více čaje) si budete moci zakoupit přímo na místě. Ubytování budeme převážně v domorodých příbytcích ve vícelůžkových pokojích a společným sociálním zařízením. K přepravě zavazadel využijeme služeb místních nosičů, případně poslouží koníci. Stan ani karimatka nejsou potřeba, nutný je pouze vlastní spacák!

1. den Jomson – Chusang – džíp, Chusang – Chele

Přejezd džípem z **Jomsonu** do malebné vstupní brány Mustangu **Kagbeni**. Stanice legendární obchodní stezky do Tibetu. Výstup na střechnu místního kláštera otevře neskutečné výhledy do okolní krajiny. Malebné vesničky Gurungů, Thakalů a „Mustangů“. Pokračování džípem podél řeky **Kali Gandaki** ve stínu velikánů **Dhaulághirí** a **Tukuche**. Barevné skály v **Tangbe** vítají v opravdovém Mustangu. Příjezd do **Chusangu**. Dále pěšky až do vesničky **Chele** na útesech vysoko nad řekou. Tajemné jeskyně s medituujícími mnichy. Rozervané skalní kaňony. Chusang (2980 m) – Chele (3100 m) – cca 4 km – max. 3 hodiny chůze. 120 výškových metrů nahoru.

2. den Chele – Ghilling 16,5 km – náročný den

„Měsíční“ krajina kolem **Samar**. Sestup do kaňonu k posvátné jeskyni Guru Rinpoche. Hejna himálajských supů kroužících vysoko nad hlavami. Příjemná atmosféra vysoko položené samoty **Syangmochen**. Chelle (3100) – Ghilling (3570) – náročný den 16,5 km. 8 – 10 hodin chůze, cca 1250 m výškových m nahoru, 1250 výškových m dolů. Nejvyšší bod – Yamdo 3940 m.

3. den Ghilling – Dhakmar 16,5 km

Sestup k působivým klášterům v **Ghilingu**. Návštěva místní gompy. Pastviny jaků s nomády. Ostře zelená políčka kontrastují s šedivou monotónností kamenitého okolí. Do sedla **Nyi-La** (4 010 m) vyjedeme pohodlně džípem. Uvítá nás množství čortenů. Sjezd do **Ghemi** s nejdelší modlitební zídkou mani na světě. Hry barevných skal

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

v **Dhakmaru (3820 m)**, kam dorazíme již pěšky. Pěšky celý úsek – je hezčí - 16,5 km – cca 6 – 8 hodin chůze – náročnost menší než předchozí den. Nejvyšší bod sedlo Nyi-La (4020 m).

4. den Dhakmar – Lo Manthang – 16 km

Působivý výstup mezi rozeklanými skalami do sedla **Mui La** (4 170 m). Nejstarší klášter v Mustangu **Ghar Gompa (3920 m)** – 8. stolení Guru Rinpoče. Vrcholem putování je centrum království Mustang v **Lo-Manthang** (3840 m n.m.). Dlouhý den – 16 km – 6 – 7 hodin chůze. 3.800 m – 4.294 m – 3840 m – převýšení nahoru 800 m, dolů 800 m.

5. den Lo Manthang – Choser, Garphu, Nyamdo

Přetrvávající středověký způsob života v hlavním městě **Lo-Manthangu**. Atmosféra zastaveného času. Kláštery s šancí na taneční obřady, gompky plné mnišského života, rozsáhlé knihovny. Královský palác a možnost setkání s králem. Šokující odhalení principů tibetské medicíny. Výlet na koních do zapovězeného území k tibetské hranici. Skalní města a život poutníků v jeskyních. Mystické **Garphu** i severní **Nyamdo**. Jeskyně a kláštery Garphu a Nyamdo – cca 10 km, 1 hodina džípem. Odpoledne návštěva prastarých klášterů v Lo Manthangu – Jampa ze 14.st., Thupčen (15.st.) a Čhode – nejoblíbenější klášter Lobu – 18.st.

6. den Lo Manthang – Yaragaon (3650 m.n.m.) – 16 km

Putování opět na jih. Sestup do příjemné vesničky **Dhi Gaon** a průstup překrásným pískovcovým kaňonem s meditačními jeskyněmi do vysoko na řekou položené **Yara Gaon**. Cesta 16 km – 7hodin chůze, 739 výškových m nahoru, 940 výškových m dolů.

7. den Tashi Kabum a Luri Gompa cca 10 km tam i zpět

Jednodenní výlet dále údolím řeky na východ do jeskyně Tashi Kabum – fresky z období cca 9.st. Vyšplháme i do meditačního místa mnichů u kláštera z 12. století **Luri Gompa** (4 110 m). Návrat zpět do **Yara Gaon**.

8. - 9. den Yaragaon – Tange – 24 km – náročný den

Výstup do snad nejpůsobivější vesničky celé oblasti **Tangge (3250 m)**. Oblast letních pastvin jaků **Paha** (4 210 m). Putování po vrstevnici a prudký sestup zpět k řece **Kali Gandaki** do **Chusangu**. Yaragaon – Tange – 15 km – 6 – 8 hodin chůze, 754 m nahoru, 1.010 m dolů – nádherná cesta. Tange – Chusang – velmi náročný den – 24 km, 10 hodin chůze – vstáváme v 5.00, vyrážíme před 6 hodinou ráno. Nastoupáme 1450 m vzhůru a sestoupíme 1.850 m dolů. Tange 3300 m – sedlo Baha Bhanjyang 4380 m – Chusang 2.950 m.

10. den Chusang – Muktinath 15 km – 6 hodin

Tetang je malým výletem navíc a dalším krokem do jiného světa. Přidáme si putování přes sedlo **Gyu La** (4 077 m) na posvátný hinduistický i buddhistický **Muktinath**? „Hořící voda i kámen“. Místo údajné meditace **Padmasambhavy** při cestě do Tibetu. Nádherná cesta z Chusangu do náhorních pastvin a do sedla Gyu La s dechberoucími výhledy na Dhaulagiri, Nilgiri, Tilicho a Thorong Peak. Cesta džípem a oslava návratu do civilizace v **Jomsonu**. Báječná sauna jako finále netradiční exotiky? Vystoupáme 1.180 m nahoru pozvolným kopcem a sestoupíme cca 400 m do Muktinathu.

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 2 fotokopie dvoustrany s osobními údaji (pro vyřizování vstupních permitů a pro případ ztráty nebo krádeže pasu). S sebou vezměte minimálně 5 aktuálních barevných fotografií pasového formátu: 1 na nepálské vízum, 3 na vstupní permity do hor a 1 do zásoby v případě potřeby - pro případ ztráty nebo krádeže pasu).

VÍZOVÁ POVINNOST

Cena zájezdu nezahrnuje vstupní vízum do Nepálu a v případě přestupu v Dillí i tranzitní vízum do Indie.

Pro občany ČR:

- **Nepál** - Vízum se vyřizuje po přistání na letišti a stojí 50 USD, není zahrnuto v ceně zájezdu. Pro tento účel si s sebou vezměte dostatečnou hotovost v dolarech nebo eurech (místní měny, kreditní karty ani šeky se pro tento účel nepřijímají).

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 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, fleece mikina, nepromokavá goretexová bunda. 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 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 čelovku. Tu 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, pro některé destinace také repelent, moskytiéru. 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. Špatný není visací zámek. Umožní zamykání některých hotelových pokojů vlastním klíčem. Pokud máte uzamykatelný batoh, zámek na batoh. Kvalitní prášky či mechanický filtr na čištění vody, případně pitná voda se dá koupit, jen cena s nadmořskou výškou roste.

V Káthmándú je 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...). 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.

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.

- 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.patru), 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.

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.

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 vezměte 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 večerí) 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 „řídký“ 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 vyžádání. Další informace naleznete na www.livingstone.cz/o-nas/pojisteni-ck

VALUTOVÉ VYBAVENÍ

Místní měna:

- Nepál: 1 USD = 100 NPR (nepálská rupie), 1 EUR = 127 NPR

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. Velkým problémem je mít s sebou dolary falešné (což už se také stalo). Doporučujeme měnit valutu v bance s patřičným potvrzením.

Cenová hladina v Nepálu je srovnatelná s úrovní cen u nás (některé zboží je i výrazně levnější, což ale rozhodně neplatí o alkoholu). Nepál 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 (zajímavých dřevorezů, masek, stříbra, látek. Stejně jako bohatá nepálská kultura je i tradiční lidová tvorba.

Vezená dolarová suma záleží na množství ochutnávek odlišné kuchyně, konzumaci, nosičích atd. V ceně zájezdu nejsou zahrnuty vstupy na památky v Kathmándú a po dobu treku do jednotlivých klášterů (cca 70 USD), místní odletové taxy (asi 20 USD), vízové poplatky 50 USD, které musíte platit v USD, stravování nad rámec programu (mimo desetidenního treku v Mustangu), spropitné pro místního průvodce, kuchaře a další pomocníky na treku cca 100 - 120 USD. Možnost výletu na koni v okolí Lo-Mantangu cca 20 USD. Určitě vás pohltí množství nabízených zajímavých dřevorezů, horských modelů, masek – suvenýrů.

Na nezbytné výdaje (nepálské vízum 50 USD, místní odletové taxy, vstupy, stravu a nápoje, spropitné na závěr) **doporučujeme částku od 700 USD výše.** Milovníky hor bychom chtěli upozornit na možnost podniknout v Kathmándú hodinový let brzo ráno v malém letadle podél hřebene Himálaje. Neskutečný zážitek přijde na asi 230 USD. Případně rafting na řece Trišuli 65 USD.

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 v Kathmándú. 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.

CENA ZÁJEZDU

Cena zájezdu zahrnuje:

- mezinárodní letenka včetně letištních tax
- vnitrostátní přelety: Kathmándú – Pokhara, Pokhara - Jomson – Pokhara, Pokhara – Kathmándú
- doprava pronajatými vozidly, džípy na některých úsecích v Mustangu
- ubytování (Pokhara, Kathmándú) v hotýlcích ve dvoulůžkových pokojích, s vlastním sociálním zařízením

- po dobu treku a cestou do Jomsonu noclehy ve vícelůžkových místnostech (horské rodinné lodže a domorodé příbytky), společné sociální zařízení
- vstupní permit do Mustangu a oblasti Annapurny
- kompletní servis během desetidenního treku – nosiči, muly, plná penze, ubytování v domorodých příbytcích
- český průvodce
- místní horský průvodce
- pojištění cestovní kanceláře proti úpadku

Cena zájezdu nezahrnuje:

- vízum do Nepálu (50 USD)
- cestovní pojištění (rádi sjednáme prostřednictvím ERV Evropské pojišťovny)
- vstupné do památkových objektů v Káthmándú cca 40 USD
- vyhlídkový let k Mt. Everestu cca 230 USD
- rafting na řece Trišuli cca 65 USD
- spropitné pro místní průvodce a nosiče cca 100 - 120 USD
- poplatek za nadváhu zavazadel na místním přeletu
- strava nad rámec programu
- nápoje
- povinné připojištění na vysokohorskou turistiku

FAKULTATIVNÍ AKTIVITY

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

- Swayambúnáth 200 NPR
 - Chrámové město Bhaktapur 1500 NPR
 - Chrámové město Patan 1000 NPR
 - Pašupatináth 1000 NPR
 - Náměstí Durbar 1000 NPR
 - Bódhanáth 400 NPR
 - Vyhlídkový let k Mt. Everestu cca 210 USD
 - Rafting na řece Trišuli cca 65 USD
- Ceny jsou orientační, mohou se měnit.

UBYTOVÁNÍ

Ubytování bude zajištěno v civilizaci (Pokhara, Káthmándú) v hotýlcích turistické kategorie, dvoulůžkové pokoje s vlastním sociálním zařízením se stropním fénem. V Jomsonu a Tatopani 3x ubytování v horských rodinných lodžích, dvoulůžkové či vícelůžkové pokoje se společným sociálním zařízením. Během treku nocleh 9x převážně v domorodých příbytcích – vícelůžkové pokoje se společným sociálním zařízením, je nutné mít vlastní spací pytel! Za příplatek je možnost teplé vody.

DOPRAVA

Doprava po dobu zájezdu je řešena pronajatými vozidly – mikrobus, džípy, taxíky. Delší vzdálenosti absolvujeme letecky. Místní přelety zahrnuté do ceny zájezdu jsou Káthmándú – Pokara, Jomson – Pokara - Káthmándú.

STRAVA A NÁPOJE

V ceně zájezdu je zahrnuta plná penze na treku v Mustangu. Na treku ochutnáte z vařečky místních kuchařů nejen nepálské lahůdky. K dispozici budou 2 šálky s čajem zdarma ke každému jídlu. Balená voda se dá na treku bez problémů dokoupit, s nadmořskou výškou roste její cena. Nebudeme do hor zbytečně vláčet jídlo navíc, z domova je vhodné vzít s sebou maximálně suché salámy, klobásky, ale není to nezbytně nutné. Sladkosti se dají dokoupit

také v Káthmándú. Doporučujeme vzít např. vitamíny, hroznový cukr (rychlá energie), sušené ovoce, ořechy, sušené maso.

Po zbytek cesty se stravujeme společně v restauracích a jídelnách. Průvodce zájezdu je nápomocen s výběrem jídel. 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 kari, 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.

Voda z místních zdrojů se nedoporučuje používat ke konzumaci. V obchodech i restauracích dostanete balenou vodu v umělohmotných láhvích a doporučujeme, abyste balenou vodu používali i na čištění zubů. Během celé naší trasy je možné dokupovat pitnou vodu v originálně uzavřených plastových lahvích. Velmi populárním nápojem je čaj, hlavně černý, s mlékem a hodně slazený. V podstatě kdekoli jsou k dostání nápoje jako Coca-Cola, Pepsi-Cola, Fanta nebo Sprite. Téměř všude dostanete také pivo, ať už dovozové jako San Miguel, Tuborg nebo Carlsberg, tak místní tzv. Everest Beer. Pivo se prodává v lahvích o netypickém, ale v Asii běžném obsahu 650 ml (cena cca 2 USD, v restauraci zhruba o 50% dražší), na treku v třetinkových plechovkách.

Orientační ceny jídla: Nepál – hlavní jídlo v levné restauraci 5 – 10 USD. Ceny jídla a vody stoupají během treku přímo úměrně s nadmořskou výškou.

KLIMATICKÉ PODMÍNKY

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 středoevropským podmínkám. Období dešťů je od června do září. Příznivé klimatické podmínky rozdělují roční období na dvě hlavní turistické sezóny - jarní a podzimní. Jarní sezóna začíná přibližně v polovině března a končí na konci června. Podzimní sezóna začíná v polovině září a končí v polovině prosince. Se stoupající nadmořskou výškou přirozeně teplota klesá. Ve výškách kolem 3 000 m bývá přes den na slunci kolem 15 - 20°C, jakmile se slunce schová, v mžiku se výrazně ochladí. Během akce se budeme pohybovat mezi extrémními rozdíly teplot. Denní maxima budou v našich teplejších oblastech kolem 25 °C, v nejvyšších polohách hor se naopak můžeme setkat s nižšími teplotami asi 5-10 °C. V noci může teplota klesnout i lehce pod nulu. Obecně se počasí v horách může rychle změnit a z příjemného slunce je rychle déšť a silný vítr, který způsobí výrazné ochlazení a kolikrát i sněžení.

KÁTHMÁNDÚ												
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