

248 NEPÁL – TREK KOLEM BÁJNÉ MANASLU

CHARAKTERISTIKA AKCE

Horská treková akce určená především zájemcům o přírodu a vysokohorskou turistiku, kteří na cestách preferují místa bez turistů. Zadní údolí „pod Manaslu“ je skryté ostatnímu světu. Zasněžené štíty, jaci, modlitební kameny mani a čorteny tvoří kulisu obrům Manaslu a Himalchuli nad tyrkysovými ledovcovými jezery. Během treku dbáme na postupnou aklimatizaci. Pro trek není třeba brát z domova stan a karimatku, nutný je pouze vlastní kvalitní a teplý spacák. Není také třeba si brát mačky a cepín, ale pro snadnější sestupy doporučujeme trekové hole. Denní úseky jsou zhruba 6-8 hodin cca 17 kilometrů denně. Do hor nejdeme závodit, ale chceme si trek náležitě užít. Základní fyzická připravenost je nezbytně nutná pro vychutnání si krás hor.

Po dobu treku rozhodně doporučujeme najmout si místního nosiče. Nosiči jsou nápomocni po celou dobu pochodu, cena je cca 25 USD/den/nosič (nese 25 kg).

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) 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).

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 1 aktuální barevnou fotografii pasového formátu a také dostatečnou hotovost v dolarech nebo eurech (místní měny, kreditní karty ani šeky se pro tento účel nepřijímají).

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 anebo si od partnerské nepálské agentury pronajmout transportní pogumovaný vak (cca 10 USD na celý trek). 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.

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 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 a kraťasy, trička s krátkým rukávem, pokrývka hlavy (kšiltovka), pro vyšší polohy teplejší kvalitní trekové kalhoty, tričko s dlouhým rukávem, fleecová mikina, nepromokavá goretexová bunda. 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

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

ponožky, ochranné návleky proti sněhu. Na přezutí do ubytování lehké tenisky nebo sandály. Nesmemy na přechod sedla (možno dokoupit v Ktm).

Z dalšího vybavení na cestu doporučujeme: LED čelovou svítilnu nebo baterku. Tuto použijete, pokud půjdete v noci na wc (a také, když si budete večer číst ve spacáku). Kvalitní sluneční brýle, opalovací krém s vysokým ochranným faktorem, rychleschnoucí ručník, pro nižší polohy také repelent. Kapesní nůž. Lékárničku. Kvalitnější nádoba na vodu - univerzální plastová láhev, která je vhodná i pro přípravu horkých nápojů, např. značky Nalgene. Filtr na vodu, případně filtrovací láhev, či UV lampa (úplně všude je ale k dispozici kupovaná balená voda). Doporučujeme 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. Za zvážení stojí i dalekohled.

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, cennosti, powerbanka 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.patry), 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.

Veďte 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) či mast.

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 Pokud se rozhodnete si cestovní pojištění sjednat samostatně, prosíme o sdělení názvu pojišťovacího ústavu a čísla pojistné smlouvy garantovi zájezdu před vašim 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 = 131 NPR (nepálská rupie), 1 EUR = 136 NPR

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

Nejvýhodnější měnou jsou americké dolary anebo EUR. Výhodnější jsou však stále dolary, protože s nimi lze platit i bez směny na místní měnu (nejvýhodnější 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 pohlí 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 40 USD), stravu a nápoje (na treku je nutno počítat cca 35 USD/den), služby nosičů cca 25 USD/den + cca 80 - 120 USD spropitné na závěr) **doporučujeme částku od 900 USD výše**. Případně navíc cca 230 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.

UBYTOVÁNÍ

Během zájezdu je v „civilizaci“ ubytování zajištěno v hotelech turistické kategorie, dvoulůžkové pokoje s vlastním příslušenstvím. Během treku je úroveň ubytování odlišná, budeme nocovat v jednoduchých rodinných nepálských hotýlcích, ve dvoulůžkových nebo vícelůžkových pokojích. Pokoje jsou nevytápěné (v noci zde bývá zima) a jsou jednoduše vybavené (povlečená molitanová matrace a polštář). Sociální zařízení bývá většinou společné na chodbě či mimo ložď (šlapací wc). Studená sprcha je dostupná po celou dobu treku do výšky 4 500 metrů, v nižších polohách je možná teplá sprcha za příplatek (cca 3-6 USD). Voda je ohřívána pomocí solárních panelů, ve vyšších polohách se voda ohřívá na kamnech či plynu. I když bývají na každém pokoji většinou k dispozici příkrývky, **je třeba mít vlastní teplý spacák**. Karimatka není potřeba. Součástí každého hotýlku je restaurace, která funguje přes celý den. Studená voda teče do umyvadla obvykle z kohoutku, v horším případě je nachystán kanystr či potok. Společenská místnost bývá vytápěna kamny na sušený jačí trus.

Po dobu treku doporučujeme najmout si místního nosiče. Nosiči jsou nápomocni po celou dobu treku, cena je cca 25 USD/den/nosič a nese věci dvou lidí, tj. od každého cca 12,5 kg.

DOPRAVA

V Nepálu se budeme přepravovat taxíky či pronajatým mikrobusem s místním řidičem. V ceně zájezdu je i privátní doprava na výchozí místo treku a zpět.

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 čapátí 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 ložď. 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 čapátí či tibetský chléb (langoš). Na snídani jsou v nabídce vajíčka snad na všechny způsoby, pečivo s džemem, sladké pudinky či jogurty, vločky. I zde je jídelniček ovlivněn poptávkou zahraničních turistů.

Voda z místních zdrojů se nedoporučuje používat ke konzumaci. V obchodech i restauracích na treku 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 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 musíme počítat s útratou za jídlo a pití v nižších polohách 20 USD/den, ve vyšších polohách 35 USD/den – v ceně není počítána konzumace piva.

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. 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.

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

GORKHA												
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

JAZYK A NÁBOŽENSTVÍ

Oficiálním jazykem Nepálu je nepálština, ale běžně se lze domluvit i anglicky. 85% obyvatelstva jsou hinduisté, setkáme se menšinově i s buddhisty a muslimy.

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:

- Nepál + 3 a 45 minut hod v době letního času, + 4 a 45 minut hodiny v zimě

NAŠE VÝSTAVNÍ PROJEKTY Z REGIONU ASIE

Výstava Tajemná Indonésie

Tato výstava patří k největším svého druhu. Existuje stále i jiný časoprostor – místa zastaveného času! Expozice odhaluje taje Nové Guineje, Indonésie, Pacifiku i Šalamounových ostrovů. Historie poprvé svedla dohromady největší legendy cestování. Inženýři Hanzelka, Zikmund a M. Stingl poprvé společně! Dělí se o zážitky z tajemné Nové Guineje. Rudolf Švaříček odhaluje neznámá etnika, dobrodružství i expedice hluboko v nitru ostrova. Více informací o výstavě naleznete na www.tajemnaindonesie.cz

Výstava Magický Himálaj

Tato výstava je unikátní expozicí otevírající magický příběh velehor, snové krajiny, ryzích lidí, vzácných zvířat, křehkých náboženství, šokujících obřadů, mýtů a tajemství. Věnuje se nejvyšším horám světa i zajímavému životu pod nimi. Odhaluje neuvěřitelnou pestrost exotických zemí, jako jsou Nepál, Indie, Tibet a Bhútán. Více informací o výstavě naleznete na www.magickyhimalaj.cz

VAŠE PŘÍPADNÉ DOTAZY RÁDI ZODPOVÍME:

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 zájezdů najdete na www.livingstone.cz