

## 298 TIBET – NEPÁL

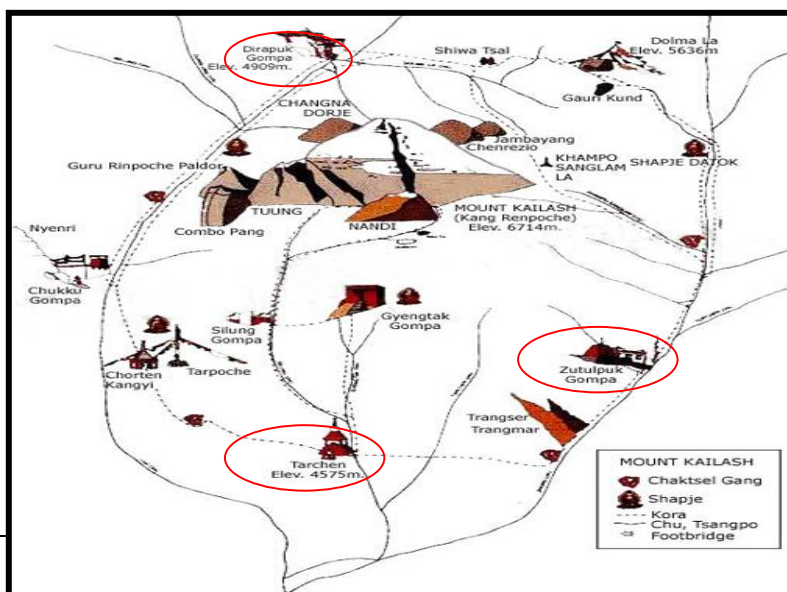
### CHARAKTERISTIKA AKCE

Jedná se o výpravu s důrazem poznání. Akce je určena především zájemcům o hory, netradiční 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 i 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. Aklimatizační trek v Nepálu. Hlavní atrakce Lhasy. Následně platí za stavu ideál.

Využijeme pronajatou dopravu. Ubytování budeme ve městech v turistických hotýlcích, někdy v jednoduchých ubytovnách, na treku kolem hory Kailás (2x) za ideálních podmínek v klášteře nebo nomádkém 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 dny. Nemusíme kora dojít úplně celou. Přes den se otevírají nádherné pohledy na monumentální stěny **Kailás**. Z **Darchenu** a okolí jsou velmi pěkné výhledy na Himálaj, kraluje hora Nanda Devi (7 817 m, v dáli, v Indii), Kamet (7 756 m, v dáli, 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 klášteři **Dera Phuk** (4 909 m). Odsud stoupáme do sedla **Dolma-la** (5 636 m), dále klesáme dlouhým dnem až do kláštera **Zutul Phuk** (4 760 m), finálního noclehu na okruhu. Poslední den dotočíme k džípům před **Darchen**. Doporučujeme přibalit si tašku či vak na odkládání věcí. Pro trek zařídíme dopravu batožin. Jaky, nosiče či auta dle aktuálna (asi 30 USD/den). Je třeba vlastní kvalitní spacák. Během cesty se stravujeme z dostupných zdrojů trasy, případně vlastních zásob. Nápoje a jídlo je nově slušně dostupné i na trase. Jídlo na trek (na 2 noci) je možné dokoupit slušně ve výchozím **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 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 Káthmándú v Nepálu.

Vstupní vízum 175 USD.

### 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 originál fotografií pasového formátu
- **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 1 fotografii 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.

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 velký pohodlný batoh či cestovní taška. Je vhodný nepromokavý vak či velká taška na batoh. Sníží i vlhko a možné prodření vlastního batohu. Menší turistický batoh cca 30 litrů na věci potřebné přes den (pití, fotoaparát, doklady, náhradní oblečení). Pro odkládání nepotřebných věcí před treky (depozit před trekem Langtang i v hotelu v Darchenu) jednoduchý vak či taška. Za zvážení stojí i dalekohled.

Klima v horách je variabilní, rychle se mění počasí. Proto je potřeba kvalitní vybavení.

Nutný je teplý spacák (-10°C – hodnota „komfort“), hodí se nepromokavý kryt na batoh či další taška (ochrana proti oděru a prachu). Teleskopické trekové hole. Lehké kalhoty, kraťasy, trička, kšiltovka, pro vyšší polohy teplejší kvalitní trekové kalhoty, trika s dlouhým rukávem, fleecové mikina, nepromokavá goretexová bunda a lehká péřovečka či primaloftová bunda (na večer). Šátek na krk, čepice, případně rukavice. Nejlepší je tzv. vrstvení: vodě a větruvzdorná, prodyšná svrchní vrstva (s membránou goretex), fleecová bunda, popř. izolace Polartec, spodní prádlo z funkčních materiálů. Kvalitní pohorky s membránou (nohy nesou, jak se udělá puchýř, těžko se hojí), teplé vlněné ponožky, ochranné návleky. Kvalitní tenisky a sandály.

Určitě čelovou svítilnu nebo baterku, radši 2x. Kvalitní sluneční brýle, opalovací krém, rychleschnoucí ručník, Kapesní nůž. Lékárničku. Kvalitnější nádoba na vodu, např. Nalgene či termosku do vyšších poloh na horký čaj. Toaletní papír a papírové kapesníčky, vlhčené ubrousky.

V Káthmándú lze dokoupit vybavení za dobrou cenu. K elektronice (foťáky, kamery, tablety, power banky...) i obal (proti prachu, vodě, oděru...). Před letem je vhodné mít důležité věci (kameru, fotoaparát, finance, cennosti, apod.) v příručním zavazadle.

## ZDRAVÍ

S cestami do exoticky souvisí i zvláštní zdravotní opatření. Vakcinaci a užívání léků je třeba konzultovat s odborným lékařem.

- Hepatitida A+B      Doporučené
- Břišní tyfus          Doporučené

Obraťte se na centra cestovní medicíny - Praha, Brno, Ostrava, Olomouc, Plzeň, Zlín, Hradec Králové, Pardubice a další. [www.ockovacentrum.cz](http://www.ockovacentrum.cz).

Vezměte si platný mezinárodní očkovací průkaz a lékárníčku. Navštivte kromě svého lékaře i zubaře.

## ZDRAVÍ NA TREKU

Pozor na respirační onemocnění (unavený organismus je náchylnější). Nosní sliznice je přesušená ze suchého vzduchu a praská. Spreje do nosu (Sterimar, Vincentka), na regeneraci nosní sliznice (PantheNose – nosní mast s bisabolem). Pozor i na kašel a zánět průdušek – Strepsil pastilky nebo Tantum verde sprej jsou prevencí. Třeba hodně vitamínů a minerálních tablet. Dobrá je cibule a česnek. Na oční záněty oční kapky (Ophthalmo – Septonex).

## PREVENCE HORSKÉ NEMOCI

Pro trek je důležitá aklimatizace. Každý má své pozvolné tempo. Po příchodu do cíle je fajn ještě výšlap do vyšších poloh. Klíčový je dostatečný příjem tekutin. Vyjeďte si před odjezdem do hor, prožijte víkend ve vyšší výšce. Organismus se lépe připraví na „řidký“ 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:

- Čína/Tibet:      1 USD = 7,23 CNY (čínský yuan), 1 EUR = 7,83 CNY

- Nepál: 1 USD = 133 NPR (nepálská rupie), 1 EUR = 144 NPR
- Kurzy na <https://www.oanda.com/currency/converter/>
- Doporučenou měnou jsou dolary či Eura. V bance si vyměňte nové nepoškozené bankovky. Za starší dolary může být horší kurs nebo je třeba nechtějí vůbec! Směnný kurs je výhodnější za bankovky vyšších hodnot (50, 100 USD).
- Cenová hladina je zhruba srovnatelná. Nepál je o smlouvání. Ceny se mohou lišit násobky. Vezená suma záleží na množství suvenýrů, konzumaci a nápojích. Vstupy v Nepálu cca 30 USD, Tibetu 190 USD. Služby nosičů 25 USD/den v Nepálu, 65 USD/den v Tibetu.
- PLATEBNÍ KARTY:
- Platební karty VISA a MasterCard jsou akceptovány v drahých hotelech, restauracích a některých obchodech. Bankomaty jsou běžné v Káthmándú. Poplatky za výběr záleží na vaší bance.. Kartu je dobré si vzít jako pojistku, uvedené kapesné se doporučuje vzít v hotovosti.
- Doporučenou částku v hotovosti si vezměte cca 1000 USD a výše.

### PLATEBNÍ KARTY:

Platební karty VISA (v Číně je tato nejužší) 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 je vhodné spropitné cca USD 150 USD.

### UBYTOVÁNÍ

Ubytování ve městech v hotelech ve dvoulůžkových pokojích s vlastním příslušenstvím. V Tibetu jednodušší ubytování. V místech Shegatse, Darchen, Saga, Lhasa dvoulůžkové pokoje. V oblasti Kailashe a Manasarovar vícelůžkové pokoje v klášterních ubytovnách.

### DOPRAVA

Jako dopravu budeme využívat pronajatá vozidla (mikrobusy).

### STRAVA A NÁPOJE

Strava není zahrnuta v ceně. Většinou se stravujeme společně. Průvodce je nápomocen s výběrem jídel. Ve většině hotýlků je možné zakoupit snídani v hotelové restauraci. Mléko nemusí být vždy pasterizováno, ale jogurty bývají dobré. Ovoce a zeleninu si omyjte a oloupejte. Kolem Kailáse se budeme stravovat z vlastních zásob, v místech spánku bývá obvykle možnost zakoupit si nudlovou polévku, základní teplé jídlo, čaj. Před trekem je možnost doplnit zásoby, od nás je vhodné vzít s sebou salámy, klobásky, sýry, ořechy, 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

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 – 10 – 15 USD

### 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 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 středoevropským 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.

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

### JAZYK A NÁBOŽENSTVÍ

Nejrozšířenějším jazykem **Číny** je tzv. mandarínská čínština, v jižní Číně velmi rozšířena také kantonština. Hlavními náboženstvími jsou - buddhismus, taoismus a konfucianství. V malé míře pak islám a křesťanství. V **Tibetu** hovoří tibetštinou. Náboženství zde má tradičně velmi významné postavení a prostupuje do všech sfér života i kultury. Hlavním náboženstvím je buddhismus.

Oficiálním jazykem **Nepálu** je nepálština, ale běžně se lze domluvit i anglicky. 85% obyvatelstva jsou hinduisté, setkáme se menšinou 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:

- Čína a Tibet + 7 hodin SEČ
- 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](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 a 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