

## 269 KYRGYZSTÁN-UZBEKISTÁN

Obě navštívené země se nachází ve Střední Asii. Kyrgyzstán je zemí mezi nebem a zemí, které vládnou horské masívy, nedozírné pláně a jedno z největších horských jezer světa Issyk-kul. Až 90% území leží ve výšce víc než 2000 metrů nad mořem! Území protkané útulnými bílými jurty a stády pasoucího se dobytka, území svobody, které si vychutnáme společně. Nomádská tradice a život v jurtě je zde a v Mongolsku nejzachovalejší. Uzbekistán je prastarou kulturní krajinou, které vzdávali hold středověcí básníci, učenci i vladaři, země s překrásnými barevnými stavbami patřícími nádherným a bohatým městům. Drahokamy ležící na Hedvábné stezce, kterou budeme po dobu zájezdu kopírovat, vyrazí dech návštěvníkům dodnes. Desítky mešit a medres, fascinující mauzolea, ale i útulné lázně, hammamy a nekonečná poušť Kyzylkum.

### CHARAKTERISTIKA AKCE

Jedná se o poznávací zájezd. Časový harmonogram akce se skládá z poznávacího okruhu v Kyrgyzstánu, kde se hlavní důraz klade na přírodní krásy a poznání života a tradic místních obyvatel. Druhou část zájezdu tvoří poznávací okruh v Uzbekistánu. Hlavním cílem této části jsou jedinečné památky hlavních křižovatek hedvábné stezky a oblast vysychajícího Aralské moře. Na přesuny budeme většinou používat vlastní mikrobusy, na trase Taškent – Samarkand a Samarkand - Bucharu využijeme vlakové spojení a z Biškeku do Taškentu a z Nukusu do Taškentu se přesuneme letecky. Do časového harmonogramu akce nejsou zařazeny žádné noční přesuny. Ubytování budeme převážně v hotelech střední turistické kategorie se snídaní – dvoulůžkové pokoje s vlastním sociálním zařízením. Dvakrát budeme trávit noc v domorodých jurtách.

### CESTOVNÍ DOKLADY

Budete potřebovat platný cestovní pas (platnost minimálně 6 měsíců po návratu zpět do České republiky) s minimálně 3 volnými dvojstránkami (pozor, na stránce by nemělo být ani propité razítko z předchozích stránek). Je vhodné vzít si s sebou i fotokopie dvoustrany pasu s osobními údaji a 2 pasové fotografie (pro případ ztráty nebo krádeže pasu), případně si zaslat naskenovanou kopii pasu s osobními údaji na vlastní e-mail.

### VÍZOVÁ POVINNOST

**Pro občany ČR i SR:**

- **Kyrgyzstán:** bezvízový styk do 60 dní pobytu
- **Uzbekistán:** bezvízový styk do 30 dní pobytu

Pokud cestujete s pasem jiného státu, je nutné si před cestou samostatně ověřit vízovou povinnost do navštívených zemí.

### CO VZÍT S SEBOU

Vzhledem k charakteru akce doporučujeme jako hlavní zavazadlo kufr nebo cestovní tašku na kolečkách, ale cestu zvládnete i s kufrem na kolečkách. Dále doporučujeme menší lehký batoh jako příruční zavazadlo, který využijete při procházkách městem a na výletech.

Většinu pobytu strávíme v letním oblečení – kraťasy, trička s krátkým rukávem. Nechcete-li přijít o možnost koupele ve slaném jezeře Issyk-kul, nezapomeňte také na plavky. V Kyrgyzstánu v horách se dva dny budeme pohybovat ve výškách kolem 3000 m n.m. a zejména noci mohou být chladné, proto doporučujeme přibalit si i teplejší oblečení – tričko s dlouhým rukávem, mikinu, dlouhé kalhoty, bunda proti větru/dešti, příp. pláštěnka. V Uzbekistánu bude teplo, ideální jsou dlouhé lehké kalhoty/dlouhé sukně, lehká trika – chrání před sluníčkem a navíc v muslimské zemi nebudí zbytečnou pozornost (při vstupu do některých památek nesmí být odhaleny ruce a nohy, dámám může dobře posloužit velký šátek, hodí se i v Kyrgyzstánu při vstupu do chrámu). Sandály a jedny pevnější boty (nízké trekovky).

Z dalšího vybavení na cestu pokrývku hlavy, sluneční brýle, opalovací krém s vysokým ochranným faktorem. Repelent proti komárům. Doporučujeme přibalit také vložku do spacáku (lze dobře nahradit povlakem na peřinu,

#### 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

nemáte-li přímo vložku do spacáku), příp. lehký spacák - bude se vám hodit při noclehu v jurtě. Na místě budou k dispozici deky, vložka nebo její alternativa jsou otázkou Vašeho většího komfortu. Do jurty se hodí také lehké pantofle nebo jiné přezůvky (v jurtách se nechodí v botách) a čelová svítidla.

K elektronickému vybavení (fotoaparáty, kamery, tablety...) doporučujeme přibalit i kvalitní a odolný obal (proti prachu, vodě, oděru). Předějte 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. V tabulce níže jsou uvedena pouze nejčastější očkování pro cesty do exotických zemí. Upozorňujeme, že se tento stav může měnit. Pro cesty do Kyrgyzstánu a Uzbekistánu není povinné žádné speciální očkování a není vyžadován mezinárodní očkovací průkaz.

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).

Veďte 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.

### 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.

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, bunjee jumping, jízda na koni, apod. **NEZAPOMEŇTE** si sjednat patřičné připojištění na tyto aktivity!

Více informací o pojištění a pojistné podmínky naleznete na webových stránkách [www.livingstone.cz/prakticke-informace/cestovni-pojisteni](http://www.livingstone.cz/prakticke-informace/cestovni-pojisteni)

Pojištění proti ztrátě likvidity, čili proti úpadku CK, je nutnou samozřejmostí. My jsme pojištěni u ERV Evropské pojišťovny a. s. Tato pojistka je zahrnuta v cenách našich zájezdů. Doklad o pojištění proti ztrátě likvidity od nás obdržíte na vyžádání. Další informace naleznete na [www.livingstone.cz/o-nas/pojisteni-ck](http://www.livingstone.cz/o-nas/pojisteni-ck)

### VALUTOVÉ VYBAVENÍ

**Místní měna:**

- Kyrgyzstán:    1 USD = 85 KGS; EUR = 90 KGS (kyrgyzský som)
- Uzbekistán:    1 USD = 11 260 UZS; 1 EUR = 11 915 UZS (uzbecký som)

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

Na tržištích jsou ceny nižší než u nás, v supermarketech a běžných restauracích obdobné jako u nás. Nejvhodnější měnou jsou EURA, případně USD. V bance si vyměňte pokud možno nové nepoškozené bankovky. Peníze lze směnit na mnoha místech (banky, pouliční směnárny), vždy jsou však nutné bankovky, nikoliv mince. Průvodce Vám bude s výměnou peněz na místě nápomocen.

Vezená suma záleží na tom, zda Vás pohltní množství nabízených suvenýrů (keramika, hedvábí, vyšíváné látky, ozdobné šperky, dřevěné předměty) a výše spropitného pro místní průvodce a řidiče.

**Na nezbytné výdaje doporučujeme částku od 400 EUR výše.** Na vstupy do památek a jiné fakultativní aktivity budete potřebovat cca 90 USD. Přestože se v poslední době rozšiřuje používání platebních karet, ne všude je tato služba dostupná, proto doporučujeme spíše hotovost.

### PLATEBNÍ KARTY:

Platební karty VISA, Master Card a Američan Express jsou akceptovatelné v drahých hotelech, restauracích a některých obchodech se suvenýry. Bankomaty najdete ve velkých městech a turistických centrech. Poplatky za výběr záleží na Vaší bance, doporučujeme si jejich výšku zjistit předem a zároveň Vaší bance nahlásit, že budete kartu používat v těchto destinacích. Kartu je dobré vzít si jako pojistku, uvedené kapesné se doporučuje v hotovosti.

### SPROPITNÉ

Spropitné není povinné. Dražší restaurace a hotely mohou mít spropitné zahrnuté do ceny. V levnějších hotelích a restauracích není nutné dávat spropitné, ale nic vám nebrání, když jste byli spokojeni. Jestliže využijete služeb nosiče zavazadel na letišti, je slušné dát mu malé spropitné. Restaurace a hotely střední cenové kategorie přidávají k cenám na účtu 15% vládní daně. Na konci pobytu se vybírá spropitné pro řidiče a místního průvodce cca 30 EUR, které není povinné.

### UBYTOVÁNÍ

Hotely střední turistické kategorie, dvoulůžkové pokoje s vlastním příslušenstvím. 2 noci v domorodých jurtách, 1 noc ubytování v místních rodinách.

### DOPRAVA

V ceně zájezdu je zahrnutá veškerá doprava: mezinárodní letenka včetně letištních tax, pronajatý mikrobús a terénní auta, komfortní vlak při přepravě Taškent – Samarkand a Samarkand - Buchara, mezinárodní přelet Biškeek – Taškent a vnitrostátní přelet Nukus – Taškent.

### STRAVA A NÁPOJE

Většinou se stravujeme společně v místních restauracích. V ceně zájezdu jsou zahrnuty snídaně a 3 x polopenze (nocleh v jurtách a u místních).

Středoasijská kuchyně je založená na masitých pokrmech, především ze skopového a hovězího masa. Základem jídelníčku je pilaf, rizoto ze skopového/hovězího masa a zeleniny, populární jsou i manty – polévka s vařenými taštičkami plněnými masem, lagman – široké nudle ve vývaru, či samsy, populární pouliční jídlo (taštičky z lístkového těsta plněné masem nebo bramborami). Neodmyslitelnou součástí kuchyně je grilovaný šašlik. Nejpopulárnějším dezertem jsou melouny. Na trhu je možné koupit i jiné ovoce a chutné uzbecké sladkosti. Jídlo je levnější než u nás. Zelený/černý čaj je přirozenou součástí každého jídla. Běžně dostupné jsou také Coca Cola, Fanta a ostatní nealkoholické nápoje tohoto typu, jako i místní speciality – především kyrgyzský národní nápoj kumys, který se vyrábí z fermentovaného kobyliho mléka. Poměrně populárním nápojem je i pivo, v Uzbekistánu též víno a v Kyrgyzstánu koňak.

**Orientační ceny jídel a nápojů:** Šašlik 0,40 USD/ks, lagman 1 USD, 1 l pitné vody 0,60 USD, pivo 1 USD. Po celé trase vašeho zájezdu je možné dokupovat pitnou vodu v originál uzavřených plastových lahvích.

### KLIMATICKÉ PODMÍNKY

Kyrgyzstán je vnitrozemská země se čtyřmi ročními obdobími. Září patří mezi teplejší měsíce, teploty v navštívených oblastech se pohybují okolo 22°C, po dobu pobytu v horách ve vysokých nadmořských výškách teplota klesá na 16 – 20°C, v noci se již citlivě ochlazuje. V Uzbekistánu bude v navštívených obdobích velmi teplo, průměrná teplota se drží mezi okolo 26 – 30°C, na poušti Kyzylkum se teploty i na konci léta mohou dostat i nad 30°C. V září jsou dešťové srážky minimální.

### JAZYK A NÁBOŽENSTVÍ

Úředním jazykem je kyrgyzský a uzbecký jazyk, bez problémů se však vždy domluvíte rusky. Třeba Názvy památek, turistické cíle a jídelní lístky v restauracích v turistických oblastech jsou v ruštině běžné, angličtina se vyskytuje spíš výjimečně. Nejrozšířenějším náboženstvím je v těchto zemích islám, desetiletí komunismu mu však vtiskli velmi mírnou podobu.

### 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:

- Kyrgyzstán: + 5 hodin SEČ
- Uzbekistán + 4 hodin SEČ

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

### 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](mailto:info@livingstone.cz)  
osobně: po – pá 9.00 – 16.00 hodin