

230 PEKING - LHASA – KÁTHMÁNDŮ komfortněji

CHARAKTERISTIKA AKCE

Jedná se o pohodový, fyzicky nenáročný zájezd, který je určen nejen zájemcům o historické památky, kulturu, zvyky a tradice, ale hlavně i o stále ještě panenskou přírodu. Převážnou část cesty nás bude provázet pohled na krásné hory v různých proměnách světla. Pro dopravu budeme využívat pronajatá vozidla (mikrobusy), která budou řídit místní řidiči s patřičnou licenci. Nejdelší vzdálenost Peking – Lhasa překonáme letecky. Do časového harmonogramu akce není zařazen žádný noční přesun. Čeká nás jízda po nejvýše položené silnici světa, vyhlášené Friendship Highway. Zajímavé zastávky v neatraktivnějších místech, výhled na Everest. Poznání Tibetu stejně jako starobylých chrámů Káthmándskeho údolí. Akce je v katalogu označena slovem „komfortněji“. Znamená to, že na rozdíl od sportovně laděných akcí do těchto oblastí je zajištěno ubytování v kvalitních hotelech střední turistické kategorie. Jedná se o dvoulůžkové pokoje s vlastním příslušenstvím, se snídaní.

CESTOVNÍ DOKLADY

Budete potřebovat platný cestovní pas (platnost minimálně 6 měsíců po návratu zpět do České republiky) s minimálně 4 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 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.

U nezletilých osob cestujících v doprovodu pouze jednoho nebo žádného z rodičů musíte mít u sebe i všechny dokumenty potřebné k jeho cestování do všech navštívených zemí, např. kopie rodného listu, souhlas druhého rodiče s cestou. Před odjezdem konzultujte v CK.

VÍZOVÁ POVINNOST

Cena zájezdu nezahrnuje vstupní víza do Číny a Nepálu. Vstupní víza do Číny si klienti musí vyřídit samostatně na ambasádě v Praze. Přes naší CK je možná asistence při vyplňování víza do Číny. Poplatek za asistenci 600 Kč za zprostředkování bude zahrnut do kalkulace doplatku ceny za zájezd.

Pro občany ČR:

- **Nepál** - Vízum se vyřizuje při překročení hranic z Tibetu do Nepálu a stojí 30 USD na 14 dnů, není zahrnuto v ceně zájezdu. Pro tento účel si s sebou vezměte hotovost v dolarech (místní měny, kreditní karty ani šeky se pro tento účel nepřijímají)
- **Tibet** - Permit pro vstup do Tibetu se vyřizuje v Číně a je v ceně zájezdu
- **Čína** - Jednovstupové čínské vízum se vyřizuje na ambasádě v Praze.

Adresa ambasády: **Velvyslanectví Čínské lidové republiky**, Pelléova 18, Praha 6 – Bubeneč, 160 00

web: www.chinaembassy.cz

Vízum stojí **3 600 Kč**. K vyřízení je potřeba:

- Platný pas s min. 2 volnými stránkami (dvoustránkou) pro vízum
- 1x čitelná kopie datové stránky pasu (stránka s osobními údaji)
- 1x čitelně, kompletně a pravdivě vyplněný formulář, podepsaný žadatelem
- 1x současná barevná originální fotografii pasového formátu, nalepit na formulář
- kopie zakoupené letenky nebo rezervace: obousměrná letenka do Číny a z Číny (pokud žadatel o vízum cestuje jinými dopravními prostředky, předloží příslušné vysvětlení a potvrzení) - zajistí CK
- detailní itinerář cesty po Číně v anglickém jazyce (podle časového sledu, místa, pamětihodností apod., příp. informace o zajištěném ubytování) - zajistí CK

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

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

CO VZÍT S SEBOU

Vzhledem ke komfortnímu charakteru akce je možné cestovat i s kufrem. Dále vezměte menší batůžek pro působení ve městech, pro krátké procházky (jako příruční zavazadlo). Oblečení do teplého počasí (kraťasy, tričko), ale hlavně něco pro chladnější počasí (dlouhé kalhoty, mikina). Chladnější noci v Tibetu strávíme v hotelech vybavených teplými přikrývkami. Nenechte se zaskočit nízkými teplotami ve vyšších nadmořských výškách (pohybujeme se kolem 3 500 m), cca 2 dny se může teplota dostat pod bod mrazu. Ideálním řešením je vrstvení (termoprádlo, fleece, péřová bunda). Přibalte pláštěnku či nepromokavou větrovku. Uzavřenou obuv, sandály. Z dalšího vybavení na cestu pokrývku hlavy (i pro vyšší polohy), kvalitní sluneční brýle, opalovací krém s vysokým ochranným faktorem (faktor UV 30-50). Doporučujeme vzít si s sebou baterku (čelovku) s náhradními bateriemi. Baterka se hodí i při prohlídkách chrámů k prosvícení zajímavých zákoutí tonoucích ve tmě a stejně tak v nepálských hotelech, když přetížená elektrická síť vypoví službu.

Je zbytečné brát velké množství věcí. Asie je obecně oblastí, kde levně nakoupíte vše, co jste zapomněli.

Upozorňujeme, že pro vstup do některých chrámů je vhodné mít „slušné“ oblečení (ženy delší sukně pod kolena, muži dlouhé kalhoty, nejsou vhodná trička bez rukávů a s velkým dekoltem).

K elektronickému vybavení (fotoaparáty, kamery, tablety...) doporučujeme přibalit i kvalitní a odolný obal (proti prachu, vodě, oděru). Předejdete 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.

Upozornění pro kuřáky: Dle platných zákonů je v Indii, přes kterou můžete letět, zakázán prodej a kouření elektronických cigaret a vaporizérů. Tento zákaz může být důrazně vynucován, od zabavení veškerých cigaret již na hranicích po nemalé pokuty. U Číny a Nepálu se situace se zákazem může každým dnem změnit, ověřte před odletem.

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. 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.

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.

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 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 = 132 NPR (nepálská rupie), 1 EUR = 144 NPR
- Čína: 1 USD = 7 CNY (čínský yuan), 1 EUR = 7,20 CNY

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

Doporučenou měnou jsou americké dolary či EURa. V bance si vyměňte pokud možno nové nepoškozené dolarové bankovky. Za starší dolary může být horší kurs nebo je třeba nechtějí vůbec! Jinak obecně platí, že směnný kurs je výhodnější za bankovky vyšších hodnot (50, 100 USD). Je dobré mít s sebou i dolarové bankovky nízkých hodnot v celkové hodnotě cca 60 USD.

Cenová hladina v navštěvovaných oblastech je zhruba 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 pocítí), astronomická cena se nechce zmenšovat. Vezená suma záleží na tom, zda vás pohltí množství nabízených suvenýrů, případně zda se rozhodnete absolvovat fakultativní výlet - vyhlídkový let nad Everestem cca 245 USD.

Na nezbytné výdaje (vstupy cca 220 USD, stravu cca 300 USD - záleží na konzumaci nápojů, spropitné pro místní řidiče, průvodce - cca 80 USD) **doporučujeme částku od 700 USD.**

PLATEBNÍ KARTY:

Platební karty VISA (v Číně je tato nejuznávanější) 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 cesty je zvykem ocenit místního průvodce/řidiče spropitným. Můžete se domluvit s vaším průvodcem a spropitné předat jeho prostřednictvím všichni dohromady, nebo jej můžete platit každý zvlášť – záleží na vaší úvaze. Doporučená výše spropitného se pohybuje mezi USD 70–80 USD/osoba. Záleží především na vaší spokojenosti se službami místních a podle toho je nakonec oceníte.

UBYTOVÁNÍ

Během zájezdu je ubytování zajištěno v kvalitních hotelech střední turistické kategorie, ve dvoulůžkových pokojích s vlastním sociálním zařízením na pokoji. Ubytovaní je zajištěno se snídaní. Vnímání standardu „hvězdiček“ může být však v exotických destinacích odlišné. Úroveň ubytování a služeb závisí často na místních zvyklostech a mentalitě obyvatelstva. Proto je potřeba někdy počítat s laxnějším přístupem.

DOPRAVA

V Pekingu se budeme přepravovat autobusy. Z čínského Pekingu do hlavního města Tibetu Lhasy poletíme. Po Tibetu a Nepálu budeme cestovat pronajatými vozidly (mikrobusy).

STRAVA A NÁPOJE

V ceně zájezdu jsou zahrnuty snídaně. Většinou se stravujeme společně v restauracích a jídelnách. Průvodce zájezdu je nápomocen s výběrem jídel.

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

Jídlo je v Číně převážně společenskou událostí. Jídla se objednávají společně pro celý stůl, takto se také ze stolu společně jí. Objednat si sám pro sebe se považuje za sobecké. Ze společných mís se obvykle nabírá vlastními hůlkami, hůlky by se nikdy neměly svisle zapichovat do rýže, takto se tradičně servíruje jídlo zemřelým předkům. Polévka se jí až na závěr, miska se přiblíží ke rtům a pevný obsah se přistrkuje do úst hůlkami. Jídlo se často konzumuje velmi rychle. 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 zátkováné 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.

Orientační ceny jídla:

Čína, Tibet - hlavní jídlo v levné restauraci do 80 – 150 Kč

Nepál – hlavní jídlo v restauraci 5 – 10 USD (dle zvoleného typu stravovacího zařízení)

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. **Lhasa** je již vysunutá z hlavního údolí Brahmaputry. Díky slunečnímu záření se teploty přes den vyšplhají přes 20 °C, v noci klesnou téměř k nule.

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

INFORMAČNÍ DOPIS K ZÁJEZDU

Průměrné srážky (mm)	4	5	8	1	33	7	224	17	58	18	9	7
				8		8		0				

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	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 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:

- Čína a Tibet + 7 hodin SEČ
- Nepál + 3 a 45 minut hod v době letního času, + 4 a 45 minut hodiny v zimě

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