

## 621 INDIE – TREKOVÝ LADAKH

### CHARAKTERISTIKA AKCE

Horská treková akce určená především zájemcům o přírodu a vysokohorskou turistiku. Během treku dbáme na postupnou aklimatizaci, ovšem je třeba mít zkušenosti s pohybem z hor. Pro treky není nutný stan a karimatka, nutný je pouze vlastní kvalitní a teplý spacák. Stany a jídlo nám nesou muly. Není také třeba si brát mačky a cepín, pro snadnější sestup doporučujeme trekové hole. Denní úseky jsou zhruba 6-8 hodin. Nejvyšší zdoláný vrchol je Khang Yatse, 6 200 m. n. m. (dá se vynechat), nicméně nejvyšší sedla, kterými budete muset projít jsou ve výšce cca 5 100 m.n.m. **V nejnáročnějších dnech vystoupáte 1350 m nahoru a 2000 m dolů ve výšce nad 3 000 m.n.m.**

### POPIS TREKŮ

**Čtyřdenní trek z Wanly do Alchi.** Na zádech neseme jen to nejnutnější na denní pochod, vše ostatní nesou muly a podpůrný tým. Noclehy v pronajatém stanu i s matracemi.

**1.den:** Z Wanly (3 100 m) vystoupáme podél řeky až do Hinju (3 785 m) 16 km, 6 hod, ↑ 639 m

**2.den:** Z Hinju (3 785 m), přes průsmyk Konski La (4 948 m) až do vesničky **Sumda Chemno** (3 975 m). 19 km, 8-9 hodin, ↑ 1188 m, ↓ 998 m.

**3.den:** Ze **Sumda Chemno** (3 975 m) do Sumda Choon (3 850 m), 13 km, 4-5 hodin, ↑ 417 m, ↓ 525 m

**4. den:** Ze **Sumda Choon** (3 850m), přes sedlo **Stakpi La** (5 153 m) do Alchi (3 100 m) 11 km, 8 hodin, ↑ 1350 m, ↓ 2035 m.

**Šestidenní trek s výstupem na Khang Yatse 2.** Na zádech neseme jen to nejnutnější na denní pochod, vše ostatní nesou muly a podpůrný tým. Noclehy v pronajatém stanu i s matracemi.

**1.den:** Z vesnice Skyu (3 300 m) do vesnice Sara (3 570 m). 3 hod, ↑ 200 m.

**2.den:** Z vesnice Sara (3 570m), přes vesnice Markha a Hankar až do pastevecké osady Tahungtse (4 250m) 8 hod, ↑ 810 m.

**3.den:** Z Tahungtse (4 250m) do Nimalingu (4 500 m) 4 hod, ↑ 310 m.

**4.den:** Z **Nimalingu** (4 500 m) do základního tábora Khang Yatse ( 5 130 m) – ca 2-3hod., a aklimatizační výstup. O půlnoci začátek výstupu na Khang Yatse 2 (6 200 m). Tento náročný výstup nám zabere 8 hodin.

**5.den:** Sestup do západního tábora cca 5 hodin a zpět do Nimalingu (4 500 m), klesání cca 1800 m.

**6.den:** Z Nimalingu (4 500 m) přes sedlo Gongmaru La (5 140 m) do vesnice Chokdo (3 900 m) a dále autem do Lehu.

### CESTOVNÍ DOKLADY

Budete potřebovat platný cestovní pas (platnost minimálně 6 měsíců po návratu zpět do České republiky) s minimálně 1 volnou stránkou (pozor, na stránce nesmí být ani propitě razítka z předchozích stránek) a fotokopii dvoustrany pasu s osobními údaji (pro případ ztráty nebo krádeže pasu). S sebou vezmíte i 2 aktuální barevné fotografie (rovněž 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 Indie.

**Pro občany ČR:**

- Indie** – jednovstupové indické vízum (e-vízum) si můžete vyřídit samostatně online na webové stránce: <https://indianvisaonline.gov.in/evisa/tvoa.html>. Cena víza vyřizovaného online činí 25 USD, cena není

#### 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

zahrnuta v ceně zájezdu. K vyřízení je třeba platný cestovní pas (datová stránka) naskenovaný ve formátu PDF, 1x aktuální barevnou fotografii formátu 5x5cm na bílém pozadí (nejedná se o fotografii pasového formátu!) naskenovanou ve formátu JPEG, vízový formulář se vyplňuje online, platí se kartou přímo při podání. Po uhrazení platby přijde do 48 hodin potvrzení ohledně udělení víza na email. Po doručení potvrzení se musí elektronická víza vygenerovat na stránkách ambasády.

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 batoh nebo sportovní tašku, kufr je nevhodný (ideálně s obalem, případně ne nové, toto zavazadlo ponesou muly a může se poškodit). Na denní pochody doporučujeme také pohodlný batoh se zádočným systémem, ovšem menšího objemu. cca 20-30 litrů na věci potřebné přes den (pití, fotoaparát, doklady, náhradní oblečení). Pro odkládání nepotřebných věcí před trekem (depozit v hotelu v Lehu) doporučujeme přibalit si jednoduchý vak či tašku. 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.

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“). 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. Skladnou lehkou péřovou bundu. Šátek na krk, teplejší čepice, rukavice. Nejlepší variantou oblékání je tzv. vrstvení: vodě a větru vzdorná, prodyšná svrchní vrstva (s membránou goretex), fleecová bunda, 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 dvojce teplé vlněné ponožky, ochranné návleky. Na přezutí do ubytování lehké tenisky nebo sandály.

Z dalšího vybavení na cestu doporučujeme: LED čelovou svítilnu nebo baterku. Tuto použijete, pokud půjdete v noci na wc (a také, když si budete večer čistit ve spacáku). Kvalitní sluneční brýle, opalovací krém s vysokým ochranným faktorem, rychleschnoucí ručník, pro některé destinace také repelent. Kapesní nůž. Lékárničku. Doporučujeme termosku do vyšších poloh, budete tak mít horký čaj stále po ruce. Hodí se i papírové kapesníčky.

V Lehu 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, fotoaparáty, finance, cennosti, apod.) v příručním zavazadle, které si berete s sebou do letadla.

Upozornění pro kuřáky: Dle platných zákonů je v Indii zakázán prodej a kouření elektronických cigaret a vaporizérů. Tento zákaz může být důrazně vynucován, od zabavení veškerých cigaret již na hranicích po nemalé pokuty.

### 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](http://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 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.

Upozorňujeme, že během zájezdu se budete pohybovat v nadmořské výšce nad 3 000 m n.m.. 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](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:**

- Indie: 1 USD = 83,15 INR (indická rupie), 1 EUR = 89,93 INR

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.

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). Indie 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 dřevorezéb, masek, stříbra, látek....).

**Na nezbytné výdaje** (vstupy cca 80 USD, stravování, spropitné pro místní řidiče a průvodce cca 80 USD, poplatky za focení cca 30 USD) **doporučujeme částku od 600 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 ve velkých městech a turistických centrech. 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 cca **100 USD/osoba/trek**. Záleží především na vaší spokojenosti se službami místních.

### UBYTOVÁNÍ

Ubytování budeme v civilizaci v hotýlcích turistické kategorie. Jedná se o dvoulůžkové pokoje s vlastním sociálním zařízením. Na trecích strávíme celkem 8 noclehů v pronajatých stanech, s plnou penzí.

### DOPRAVA

V ceně zájezdu je zahrnuta veškerá doprava pronajatými vozidly i místními vozidly (mikrobus, tuk tuky). Absolvujeme i letecký přesun na trase Dillí – Leh a zpět.

### STRAVA A NÁPOJE

Během obou treků plná penze, kterou připravují naši kuchaři. Jinak ubytování se snídaní. Jídlo v navštívené zemi je relativně levné. Většinou se stravujeme společně v restauracích a jídelnách. Průvodce zájezdu je nápomocen s výběrem jídel. Můžete počítat s tím, že průměrně za den utratíte kolem 25-40 USD na osobu.

V Indii se vyvarujte pití nebalené vody. Nepožadujte ani přidání ledových kostek do nápojů. Objednávejte si jen zátkované nápoje – výběr je velký. Doporučujeme balenou vodu i na čištění zubů.

Velmi populárním nápojem je čaj, hlavně černý, s mlékem a hodně slazený. Někdy se do čaje přidává zázvor či kardamon. Běžně jsou k dostání nápoje jako ovocné džusy, Coca-Cola, Pepsi-Cola, Fanta nebo Sprite. V Indii je velmi oblíbeným nápojem lassí – nápoj z podmásli nebo kyselého mléka, který se pije slazený nebo smíchaný s ovocem. I v Indii je dost rozšířené pivo, nejoblíbenější jsou značky Kingfisher a Black Label.

**Indická kuchyně** je po zásluze považována za jednu z nejchutnějších na světě a vegetariáni jsou zde ve svém živlu. Nejchutnější indické pokrmy jsou vegetariánské. Většina restaurací a jídelen je označena zda jde o vegetariánské zařízení. Hinduisté nejedí hovězí, muslimové vepřové. Restaurace mají různou úroveň i ceny a nabízejí široký výběr jídel. To čemu se říká v indické kuchyni kari, je vlastně celá řada pokrmů, do nichž se používají varianty směsi koření, které označují názvem masala. Garam masala „pálivá směs“, kombinace mletého černého pepře a dalšího koření, které se přidává na dochucení. Z koření v Indii se nejčastěji používá chili, kurkuma, česnek, zázvor, skořice, kardamom, hřebíček, koriandr – listy i semena, kmín a šafrán. Na ulici si jídlo vybírejte pečlivě. Jako každá subtropická země i Indie nabízí nepřeberné množství různých druhů exotického ovoce. Ovoce a zeleninu si raději před požitím důkladně omyjte a oloupejte.

**Orientační ceny jídla:** Indie – hlavní jídlo v restauraci 8 – 10 USD (dle zvoleného typu stravovacího zařízení)

### KLIMATICKÉ PODMÍNKY

Vzhledem k rozloze **Indie** se klima jednotlivých částí značně liší - od tropického monzunového v jižní části země, až po mírné v severní části. Indický subkontinent má osm různých klimatických zón. Všechny jsou do jisté míry zasaheny cyklem monzunových dešťů. Monzuny přicházejí v červnu a trvají do začátku září. Slabší podzimní monzun přichází v listopadu a prosinci. V době krátce před monzunem se teploty pohybují nad 40 °C, při monzunu teploty klesnou. Obecně zima trvá od prosince do února a léto od března do května. Během akce se budeme pohybovat mezi extrémními rozdíly teplot. Denní maxima budou v teplejších oblastech kolem 25°C. V nejvyšších polohách hor bude přes den příjemná teplota kolem 15°C, po západu slunce se citelně ochladí, teplota výrazně klesne a v noci se bude pohybovat kolem 0°C i pod nulou.

| DÍLLÍ                          |    |    |    |    |    |    |     |     |     |    |    |    |
|--------------------------------|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|----|----|----|
| Měsíc                          | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7   | 8   | 9   | 10 | 11 | 12 |
| Nejvyšší průměrná teplota (°C) | 21 | 23 | 29 | 36 | 39 | 38 | 34  | 33  | 34  | 33 | 28 | 23 |
| Průměrné srážky (mm)           | 20 | 20 | 15 | 20 | 25 | 71 | 236 | 236 | 114 | 18 | 10 | 10 |

### JAZYK A NÁBOŽENSTVÍ

**Indickým** národním jazykem je hindština, vzhledem k rozlehlosti a pestrosti Indie je používáno mnoho dalších jazyků (př. bengálština, urdština...). Protože byla Indie britskou kolonií, domluvíte se zde velmi dobře anglicky. 80% obyvatelstva jsou hinduisté, z dalších náboženství se zde setkáme s islámem, křesťanstvím, buddhismem, džinismem, aj.

### 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:

- Indie + 4 a 30 minut SEČ

### 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

[www.livingstone.cz](http://www.livingstone.cz)