

MK 247 NEZNÝMÝ BHÚTÁN S RUDOU A LILI

CHARAKTERISTIKA AKCE

Netradiční prožitky i vyhlášená místa v zemi hřmícího draka. Barevné působivé slavnosti i „rituál“ hot stone. Legendární chrámy a dzongy, skvostné pevnosti a mystické kláštery. Místa štěstí pohladí. Zažijeme buddhismus, hinduismus i další duchovní proudy. Vychutnáme gurmánské hostiny. Fenomén Jarsagomba je prý nejsilnější afrodiziakum... Trek neznámých lokací až k hranici Indie i Tibetu. Exotika na východě, kde ženy nosí hučky z jačích chlupů. "Carbon negative" země s konceptem "Hrubého domácího štěstí". Atypické poznávání tvoří novou výzvu! Zajímavé trasy užijeme nalehko s perfektním zázemím! V zemi úsměvů máme bohaté zkušenosti.

Během treku budeme mít k dispozici koně a muly, které každému mohou nést 15 kg zavazadlo. V příručním batohu neseme jen osobní věci, oblečení, nepromokavou bundu, láhev s vodou, fotoaparát... Ubytování ve městech je v slušných hotelech. Na treku užijeme stany a karimatky zajištěné bhútánským partnerem. Vychutnáme si servis a služby místního kuchtíka, který připravuje chutnou krmi.

V případě nepřízně počasí a jiných nepředvídaných okolností může dojít k uzpůsobení programu.

CESTOVNÍ DOKLADY

Potřebujeme platný cestovní pas s minimálně 2 volnými stránkami a 2 fotokopie dvoustrany s osobními údaji. S sebou i 2 aktuální barevné fotografie.

VÍZOVÁ POVINNOST

Cena nezahrnuje vstupní vízum do Bhútánu a tranzitní vízum do Indie.

Pro občany ČR:

- **Bhútán** - Bhútánské vízum se vyřizuje z Čech, ale fyzicky jej obdržíme na letišti v Paro. Je nutné mít kopii pasu. Nejlépe naskenovat a zaslat mailem, pokud jste tak již neučinili. Vízum 1 300 Kč není v ceně.
- **Indie** – dvouvstupové indické vízum si můžete vyřídit samostatně online na webové stránce: <https://indianvisaonline.gov.in/evisa/tvoa.html>. Cena víza vyřizovaného online 25 USD, přes CK Livingstone 1 200 Kč, není v ceně zájezdu. Je třeba platný cestovní pas naskenovaný ve formátu PDF, 1x aktuální barevnou fotografii 5x5cm na bílém pozadí (nejedná se o fotografii pasového formátu!) naskenovaná ve formátu JPEG, vízový formulář se vyplňuje online, platí se kartou při podání.

Pokud máte pas jiného státu, je nutné si samostatně ověřit vízovou povinnost navštívených zemí.

CO S SEBOU

Jako hlavní zavazadlo velký batoh či tašku, důležité je aby s obalem v dešti nepromokla. Na treku využijete služeb nosičů/koňů, kteří hlavní zavazadlo ponesou. V případě deště je třeba zavazadla chránit - nepromokavý vak. Menší turistický batoh na věci potřebné přes den (pití, fotoaparát, doklady, náhradní oblečení). Pro odkládání nepotřebných věcí před trekem (depozit v hotelu) jednoduchý vak či tašku. Za zvážení stojí i dalekohled.

Klimatické podmínky v horách jsou variabilní, je nutné počítat s rychle se měnícím počasím. Proto je třeba kvalitní vybavení. Teplý a lehký spacák, hodí se nepromokavý kryt na batoh či brašnu (i proti oděru a prachu). Kvalitní pláštěnka. Doporučujeme i teleskopické trekové hole. Pro nižší polohy lehké kalhoty, trička s krátkým rukávem, kraťasy, kšiltovka, pro vyšší polohy teplejší kvalitní trekové kalhoty, trikot s dlouhým rukávem, fleece mikina, nepromokavá goretexová bunda, péřová bunda na večer. Šátek na krk, teplejší čepice, rukavice, případně návleky. 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 pohorky (nohy nesou a jak se jednou udělá puchýř, těžko se hojí), sportovní „kecky“, na přezutí sandály. Vícero ponožek, ochranné návleky. Stany zapůjčí partnerská kancelář z Bhútánu.

ADRESA

Livingstone s.r.o.
Dominikánské nám. 5
602 00 Brno

TELEFON

+420 542 214 542
+420 603 877 182

EMAIL A WEB

info@livingstone.cz
www.livingstone.cz

LED čelovka, radši 2 x. Kvalitní sluneční brýle, opalovací krém s ochranným faktorem, rychleschnoucí ručník. Kapesní nůž. Lékárničku. Kvalitnější nádoba na vodu i pro přípravu horkých nápojů, např. značky Nalgene. Termosku do vyšších poloh, horký čaj po ruce. Toaletní papír a papírové kapesníčky, vlhčené ubrousky na intimní hygienu. Víno či švestková profilaxe radši v plastu. Dobře poradí v síti prodejen [HUDY](#).

Z domova má smysl vést uzenky či sýry, iontové a rozpustné nápoje, čokolády a tyčinky. Kvalitního jídla však bude nejen na treku dostatek.

K elektronickému vybavení (foťáky, kamery, tablety...) určitě power banky, raději více. Na let je vhodné mít všechny nejdůležitější věci (kameru, fotoaparáty, finance, cennosti, apod.) v příručním zavazadle s sebou do letadla. Nejen já beru note book? Budeme si pouštět filmy? Vezmi na flesh či disku filmy nejen k tématu.

ZDRAVÍ

Obraťte se na centra cestovní medicíny. Jejich síť najdete po celé České republice - Praha, Brno, Ostrava, Olomouc, Plzeň, Zlín, Hradec Králové, Pardubice a další. Adresy na www.ockovacentrum.cz. Konzultaci můžete absolvovat ZDARMA na základě [Konzultační karty](#).

Vezměte s sebou platný mezinárodní očkovací průkaz. Doporučujeme, abyste s sebou měli kromě dostatečné zásoby léků, které užíváte, také příruční lékárničku s léky a potřebami na případné zdravotní obtíže (střevní potíže, bolest, horečka apod.). Nezapomeňte navštívit kromě 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. Vezměte hodně vitamínů a minerálních tablet i rozpustných ve vodě. Cibule a česnek můžeme dokoupit. Prudké sluneční záření a prach působí oční záněty. Doporučujeme oční kapky (Ophtalmo – 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) krátké výlety do vyšších poloh. Nahoře je suchý vzduch, nutný příjem tekutin.

Pokud chcete být maximálně dobře připraveni, vyjeďte před odjezdem do Alp a prožijte výšky nad 2 500 metrů. Váš organismus se částečně 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 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:

- Bhútán: 1 USD = 82,33 BTN (bhútánský ngultrum), 1 EUR = 89,98 BTN

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

Nejvýhodnější měnou jsou americké dolary. V současné době lze směnit i 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 2009 a novější. Velkým problémem je mít s sebou dolary falešné (což už se také stalo). Doporučujeme měnit valutu v bance s patřičným potvrzením.

Námi doporučená částka kapesného je od 500 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 nejsou zcela běžné, naleznete je jen ve větších městech (Paro, Thimphu). 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 treku je zvykem ocenit místního průvodce, nosiče a kuchaře s pomocným personálem 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 – 150 USD/osoba. Záleží především na vaší spokojenosti.

UBYTOVÁNÍ

Bhútán nabízí ubytování v turistických hotelích v Paro, Thimphu, Pobjika, Trongsa, Bumtang... Na treku využíváme stany pro 2 osoby, které zajistí náš bhútánský partner. Partner poskytuje karimatky, pro větší komfort spánku doporučujeme přibalit si vlastní karimatku (ideálně nafukovací). Nutný je vlastní kvalitní spací pytel.

DOPRAVA

V Bhútánu budeme jezdit pronajatým mikrobusem s řidičem. Na treku naše zavazadla ponesou nosiči, koně či jaci. Každému vezmou 15 kg zavazadlo. Doporučujeme věci v batohu zabalit do nepromokavých vaků. Celý batoh je vhodné dát do dalšího pevného vaku, který chrání proti oděru, špíně a vlhkosti.

STRAVA A NÁPOJE

Stravování v Bhútánu je formou plné penze. Na treku se podává čaj a káva, ráno i džus. Lze doporučit rozpustné nápoje (džusy, vitamíny). Na treku zajištěna převařená voda do lahví.

KLIMATICKÉ PODMÍNKY

Klima je v Bhútánu vzhledem k výškovým rozdílům odlišné. V nejnižších polohách panuje příjemné subtropické klima, ale v zásadě se střídají čtyři roční období. Období dešťů je od června do září. Příznivé klimatické podmínky rozdělují roční období na dvě hlavní turistické sezóny - jarní a podzimní. Jarní sezóna začíná v polovině března a končí v květnu. Podzimní sezóna začíná v září a končí v listopadu. Se stoupající nadmořskou výškou teplota klesá. Přes den cca 15-25°C, v noci ve vysokých polohách může teplota klesnout pod nulu. Nutno dobrý spací pytel a

teplé oblečení, nepromokavá větrovka, pláštěnka, případně deštník.

JAZYK A NÁBOŽENSTVÍ

Oficiálním jazykem Bhútánu je dzongkă, běžně se lze domluvit v turistických oblastech i anglicky. Největší část obyvatelstva tvoří buddhisté, zastoupení má i hinduistické vyznání.

ČAS

Zapomeňte evropské pojetí a vnímání času. V průběhu akce se můžeme dostat do situací, kdy bude čas gumový a my budeme muset čekat. Obrnit se trpělivostí patří k základním předpokladům výpravy.

Časový posun:

- Bhútán + 4 hod v době letního času, + 5 hod v zimě

NAŠE VÝSTAVY ASIE

Výstava Tajemná Indonésie – nyní PALLADIUM PRAHA

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

Unikátní expozicí otevírá 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 Nepál, Indie, Tibet a Bhútán. Více o výstavě www.magickyhimalaj.cz

VAŠE PŘÍPADNÉ OTÁZKY RÁDI ODPOVÍME:

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
www.livingstone.cz