

## 233 NEPÁL – TREK DO EVEREST BC

### CHARAKTERISTIKA AKCE

Horská treková akce určená především zájemcům o přírodu a vysokohorskou turistiku. Celou cestu nás bude provázet pohled na divukrásné hory v různých proměnách světla. Trek k nejvyšší hoře světa Mt. Everest je označován za jeden z nejkrásnějších na světě. Převýšení na tomto treku je od cca 1 300 do cca 5 500 m. n. m., my začneme trek v Lukle (2 840 m). Během treku dbáme na postupnou aklimatizaci, v některých úsecích jsou možné i náhradní varianty cest (v závislosti na fyzické kondici). Nocovat budeme v místních rodinných hotýlcích, horských lodžích, stravovat se v místních jídelnách. Pro trek není nutný stan ani vybavení pro vaření. Mačky ani cepín není potřeba, pro snadnější sestup doporučujeme trekařské hole. Denně budeme putovat 6-10 hodin. Do hor nejdeme závodit, ale chceme si akci náležitě vychutnat. Fyzická připravenost je však nezbytně nutná pro vychutnání si krás hor.

Po dobu treku rozhodně doporučujeme najmout si místního nosiče. Nikdo bohužel nedokáže odhadnout působení nadmořské výšky, která umí překvapit a vyčerpat i zdatné horaly. Nosiči se najímají v Lukle a budou vám nápomocni po celou dobu treku, cena je cca 25 USD/den/osoba.

### POPIS TREKU

**1.den: Výchozím místem pro trek bude Lukla (2 800m), kam doletíme z Káthmándú s místní leteckou společností. Lukla - Phakding (2800 – 2652 m.n.m.), 3 hodiny, 200 metrů klesání**

Po příletu do Lukly se naráz ocitnete v náručí hor. Je příjemné si zde dát čaj a trochu se rozkoukat, protože tento den není kam spěchat. Hlavní třída prochází Luklou přímo od letiště. Je zde velké množství obchodů a obchůdků s oblečením, telefon, internet, kanceláře leteckých společností, lodže i potravinové obchody. Na konci projdete bílou branou Tamang Tole, po které vás čeká mírné klesání. Cesta je orientačně nenáročná. Za vesnicí Chauri Kharka se rozprostírá Chaplung, kde se zespodu napojuje cesta z Jiri. Po jednoduchém mostu přejdete přes říčku Kusum Khola. Mírné stoupání vás dovede až do vesnice Ghat, kde je na nejvyšším místě postavena Lama Lodge, kde si můžete dát občerstvení. Okolo zídek modlitebních kamenů maní budete pokračovat mírným klesáním až do vesnice Phakding, kde se ubytujeme.

**2.den: Phakding – Namche Bazar (2650 – 3440 m.n.m.), 5 hodin, 700 metrů stoupání, 100 metrů klesání**

Stále budete procházet údolím řeky Dudh Kosi. Před vesnicí Gumila je po levé straně úzký vodopád. Za vesnicí Benkar s nezbytnými lodžemi a restauracemi cesta opět kříží řeku po visutém mostě a dál ještě několikrát. Druhá strana Dudh Kosi je příjemnou procházkou až ke stoupání, po kterém vám zkříží cestu malá říčka Kyangshar Khola, vytékající ze stejnojmenného ledovce. Restaurace i lodže nabízejí občerstvení. Hned za vesnicí se údolí zužuje, až vytvoří přírodní kamennou bránu – zde je oficiální vstup do NP Sagarmatha. Teď vás čeká prudký sestup mezi kameny až k velké farmě u řeky. Úbočí jsou porostlá jehličnany a rododendronovými keři, občas i vzácnější magnólií. Krásný drátěný most postavený za přispění Švýcarska vás bezpečně převede přes řeku. Následující Jorsale je poslední vesnicí před Namche Bazarem. Cesta vede nahoru a dolů až k velkému stoupání u soutoku dvou řek: Dudh Kosi a Bhote Kosi. Most, po kterém budete nyní přecházet, vede v poměrně velké výšce a někdy může být nepříjemně rozhoupán. Rozhodně se na něj nepouštějte, když tudy prochází karavana zvířat, mohla by se na vás nepříjemně natlačit. Od mostu vedou betonové schody k strmému výstupu klikatou širokou pěšinou po západní straně hřebene. Po hodině a půl již cesta tolik nestoupá a podle veliké kamenné zídky, která slouží nosičům jako odpočívárna, poznáte, že máte tu horší půlku za sebou. Cestou v prudkém kopci můžete v jedné ostré zatáčce poprvé spatřit Mt. Everest. Nahoře na hřebeni v borovicovém lese nabízí čajovna osvěžení a podnikaví obchodníci zde chladí coca-cola v nádobách s vodou. Cesta vás postupně zavede až do centra Namche Bazar. Díky přílivu peněz z turistiky zde stále vznikají nové a nové lodže. Dnešní večer bude odpočinkový a už s tou pravou vysokohorskou atmosférou. „Hlavní město“ Šerpů již léta slouží coby hlavní centrum trekařů a horolezců. Ve zdejších obchůdkách je možné doplnit svou výstroj. Ceny jsou oproti Káthmándú vyšší, nabídka je však překvapivá.

**Aklimatizační pobyt v Namche Bazaru, 3440 m.n.m.**

Namche Bazar je „středisková vesnice“ celého údolí Solo Khumbu a v minulosti byla centrem obchodu, kdy se tu potkávaly tibetské karavany s indickými obchodníky. V její blízkosti je vybudovaná vodní elektrárna a proto se v celém Namche svítí přes den i celou noc. Můžete si zde v klidu dobít baterie do powerbanky (cca 300 NPR), dát si teplou sprchu nebo zatelefonovat z hor domů (pokud nevypadne vysílač, signál funguje až do Ghorap Shepu), poslat email nebo pohlednici. Ve městečku je mnoho obchůdků se suvenýry i horským vybavením, policejní osádka, ředitelství národního parku, najdete zde i banku, saunu a hlavně výborné pekárny. Určitě si nenechte ujít

příležitost si dát dobrý jablečný štrúdl nebo čerstvé rohlíky s kakaem či dobrou kávou v Hermann Helmer's Backerei und Conditorei. Namche Bazar je pro turisty velice zajímavý a jistě se sem při zpáteční cestě budete hodně těšit. Nejkrásnější pohled na Namche Bazar, na změť červených a modrých střech vklíněných mezi terasovitá pole, je od napnutých šňůr modlitebních vlajek z přilehlého svahu.

### 3.den: Jednodenní výlet z Namche Bazaru do Šerpských vesnic Khunde (3840 m.n.m.) a Khumjung (3790 m.n.m)

Na tento výlet si s sebou vezměte malý batůžek s pitím a bundou pro případ změny počasí. Raději počítejte s celým dnem pomalé chůze s přestávkami na fotografování a občerstvení. Vystoupejte nahoru Namche Bazarem jakoby více vpravo, přes prudký asi hodinový výšlap z Namche Bazaru. Dojdete k přistávací dráze v Shyangboche. Dále bude stoupat mírněji kolem hotelu Shyangboche Panorama Hotel až k velké budově luxusního japonského hotelu Everest View. Přes recepci se dostanete do restaurace, kde si na terase můžete dát předražené občerstvení, nádherný výhled na horské velikány za to ale rozhodně stojí. Široké chodby hotelu zejí prázdnotou a vůbec tu není společenský ruch, který vládne v klasických turistických lodžích.

Dále budeme pokračovat přes vesnici Khumjung, které dominuje hora Khumbila (5761 m.n.m.) tyčící se přímo nad ní. Povšimněte si slavné Hillariho školy, založené roku 1960, která dává vzdělání mnoha Šerpským dětem. Za návštěvu rozhodně stojí i zdejší klášter Khumjung gomba. Za menší příspěvek (300 NPR), je možné nahlédnout do trezoru a spatřit pozůstatky yettiho – sněžného muže. Po vydatném obědě budeme z Khumjingu pokračovat na západ přes políčka, oddělená od sebe kamennými zídками až do druhé veničky, Khunde, kde se nachází středisková nemocnice, která může za poplatek ošetřit i turisty.

Dále už budeme jen mírně klesat zpět až do Namche Bazar, kde v případě zájmu můžete navštívit Muzeum národního parku Sagarmatha, kde bývají výstavy o životě Šerpů, přírodě a horolezectví. Namche Bazar je nyní přímo pod vámi a nemůžete zabloudit.

### 4.den: Namche Bazaar - Tengboche (3440 – 3860 m.n.m.), 5 - 6 hodin, 750 metrů stoupání, 350 metrů klesání

Za Namche se cesta stáčí do údolí a potom prudce stoupá do vesnice Tengboche (3 860m), odkud je pohádkový výhled na překrásnou horu Ama Dablam (6 828 m). Zde se nachází zrekonstruovaný klášter, který si společně prohlédneme. Trek z Namche Bazaru pod Mt. Everest je nejpoužívanější cestou a každý, koho se v Namche zeptáte na cestu do Tengboche, vám rád pomůže se trefit se na tu správnou pěšinu. U velkého modlitebního kamene v Chorkangu se dejte doprava, pak už půjdete skoro rovně po vrstevnici k čajovně v Kyangjuma. Otevře se vám pohled na Thamskeru (6 808 m) a celé údolí Solo Khumbu s jedinečnými výhledy na Mt. Everest a Ama Dablam. Pokračujete-li dál hlavní trasou, tak v malé osadě Sanasa se vám nabídne možnost si od Tibeťanů zakoupit suvenýry. Místy je cesta opravována a zpevňována a pokladnička na příspěvky je příhodně nachystána na očích trekařů. Posléze začne prašná pěšina prudce klesat až k lesu a potoku, kde je možnost se občerstvit v malé restauraci ve vísc Phunki Tenga, kde také překročíte po drátěném mostě řeku Dudh Kosi. Podívejte se napravo, kde jsou velké modlitební mlýnky poháněné vodou. Obvykle zde odpočívají karavany jaků a nosiči si zde vařívají oblíbený dhal-bat.

Prohlédněte si zvířata nesoucí po obou stranách těla náklad na dřevěné konstrukci – mají hustou kosmatou srst sahající až pod kolenní klouby, dlouhými chlupy osrstěnou oháňku a celkově vzbuzují mohutný dojem i masivními rohy. Jsou velmi dobře adaptováni na mrazivé prostředí. Toto jsou ti praví jaci, na které jsou jejich majitelé tolik pyšní. Jaci jsou vysokohorská zvířata a nesou náklad vždy jen do Namche Bazaru, více dolů už nesestupují. Z jaků se zužitkuje všechno – jejich vlna se používá na tkaní, oháňky jsou na ozdobu spolu s rohy, trus se mísí a suší s řezankou a topí se jím, samice dávají tučné mléko na výrobu sýrů a výjimečně se jejich maso i jí (jako blízcí příbuzní „posvátné“ krávy by se dle hinduistické tradice neměli zabíjet. Někdy se proto stane, že toto jisté zvíře „uklouzne“ ze srázu).

Déle už žádné možnosti občerstvení nebudou a už jenom stoupáte a stoupáte a stoupáte vzhůru do prudkého kopce. V okamžiku, kdy po dvou hodinách potkáte kamenné odpočívadlo s pramenem vody a vyjdete z hustého lesa, uvidíte všude okolo sebe opět božské Himálaje a klášter Tengboche.

Klášter v Tengboche - největší klášter v údolí Solo Khumbu. Založil jej láma Gulu, pocházející z Khumjingu a hlavní budova byla dokončena roku 1919. Bohužel zemětřesení v roce 1934 lámu zabilo a gompu zničilo. Přesto byl klášter po několika letech obnoven, ale nepřízeň osudu jej pronásledovala i nadále, protože v roce 1989 zde vypukl prudký požár. Za pomoci mezinárodních organizací byl klášter znovu zrekonstruován roku 1993. Hlavní sochou je v ústřední budově Buddha - Sakyamuni. Během trekkingové sezóny je před vchodem vyvěšena cedule s návštěvními hodinami, obvykle ráno a večer. Je pravděpodobné, že se budete muset zout.

V oblasti Solo Khumbu, kde je silný tibetský vliv, se setkáte s obřadní šálou „kata“. Často bývají z hedvábné bílé látky, někdy s vetkanými modlitbami. Tyto šály slouží jako výraz úcty či poděkování pro klášterní činitele a bývají vkládány do rukou. V chrámech se dávají na sochy, při loučení s přáteli se pokládají okolo krku. Je možné, že po skončení treku vám někdo z nových nepálských kamarádů katu ovine okolo šíje.

### 5.den: Tengboche - Dingboche (3870 – 4410 m.n.m.), 3,5 – 4,5 hodin, 700 metrů stoupání, 70 metrů klesání

Při odchodu z Tengboche dále klesáte rododendronovým lesem a podél dlouhé zídky s modlitebními kameny. Po levé straně je ženský klášter, kde vám rádi umožní prohlídku, příspěvky vítány. Přejdete nový mostek nad hlubokou propastí řeky Imja Khola a potom mírným stoupáním během 1,5 hodiny postupujete proti proudu řeky. Zde se vám otevře opravdu nezapomenutelný výhled na celé údolí s dominantní Ama Dablam.

Pokračujte po hlavní trase přes Shomare až do osady Orsho. Za ní se cesta dělí: vpravo přes řeku do Dingboche a vlevo do Pheriche. Naše cesta do Dingboche překročí řeku a po hliněném svahu nastane asi půlhodinové stoupání, za kterým se do vás opře prudký studený vítr a uvidíte první střechy.

### 6.den: Aklimatizační výlet do Chhukungu (4 730m) s možností vystoupit na Chhukung Ri (5 546m)

Je nezbytně nutné zde zůstat minimálně dvě noci, aby se tělo aklimatizovalo na vzrůstající nadmořskou výšku. Pokud se cítíte fit, můžete pokračovat do malé vesnice Chhukung (4730 m.n.m.), která slouží jako základna zájemcům o trekkingový vrchol Imja Tse (Island Peak, 6189 m.n.m.). Snadno jej poznáte podle pravidelného černého trojúhelníkového profilu. V případě dobrého počasí se nabízí neopakovatelné výhledy na Ama Dablam po naší pravici. Nazpátek je to mírný, ale dlouhý sestup.

### 7.den: Dingboche – Lobuche (4410 – 4910 m.n.m.), 6 hodin, 700 metrů stoupání

Projdeme Dingboche až na konec a ostře zahneme doleva po úbočí. Mírným stoupáním po hřebeni budeme pokračovat dál až na jeho konec, po pravé straně objeví čelní moréna ledovce Solo Khumbu, kde nás čeká krátký sestup do Tuglhy a zasloužený oběd. Povšimněte si krásných výhledů na Tawoche (6542 m.n.m.) a Cholatse (6440 m.n.m.) a ledovcové modré jezírko. Nyní vás čeká prudká cesta nahoru po levé straně morény ledovce Solo Khumbu až do sedla s pomníčky horolezců, kteří zahynuli v horách. Dále už budete jen mírně stoupat přes potůčky až do Lobuche. Po příchodu a ubytování do Lobuche si po zbytek odpoledne odpočiňte. Pokud vás bude opravdu nesnesitelně bolet hlava, sejděte do Tuglha a potom, po jednodenním odpočinku, se vraťte zpět do Lobuche.

### 8.den: Lobuche – Gorak Shep – Kala Pattar – Gorak Shep (4910 m – 5160 m – 5545 m – 5160 m), 8 – 9 hodin, 700 metrů stoupání, 400 metrů klesání (velmi namáhavý den) – nutné vyrazit z Lobuche brzo ráno cca v 6:30 hodin.

Cesta z Lobuche do Gorak Shepu vede vlevo od ledovce Solo Khumbu a asi po hodině od Lobuche musíte překonat 100 výškových metrů výstupem na horní morénu. Terén je zde velice členitý, ale stezka je dobře čitelná. Na konci morény už uvidíte Gorak Shep a krásný kuželovitý vrchol Pumori (7145 m). Přímo před Pumori se tyčí malý nenápadný černý vrchol – Kala Pattar (5545 m). Odtud je nejkrásnější vyhlídka na Mt. Everest.

Mt. Everest – původně neznámá hora s obyčejným názvem Peak XV. Až když výzkumná britská společnost Survey of India zjistila, že je to nejvyšší hora světa, tak se začalo pátrat po jejím skutečném jménu. Bohužel bezvýsledně a bylo navrženo ji pojmenovat po bývalém hlavním topografu, po siru Georgovi Everestovi. I když bylo posléze zjištěno, že Nepálci ji nazývají Sagarmatha a Tibeťané Čhomolungma, původní anglické pojmenování se ujalo také. Na vrcholu Mt. Everestu stanul první E. Hillary a T. Norgay dne 29. května 1953, půl hodiny před polednem. Dle nejnovějších měření bylo zjištěno, že Mt. Everest „roste“ a dle dat z GPS z roku 1999 dosahuje aktuální výšky 8850 m.n.m.

Gorak Shep je shluk několika lodží blízko písečného dna horského vyschlého jezera. Pokud zde budete brzy po monzunu, můžete tady najít zamrzlé jezero. Po občerstvení můžete vyrazit na Kala Pattar – stezka je místy strmá, vine se po travnatých svazích až na samotný vrchol zdobený modlitebními vlajkami. Za hezkého počasí máte šanci obdivovat přímo před vámi Mt. Everest (8850 m.n.m.), vlevo od něj Západní hřeben, sedlo Lho La (6006 m.n.m.) vedoucí do Tibetu a za ním Changtse (7550 m.n.m.), napravo mohutná stěna Nuptse (7896 m.n.m.) a vrcholy Lhotse (8501 m.n.m.) a Lhotse Shar (8383 m.n.m.). Prohlédněte si z výšky i krásný pevninský ledovec Solo Khumbu, a když máte dalekohled, můžete na jeho levé straně v závěru kotliny najít tečky barevných stanů Everestu bc Cesta nazpátek už bude ubíhat rychle, ale pozor na změny počasí a únavu. (Tato varianta je možná v podzimní sezóně, kdy je odpoledne stabilnější počasí. Na jaře je lepší dojít tento den do base campu a druhý den ve 4:30 vyrazit na Kala Pattar na východ sluníčka).

### 9.den: Gorak Shep – Everest base camp – Dzongla (5160 – 5360 – 4840 m.n.m.), – 8 - 10 hodin, 500 metrů stoupání, 1000 metrů klesání

Pokud máte síly, nabízí se náročný výlet k base campu Everest. Z Gorak Shepu projdete přes vyschlé jezero až k hraně ledovce. Potom se dáte napravo, aby Kala Pattar byl po vaší levé ruce. Cestu najdete nejsnadněji podle jačího trusu, který vám bude stálým průvodcem až do základního tábora. V závěru doliny je skála s pamětními deskami horolezců, kteří zde zahynuli. Cesta vede po ledovci, neustále klesá a stoupá a není zde žádná možnost občerstvení – je nutné s sebou mít zásoby jídla a pití. Všimněte si zvuků, jak ledovec pracuje. Místy se vyskytují ledovcové hříby – kameny na vysokých ledovcových stopkách. Base camp velmi dlouho není vidět, až když tam konečně dorazíte, nečekejte žádné uvítání – expedice mají starosti samy se sebou. Tábor nemá fixní místo, stále se posunuje dle aktuálních podmínek. Není odtud vidět samotný vrchol Mt. Everestu, i když cestou jsou neopakovatelné výhledy na prudké skalní stěny Nuptse a Pumori. Mějte stále na paměti, že jste vysoko v

horách, může zde nasněžit, prudce se ochladit nebo padnout mlha a cesta je pak obtížně sledovatelná. Zpáteční cesta je časově stejně dlouhá, proto si celý výlet pečlivě rozvrhněte. Pro zpáteční cestu přes Lobuche zvolíme stejnou trasu až k odbočce pod pomníčky pro horolezce. Po dvou hodinách cesty odbočíme vpravo a začneme stoupat po méně frekventovaném úbočí až do vesničky Dzongla, kde se ubytujeme. Při výstupu vidíme po levé straně v údolí blankytné jezero Chola Tsho a když se otočíme zpět, opět se nám ve své kráse ukáže Ama Dablam. Odpočinek před výstupem do sedla.

**10. den: Dzongla – Cho La Pass– Thagnag (4940 – 5 420 – 4 600 m n.m.), 8-9 hodin, 550 metrů stoupaní, 800 metrů klesání** Ráno musíme brzo vyrážet, přemáhání opustit teplý spacák nám ale vynahradí okouzlující východ slunce a úchvatný pohled na okolní velikány. Z vesnice budeme ze začátku mírně stoupat údolím, po jehož levé straně vidíme šestitisícovky Tobuche a Cholatse. Serpentinami začneme prudce stoupat kamennou morénou k zářezu ve skále, kterým vystoupáme ke krátkému ledovci, přes něj už je to jen kousek k vytoženému průsmyku Cho La, pozor na náhlé změny počasí a vítr. Tento výstup bude dnes nejnáročnější, ale odměnou budou krásné výhledy. Nepříjemné a nekonečné klesání suťovými svahy nás zavede až do vesničky Thagnag, kde nás čeká zasloužený odpočinek.

**11.den: Thagnag - Gokyo (4840 – 5420 m n.m.) – 6 hod. chůze, 600 m stoupaní** Do Gokya vyrazíme mírným stoupaním k boční moréně ledovce Ngozumba. Morénu překročíme a po suťové cestičce značené skalními mužíky budeme kličkovat asi hodinu a půl napříč ledovcem. Cestu nám příjemní první výhledy na nejnižší osmitisícový vrchol Cho oju a krásné ledovcové útvary. Ledovec Ngozumba patří k největším v Nepálu a jeho povrch je z větší části pokryt suti. Na závěr nás čeká krátké ale prudké stoupaní a zasloužený pohled na malebnou vesničku Gokyo. Pro zájemce výlet na další pětitisícovku - Gokyo Ri (cca 4 hodiny).

**12.den: Gokyo – Dole (4 750 – 4 040 m), 6- hodin, klesání 700 metrů** Pohádková oblast Gokya. Čeká nás podívaná, na kterou se nezapomíná – před námi bude jako na dlani osmitisícovka Cho Oyu a posvátné tyrkysové jezero Dudh Pokari. Výhledy, sestupovou cestou procházka k dalším ledovcovým jezerům, pokračování údolím do vesničky Dole.

**13.den: Dole –Monjo (4 040 – 2 835 m n.m.) 7 – 8 hodin, klesání 1 200 metrů** Mírné klesání podél bílé zpěněné řeky. Poté nás čeká snadná vrstevnicová cesta a krátký sestup do již dobře známého Namche Bazaar, kde si dáme oběd. Pak pokračujeme přes prudký sestup k řece Dudh Kosi, přes visuté mosty až do vesnice Monjo, kde oficiálně končí národní park

**14.den: Monjo – Lukla (2 835 – 2800 m.n.m.), 5 hodin, 400 metrů stoupaní, 400 metrů klesání** Závěrem treku už nás čeká spíše mírné stoupaní po známé cestě zpět do Lukly, kde se už budete cítit jako ostřílení horalé.

### 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 propitě razítka 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 3 aktuální barevné fotografie pasového formátu: 2 na vstupní permity do hor a 1 do zásoby v případě potřeby).

### 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). 3 fotografie pasového formátu si vezměte na vyřízení trekového permitu.

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 (které potom může být i sportovní taška) ponesou, 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 Káthmándú) 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 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. 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 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, fotoaparát, finance, powerbanku, 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 doporučená. 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](http://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](http://www.strakrle.com), v PRAZE na Centrum cestovní medicíny, Havelská 14, Praha 1, tel. 222 094 121, [www.medpharm.cz](http://www.medpharm.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.

### 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 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 „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](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 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](http://www.livingstone.cz/o-nas/pojisteni-ck)

## VALUTOVÉ VYBAVENÍ

### Místní měna:

- Nepál: 1 USD = 123 NPR (nepálská rupie), 1 EUR = 133 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 2009 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 dřevorezeb, masek, stříbra, látek. Stejně jako bohatá nepálská kultura je i tradiční lidová tvorba. Nepálské umění do značné míry ovlivnil příliv tibetských uprchlíků po roce 1959.

**Na nezbytné výdaje (nepálské vízum 50 USD, vstupy v Kathmándú cca 20 USD, stravu a nápoje, služby nosičů cca 25 USD/den + cca 110 USD spropitné na závěr + spropitné pro místního průvodce cca 35 USD) doporučujeme částku od 900 USD výše.** Případně navíc cca 210 USD pokud se rozhodnete absolvovat vyhlídkový let nad Everestem.

## 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 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.

## CENA ZÁJEZDU

### Cena zájezdu zahrnuje:

- mezinárodní letenka včetně letištních tax
- místní přelet Káthmándú – Lukla – Káthmándú včetně letištních tax
- veškerá doprava
- ubytování v hotýlcích, během treku v horských lodžích
- trekové permity
- vstupné do národního parku
- českého průvodce
- pojištění cestovní kanceláře proti úpadku

### Cena zájezdu nezahrnuje:

- vstupné do památkových objektů v Káthmándú cca 42 USD
- cestovní pojištění (rádi sjednáme prostřednictvím ERV Evropské pojišťovny)
- vyhlídkový let k Mt. Everestu cca 230 USD
- spropitné nosiči + místní průvodce cca 110 + 35 USD
- vízum Nepál – 50 USD
- poplatek za nadváhu zavazadel na místním přeletu
- strava
- nápoje
- služby nosičů – cca 25 USD/den
- povinné připojištění na vysokohorskou turistiku

## FAKULTATIVNÍ AKTIVITY

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

- Vyhlídkový let k Mt. Everestu cca 230 USD.
- Vstupy: Swayambunath 200 NR, Pašupatináth 1100 NR, náměstí Durbar 1000 NR, Bódhanáth 1500 NR

Ceny jsou orientační, mohou se měnit.

## UBYTOVÁNÍ

Během zájezdu je v „civilizaci“ ubytování zajištěno v hotelích turistické kategorie, dvoulůžkové pokoje s vlastním příslušenstvím. Během treku bude úroveň ubytování odlišná, budeme nocovat v jednoduchých rodinných nepálských hotýlcích, ve dvoulůžkových pokojích. Sociální zařízení bývá většinou společné na chodbě. Studená sprcha je dostupná po celou dobu treku. V dnešní době je také možná teplá sprcha za příplatek (cca 5 – 8 USD). Voda je ohřívána pomocí solárních panelů, ve vyšších polohách se voda ohřívá na kamnech. I když bývají na každém pokoji většinou k dispozici přikrývky je potřeba mít vlastní teplý spacák. Karimatka není potřeba. Součástí každého hotýlku je restaurace, která funguje přes celý den.

## DOPRAVA

V Nepálu se budeme přepravovat taxíky či pronajatým mikrobusem s místním řidičem, popovezeme se i v oblíbeném dopravním prostředku jakým je „rikša“. V ceně zájezdu je let Káthmándú - Lukla – Káthmándú včetně letištních tax.

## STRAVA A NÁPOJE

Strava není zahrnuta v ceně zájezdu. Většinou 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.

Po dobu treku se budeme stravovat v místních jídelnách nebo v restauracích, které jsou součástí horských lodžích. Výběr je bohatý: od jarních závitků, pizzy, různých druhů palačinek přes klasické rizoto či smažené nudle se zeleninou, různé druhy polévek až po steak z jaha s bramborem a oblohou. Velice rozšířené jsou tibetské plněné

taštičky momo, indické čapáti. Na snídani jsou v nabídce vajíčka snad na všechny způsoby, pečivo s džemem, sladké pudinky či jogurty, vločky. I zde je jídelníček ovlivněn poptávkou zahraničních turistů.

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. Pro trek je dobré se vybavit filtry případně tabletami na čištění vody. Po dobu treku lze dokupovat vodu v plastových lahvích, ale je to zbytečně nákladné. Velmi populárním nápojem je čaj, hlavně černý, s mlékem a hodně slazený. V podstatě kdekoliv 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, na treku v třetinkových plechovkách.

**Orientační ceny jídla:** Nepál – hlavní jídlo v levné restauraci 5 – 8 USD. Ceny jídla a vody stoupají během treku přímo úměrně s nadmořskou výškou. Během treku počítat s útratou za jídlo do Namche 17 USD / den, od Namche výš 25 USD / den – v ceně není počítána balená voda, ta vyjde do Namche cca 2 USD/1 litr, od Namche výš 4 – 5 USD/1 litr, čaj (podávaný horký v litrových termoskách) do Namche cca 2 USD/1 litr, od Namche výš 3 – 6 USD/1 litr.

### KLIMATICKÉ PODMÍNKY

Klíma 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. V noci počítejte v horách i s minusovými teplotami. 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.

NAMCHE BAZAR												
Měsíc	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Nejvyšší průměrná teplota (°C)	8	6	9	12	14	16	17	18	16	13	9	8
Průměrné srážky (mm)	10	15	30	20	40	150	250	250	160	60	15	20

### VAŠE PŘÍPADNÉ OTÁZKY RÁDI ODPOVÍME:

#### 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](http://www.livingstone.cz)