

237 NEPÁL – MUSTANG**CHARAKTERISTIKA AKCE**

Horská akce pro opravdové cestovatele a dobrodruhy, kteří upřednostňují zážitky a poznání, organizovaná v menší skupině. Hlavní část programu tvoří desetidenní trek královským Mustangem. Bývalé horské království „izolovaného světa“ si uchovalo výjimečnost. Navštívíme odlehlé vesnice vzdálené civilizaci, seznámíme se s pohádkovými zvyky a tradicemi. Kaňon Kali Gandaki je nejhlubším na světě, právem patří mezi nejpůsobivější místa v Nepálu. Vodopády, barvitě vesničky, visuté mosty, modlitební zídky a čorteny, výhledu na Annapurny a Dhaulághirí. Malebné Kagbeni. Po dobu desetidenního treku bude zajištěn kompletní servis – plná penze, ubytování převážně v domorodých ubytovnách. K přepravě zavazadel využijeme služeb místních nosičů, případně poslouží muly.

První zastávkou na cestě v Nepálu je Káthmándú, kde se seznámíme se starobylými chrámy, svatyněmi a paláci Káthmánského údolí. Trek královstvím Mustang, donedávna turistům zapovězeným, je potom vyvrcholením akce. Podívat se do této zvláštní a zajímavé oblasti určitě stojí za to. Na rozdíl od jiných zemí pod Himálajem se v této řídké zalidněné krajině ještě můžete těšit nádhernou a divokou přírodou. Z lidí vyzařuje pohoda a možná, že si budete připadat jako v Šangri-la - zemi věčného tichého štěstí...

POPIS TREKU

Přestože do hor nejedeme „závodit“, ale užít si je, je jedním z předpokladů dobrá fyzická kondice. Pohybovat se budeme po kvalitních stezkách, nečeká nás žádné „lezení“. Denní úseky počítají se zhruba 5-8 hodinami chůze. Během treku dbáme na potřebnou aklimatizaci. Po dobu treku bude zajištěn kompletní servis – strava formou plné penze, snídaně s nápoji. Vaření našich "místních kuchařů" určitě oceníte. Jako doplňky ke stravě doporučujeme vlastní čokolády, bonbóny, vitamíny, kalorie, případně trvanlivé salámy z domu. Další nápoje (nealkoholické, pivo či více čaje) si budete moci zakoupit přímo na místě. Ubytování budeme převážně v domorodých příbytcích ve dvoulůžkových či třílůžkových pokojích a společným sociálním zařízením, stan ani karimatka nejsou potřeba, nutný je pouze vlastní spacák!

1. den Přejezd džípem z **Marpaha** do **Jomsonu a dále** do malebné vstupní brány Mustangu **Kagbeni**. Stanice legendární obchodní stezky do Tibetu. Výstup na střechu místního kláštera otevře neskutečné výhledy do okolní krajiny. Malebné vesničky Gurungů, Thakalů a „Mustangů“. Pokračování džípem podél řeky **Kali Gandaki** ve stínu velikánů **Dhaulághirí** a **Tukuche**. Barevné skály v **Tangbe** vítají v opravdovém Mustangu. Příjezd přes Chele až do **Samaru**.

2. den „Měsíční“ krajina kolem **Samar** (2 960 m). Sestup do kaňonu k posvátné jeskyni Guru Rinpoche. Hejna himálajských supů kroužících vysoko nad hlavami. Přes příjemnou atmosféru vysoko položené samoty **Syangmochen** až do **Ghilingu** (3 544 m) s tradičními domy a políčky. (15 km, 5–6 hod. chůze)

3. den Působivé kláštery v **Ghilingu**. Návštěva místní gompy. Pastviny jaků s nomády. Ostře zelená políčka kontrastují s šedivou monotónností kamenitého okolí. V sedle **Nyi-La** (4 010 m) nás uvítá množství čortenů. Sestup do **Ghemi** s nejdelší modlitební zídkou mani na světě. Na závěr hry barevných skal v **Dhakmar** (3 820 m) (6–7 h chůze).

4. den Působivý výstup mezi rozeklanými skalami do sedla **Mui La** (4 170 m). Nejstarší klášter v Mustangu **Ghar Gompa**. Vrcholem putování je centrum království Mustang v **Lo-Mathang** (**3 800 m**) (6–7 hod. chůze).

5. den Přetrvávající středověký způsob života v hlavním městě **Lo-Manthangu**. Atmosféra zastaveného času. Kláštery s šancí na taneční obřady, gompy plné mnišského života, rozsáhlé knihovny. **Thugchen** gompa a klášter **Choede**. Královský palác a možnost setkání s králem. Možnost výletu na koních do zapovězeného území k tibetské hranici. Mystický klášter **Namgyal** a zbytky královských hradů nad městem.

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

6. den Putování zpět na jih. Sestup do příjemné vesničky **Dhi Gaon** a průstup překrásným pískovcovým kaňonem s meditačními jeskyněmi do vysoko na řekou položené **Yara Gaon** (16 km, 7 hod. chůze).

7. den Jednodenní výlet dále údolím na východ. Vyšplháme i do meditačního místa mnichů u kláštera z 12. století **Luri Gompa** (4 110 m). Návrat zpět do **Yara Gaon** (10 km, 5–6 hod. chůze).

8. den Návštěva snad nejpůsobivější vesničky celé oblasti **Tange**. Putování po vrstevnici a velmi dlouhý výstup. Na konec dne prudký sestup k řece **Tange khola** a vesnička **Tange** s barevnými čhorteny. (15 km, 6 – 7 hodin chůze).

9. den Náročný den začneme velmi brzy. Příjemná cesta po vrstevnici, cesta kaňonem říčky **Yak khola**. Mírné, ale velmi dlouhé stoupání k oblasti letních pastvin jaků **Paha** (4 210 m). Panoramatický trekking barevnou zvlněnou krajinou. Uvidíme před námi majestátní **Dhaulagiri**? Večer prudký sestup erodovanými svahy k řece **Kálí Gandakí** do vesnice **Chhusang**. (23 km, 12 hodin chůze).

10. den Velmi dlouhé stoupání na hřeben. Přidáme si putování přes sedlo **Gyu La** (4 077 m) na posvátný hinduistický i buddhistický **Muktinath**? Ve svatyních uvidíme Hořící vodu i kámen. Místo údajné meditace **Padmasambhavy** při cestě do Tibetu. Cesta džípem a oslava návratu do civilizace v **Jomsonu**. (15 km, 7 – 8 hodin chůze).

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 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 - pro případ ztráty nebo krádeže pasu.

U nezletilých v doprovodu pouze jednoho nebo žádného rodiče musíte mít u sebe i všechny dokumenty potřebné k jeho cestování do všech navštívených zemí včetně přestupů, např. kopie rodného listu, souhlas druhého rodiče s cestou apod.

VÍZOVÁ POVINNOST

Cena zájezdu nezahrnuje vstupní vízum do Nepálu.

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).

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

Doporučujeme těsně před odletem, až obdržíte jméno prvního hotelu, vyplnit online formulář <https://nepaliport.immigration.gov.np/online> a žádost o vízum si vytisknout. Velmi se tím zjednoduší a zkrátí čekací doba ve frontách. Platí se hotově na letišti.

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. 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 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, pro některé destinace také repelent. 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. Hodí se i toaletní papír (nikdy na wc nebývá) a papírové kapesníčky. Dětské vlhčené ubrousky na intimní hygienu, když není možnost sprchy. Špatný není visací zámek. Umožní zamykání některých hotelových pokojů vlastním klíčem. Pokud máte uzamykatelný batoh, zámek na batoh. Kvalitní prášky či mechanický filtr na čištění vody, případně pitná voda se dá koupit, jen cena s nadmořskou výškou roste.

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...). 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: 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, přes nemalé pokuty až k trestu odnětí svobody. Více [zde](#).

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 PRAZE na Centrum cestovní medicíny, Havelská 14, Praha 1, tel. 222 094 121, www.medpharm.cz.

Veďte s sebou platný mezinárodní očkovač prúkaz. 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.

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 veďte hodně vitamínů a minerálních tablet i rozpustných ve vodě. Nedostatek čerstvého ovoce nahradí cibule a česnek, které si můžeme dokoupit během treku. Vínou 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 večerí) 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 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 = 143 NPR

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

Nejvýhodnější měnou jsou americké dolary. V současné době lze směniti EUR. 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 pohltí množství nabízených suvenýrů (zajímavých dřevorezů, masek, stříbra, látek. Stejně jako bohatá nepálská kultura je i tradiční lidová tvorba.

Vezená dolarová suma záleží na množství ochutnávek odlišné kuchyně, konzumaci, nosičích atd. V ceně zájezdu nejsou zahrnuty vstupy na památky v Káthmándú a po dobu treku do jednotlivých klášterů (cca 70 USD), vízové poplatky 50 USD, které musíte platit v USD, stravování nad rámec programu (mimo desetidenního treku v Mustangu), spropitné pro místního průvodce na treku cca 100 - 120 USD. Možnost výletu na koni v okolí Lo-Mantangu cca 20 USD. Určitě vás pohltí množství nabízených zajímavých dřevorezů, horských modelů, masek – suvenýrů.

Na nezbytné výdaje (nepálské vízum 50 USD, vstupy, stravu a nápoje, spropitné na závěr) **doporučujeme částku od 700 USD výše**. Milovníky hor bychom chtěli upozornit na možnost podniknout v Káthmándú hodinový let brzo ráno v malém letadle podél hřebene Himálaje. Neskutečný zážitek přijde na asi 230 USD.

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

Ubytování bude zajištěno v civilizaci (Pokhara, Káthmándú) v hotýlcích turistické kategorie, dvoulůžkové pokoje s vlastním sociálním zařízením se stropním fénem. V Jomsonu a Marpha 3x ubytování v horských rodinných lodžích, dvoulůžkové či vícelůžkové pokoje se společným sociálním zařízením. Během treku nocleh 9x převážně v domorodých příbytcích – vícelůžkové pokoje se společným sociálním zařízením, je nutné mít vlastní spací pytel! Za příplatek je možnost teplé vody.

DOPRAVA

Doprava po dobu zájezdu je řešena pronajatými vozidly – mikrobusem, džípy, taxíky. Delší vzdálenosti absolvujeme letecky. Místní přelety zahrnuté do ceny zájezdu jsou Káthmándú – Pokhara, Jomson – Pokhara - Káthmándú.

STRAVA A NÁPOJE

V ceně zájezdu je zahrnuta plná penze na treku v Mustangu. Na treku ochutnáte z vařečky místních kuchařů nejen nepálské lahůdky. K dispozici budou 2 šálky s čajem zdarma ke každému jídlu. Balená voda se dá na treku bez problémů dokoupit, s nadmořskou výškou roste její cena. Nebudeme do hor zbytečně vláčet jídlo navíc, z domova je vhodné vzít s sebou maximálně suché salámy, klobásky, ale není to nezbytně nutné. Sladkosti se dají dokoupit také v Káthmándú. Doporučujeme vzít např. vitamíny, hroznový cukr (rychlá energie), sušené ovoce, ořechy, sušené maso.

Po zbytek cesty 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.

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. 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 (cena cca 2 USD, v restauraci zhruba o 50% dražší), na treku v třetinkových plechovkách.

Orientační ceny jídla: Nepál – hlavní jídlo v levné restauraci 5 – 10 USD. Ceny jídla a vody stoupají během treku přímo úměrně s nadmořskou výškou.

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. Během akce se budeme pohybovat mezi extrémními rozdíly teplot. Denní maxima budou v našich teplejších oblastech kolem 25 °C, v nejvyšších polohách hor se naopak můžeme setkat s nižšími teplotami asi 5-10 °C. V noci může teplota klesnout i lehce pod nulu. Obecně se počasí v horách může rychle změnit a z příjemného slunce je rychle dešť 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

JAZYK A NÁBOŽENSTVÍ

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:

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

ELEKTRINA

Dobíjení je bez problémů všude v civilizaci. V horských lodžích je zpoplatněné 1 až 5 USD/za hodinu nabíjení. Norma a zásuvky jsou stejné jako u nás. Není potřeba adaptér.

- Nepál: 230 V a 50 Hz

TELEFONICKÉ SPOJENÍ A INTERNET

Mezinárodní předvolba: Nepál +977

V civilizaci bude fungovat mezinárodní roaming, na hotelech bývá k dispozici wi-fi připojení. V horách je signál omezený, stejně tak jako wi-fi na ubytování v horách. Pokud chcete být neustále na signálu, doporučujeme na místě zakoupit lokální sim kartu, případně si před odjezdem zajistit e-sim kartu pro daný region.

BEZPEČNOST

V každém případě se doporučuje dodržovat základní pravidla bezpečnosti: nenechávat cennosti na pokojích. Nosit cennosti vždy u sebe (v ledvince, pásku či v pouzdře zavěšeném na krku pod tričkem). Nedávat vlastní neopatrností příležitost ke kapesním krádežím.

DOBROVOLNÁ REGISTRACE PŘI CESTĚ DO ZAHRAŇÍ

Při všech cestách do zahraničí doporučujeme zvážit dobrovolnou registraci v systému DROZD. Poskytnuté informace slouží Ministerstvu zahraničních věcí při organizování pomoci občanům ČR, kteří se ocitli během své cesty v nouzi.

- [Registrace pro občany ČR do systému DROZD](#)
- [Registrace pro občany SR](#)

KULTURNÍ PRAVIDLA

Nejdůležitější je uvědomit si, že cestujeme do Asie. V navštívené zemi platí oproti Evropě jiné zvyklosti a pravidla „slušného chování“ jsou o něco přísnější. Nepál patří mezi silně nábožensky založené země a i přesto, že jsou místní obyvatelé velmi tolerantní, je vhodné místní pravidla dodržovat, zejména co se týče oblečení a chování v náboženských objektech ale i v jiných místech. Do hinduistických chrámů a jejich vnitřních svatyní nesmějí nevěřící vstupovat. Pokud je vám dovoleno do chrámu vstoupit, odložte obuv, nefotťe bez dovolení a přispějte několika rupiemi do kasičky. Nedotýkejte se obětín. Stejně citlivě si musí návštěvník počínat i v buddhistických chrámech a kláštřech. Během celého zájezdu je vhodné mít stále na paměti, že jsme zde na návštěvě. Na vše nepředvídatelné Vás upozorní zkušený průvodce. Fotografování je citlivou záležitostí, vždy požádejte o souhlas.

SPROPITNÉ

Na konci treku je zvykem ocenit místního průvodce a svého nosiče 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 100 - 120/osoba. Záleží především na vaší spokojenosti se službami vašeho průvodce i nosiče a podle toho je nakonec oceníte.

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:

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