

251 NEPÁL – POHODOVÝ TREK KHOPRA

CHARAKTERISTIKA AKCE

Horská, ale zároveň i příjemná a nenáročná treková akce je určená především zájemcům o přírodu, fotografování a poznávání místních obyvatel. I když se jedná o vysokohorskou turistiku, vždy půjdeme po pohodlných cestách s mírnou délkou. Celou cestu nás bude provázet pohled na divoké hory v různých proměnách světla. Nocovat budeme v místních rodinných hotýlcích, horských lodžích, stravovat se v místních jídelnách. Pro trek není nutný stan, karimatka ani vybavení pro vaření, ani mačky a cepín, pouze teplý spací pytel. Pro snadnější pochod vřele doporučujeme trekařské hole. Do hor nejedeme závodit, ale chceme si pobyt náležitě vychutnat. Po dobu treku si můžete najmout místního nosiče a jít opravdu nalahko. Nebudeme se pohybovat velmi vysoko, většinou 2 500 m – 4 000 m. n. m., jen jeden den k jezeru Khayar vystoupáme do výšky 4 600 m, tento den lze pojmout i odpočinkově a dát si relax, neboť se jde tam a zpět do vesničky Khopra. Nikdo bohužel nedokáže odhadnout působení nadmořské výšky, která umí překvapit a vyčerpat i zdatné horaly.

Technický POPIS TREKU

Na denní treky budeme mít vždy dostatek času, tj. vždy bude dost času i na odpočinek. Následující informace berete jako orientační, ve vyšších nadmořských výškách je kilometr něco jiného, než v Čechách. Během treku jde každý svým tempem, ve předu jde většinou místní průvodce, vzadu český průvodce, skupina se vždy na předem daných místech čeká.

4. den Tikhedhunga 1 400 m – Banthanti 2 200 m první den je vyložené pohodové stoupání, cca 800 m ↑, 5 km chůze, odhadovaný čas 3 hod.

5. den Banthanti / Nangi → Mohare Danda 3 300 m | cca 10 km | 6 hodin | cca 1 100 m ↑, cesta většinou po kamenných cestách/schodech, zpevněné cesty, na chůzi jednoduchý terén. Odměnou nám už zde budou výhledy na Annapurna South, Dhaulagiri, Machhapuchhre, Nilgiri a Tukuche Peak

6. den Mohare Danda → Swanta 2 270 m | cca 10 km | 5–6 hodin chůze | cca 1 100 m pohodového klesání mezi vesnicemi, cesta se zlepšuje, neboť místní lidé zde přepravují i větší náklady. Terasovitá políčka, kamenné stáje.

7. den Swanta → Dhand Kharka / Chistibung 3 000 m | cca 8 km | 5 hodin cca 800 m ↑ - zde se dostáváme nad permanentně obydlené území, nicméně stále jdeme v podstatě „lesíkem“

8. den Dhand Kharka → Khopra Danda 3 600 - 4 020 m | 3–4 hodiny chůze | 5 hodin cca 800 m ↑ - odpoledne dojdeme opět na vyvýšeninu nad hranicí lesa, z níž se nám otevřou výhledy na zasněžené velikány. Pozor, tady večery mohou být opravdu chladné, počítejte s lehkou zimní bundou, ubytování je v místní ubytovně, kde teplo večer zajišťují většinou jedny kamínka.

9. den Khopra Danda → Khayar Lake 4 650 m → zpět Khopra – nejtěžší den, čím dříve vyjdeme, tím více času budeme mít na odpočinek | 10–11 hodin chůze | 1 000 m nahoru a dolů, jsme nad hranicí lesa, občas se může vyskytnout sníh, jdeme však k posvátnému jezeru, kam chodí i místní lidé a cesta je proslapaná, místy upravené yschody. Návrat v pozdním odpoledni. (cesta k jezeru je cca 9 km a trvá cca 4,5 hod. čistého času, někdo může být pomalejší, někdo rychlejší, vždy se dá otočit a jít zpět). Khayar Lake je posvátné hinduistické jezero pod Annapurna South. místní věří, že voda má očištnou sílu.

10. den Khopra → Dobato 3 420 m | 10 km | 5–7 hodin, Mírné klesání a několik stoupání 700 m ↓ a 800 m ↑. trasa vede po úbočí hor, střídá otevřené výhledy a lesy. Dobato je malá osada v oblasti horského lesa.

11. den Dobato → Muldai Viewpoint 3 637m → Ghandruk | 1 960 m | 6–7 hodin, ráno možnost výstupu na vyhlídku Muldai, odkud jsou opravdu úchvatné výhledy (dá se vynechat) a převážně sestup do vesnice Ghandruk, která nabízí jedinečný vzhled do místního života.

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 2 volnými stránkami (pozor, na stránce nesmí být ani propité razítka 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 2 aktuálních barevných fotografií pasového formátu: 1 na vstupní permity do hor a 1 do zásoby v případě potřeby).

VÍZOVÁ POVINNOST

Cena zájezdu nezahrnuje vstupní vízum do Nepálu a v případě přestupu v Dillí i tranzitní vízum do Indie.

Pro občany ČR:

- **Nepál** - Vízum se vyřizuje po přistání na letišti 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).

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 si doporučujeme vzít velkou sportovní tašku (pokud vaše věci ponесou nosiči) anebo pohodlný batoh, pokud si věci hodláte nést sami (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 (depozit v hotelu v Káthmándú či Pokhaře) 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 – 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, fleece mikina, nepromokavá goretexová bunda. Pro obzvlášť 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. 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 budete večer číst ve spacáku). Kvalitní sluneční brýle, opalovací krém s vysokým ochranným faktorem, rychleschnoucí ručník, pro některé destinace v nížině také repelent. Kapesní nůž. Lékárničku. Kvalitnější nádoba na vodu - univerzální plastová lahev, která je vhodná i pro přípravu horkých nápojů. 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.

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...). Předjedete tak jejich případnému poškození. Před vlastním letem je vhodné mít všechny nejdůležitější věci (kameru, fotoaparát, powerbanku, 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. 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.

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.

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 vezměte 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 „řídý“ himálajský vzduch.

POJIŠTĚNÍ

Cestovat do vzdálených končin bez cestovního pojištění je velké riziko. Pro kvalitu servisu, spolehlivost a rozsah plnění i nadále zůstáváme u ERGO Cestovní 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 ERGO Cestovní 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 = 140 NPR (nepálská rupie), 1 EUR = 169 NPR

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

Nejvýhodnější měnou jsou americké dolary. V současné době lze směniti i EUR. Výhodnější jsou však stále dolary, protože s nimi lze platit i bez směny na místní měnu (výhodnější je samozřejmě cena v místní měně). Lepší kurz je za bankovky vyšších hodnot (50, 100). 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.

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 dřevorezeb, masek, stříbra, látek. Stejně jako bohatá nepálská kultura je i tradiční lidová tvorba.

Na nezbytné výdaje (nepálské vízum 30 USD, vstupy v Kathmándú cca 30 USD, stravu a nápoje, služby nosičů cca 25 USD/den + cca 80 USD spropitné na závěr) doporučujeme částku od 700 USD výše. Případně navíc cca 230 USD pokud se rozhodnete absolvovat vyhlídkový let nad Everestem.

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.

SPROPITNÉ

Na konci treku je zvykem ocenit místního průvodce 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/celá doba pobytu. Záleží především na vaší spokojenosti se službami vašeho průvodců i nosiče a podle toho je nakonec oceníte.

UBYTOVÁNÍ

Během zájezdu je v „civilizaci“ ubytování zajištěno v hotelích turistické kategorie, dvoulůžkové pokoje s vlastním příslušenstvím. Po dobu treku budeme nocovat v horských lodžích. Jedná se někde o prosté ubytovny, někde o rodinné nepálské hotýlky, ve kterých se nachází dvoulůžkové pokoje, jednoduše vybavené (povlečená molitanová matrace a polštář). Sociální zařízení bývá většinou společné na chodbě či mimo lodž, obvykle formou suchých wc. Studená voda teče do umyvadla obvykle z kohoutku, v horším případě je nachystán kanystr. Studená sprcha je dostupná po celou dobu treku, v dnešní době je také na většině míst možná teplá sprcha za příplatek (cca 300-400 rupií). I když bývají na každém pokoji k dispozici deky nebo přikrývky, je potřeba mít vlastní teplý spacák. Společenská místnost bývá vytápěna kamny na sušený jačí trus. Karimatka není potřeba. Součástí každého hotýlku je restaurace, která funguje přes celý den.

V Káthmándú si před odletem do Lukly v hotelu necháme tzv. depozit – tj. oblečení, již nakoupené suvenýry atd., které na treku nebudeme potřebovat (tyto věci si dá každý do vlastní igelitové tašky či pytle).

DOPRAVA

V Nepálu se budeme přepravovat pronajatým mikrobusem. V ceně zájezdu je let Pokhara – Káthmándú.

STRAVA A NÁPOJE

Strava není zahrnuta v ceně zájezdu. Většinou 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, brambor, luštěnin, okořeněné zeleniny a výjimečně masa. Často bývá doplněna různými omáčkami. V nížinách se často připravují chlebové placky čapátí 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.

Po dobu treku se budeme stravovat v místních jídelnách nebo v restauracích, které jsou součástí horských lodží. Výběr je bohatý: od smažených jarních závitků, pizzy, různých druhů palačinek přes klasické rizoto a nepálský dhalbát či smažené nudle se zeleninou, různé druhy polévek až po steak z jaka s bramborem a oblohou. Velice rozšířené jsou tibetské plněné taštičky momo nebo indické čapátí. Na snídani jsou v nabídce vajíčka snad na všechny způsoby, pečivo s džemem, sladké pudinky či jogurty, vločky i klasické tibetské jídlo – kaše tsampa z pražené ječné mouky. I zde je jídelníček ovlivněn poptávkou zahraničních turistů. Každá restaurace v lodži má vytištěný jídelní lístek v angličtině a vaši konzumaci si píšete do objednávacího sešitu a útratu platíte záraz při odchodu.

Voda z místních zdrojů se nedoporučuje používat k pití. 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, i na treku. Velmi populárním nápojem je čaj, hlavně černý, s mlékem a hodně slazený. V podstatě kdekoliv jsou k dostání nápoje jako Coca-Cola, Fanta nebo Sprite. Téměř všude dostanete také pivo, ať už dovozové jako San Miguel, Tuborg nebo Carlsberg, tak místní Everest Beer. Pivo se prodává v lahvích o netypickém, ale v Asii běžném obsahu 650 ml nebo na treku v plechovkách 330 ml.

Orientační ceny jídla: Nepál – hlavní jídlo v levné restauraci 5 – 8 USD. Ceny jídla a vody stoupají během treku přímo úměrně s nadmořskou výškou. Během treku počítejte s útratou za jídlo do Namche 20 USD/den, od Namche výš 25 USD/den – v ceně není počítána balená voda, ta vyjde do Namche cca 2 USD/1l od Namche výš 4 USD/1l a čaj (podávaný v litrových termoskách) do Namche cca 2 USD/1l, od Namche výš 4 USD/1l.

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. V noci počítejte v horách i s minusovými teplotami. 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 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:

- 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

Naši nabídku najdete na www.livingstone.cz