

635 TREKOVÝ TÁDŽIKISTÁN

Tádžikistán je zemí mezi nebem a zemí, které vládnu horské masívy. Parádních hor užijeme v Pamíru na čtyřdenním treku.

CHARAKTERISTIKA AKCE

Jedná se o zájezd kombinující parádní horský trek a poznání. V horách nám se zavazadly mohou pomoci oslíci, ubytování budeme ve vlastních stanech. Na přesuny budeme většinou používat vlastní mikrobusey. Do časového harmonogramu akce nejsou zařazeny žádné noční přesuny.

CESTOVNÍ DOKLADY

Budete potřebovat platný cestovní pas (platnost minimálně 6 měsíců po návratu zpět do České republiky) s minimálně 3 volnými dvojstránkami (pozor, na stránce by nemělo být ani propité razítko z předchozích stránek). Je vhodné vzít si s sebou i fotokopie dvoustrany pasu s osobními údaji a 2 pasové fotografie (pro případ ztráty nebo krádeže pasu), případně si zaslat naskenovanou kopii pasu s osobními údaji na vlastní e-mail.

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

Pro občany ČR i SR:

- **Tádžikistán:** bezvízový styk do 30 dní pobytu

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

CO VZÍT S SEBOU

Vzhledem k horskému charakteru akce doporučujeme jako hlavní zavazadlo batoh s kvalitním zádovkým systémem (pro případ, že cesty nebudou pro muly přístupné). Dále doporučujeme menší lehký batoh jako příruční zavazadlo, který využijete při procházkách městem a na výletech.

V Tádžikistánu v horách se budeme pohybovat ve výškách i nad 5 000 m n.m. a zejména noci mohou být chladné, proto doporučujeme přibalit si i teplé oblečení – tričko s dlouhým rukávem, mikinu, dlouhé kalhoty, bunda proti větru/dešti, příp. pláštěnka. **Dobrý spacák do nízkých teplot je nutností, stejně tak jako vlastní lehký stan.** Jedny pevné trekové boty do hor. Nestačí nízké tenisky, je tam místy ostrá hrubá vápencová suť, ve vyšších výškách může být sníh. Mačky, lana ani cepíny na tuto akci nebereme. Stačí hůlky. Na pochody v horách bude na místě možné najmout oslíky s pohaněčem za poplatek. Pokud nevyužijete služeb kuchaře, je třeba počítat s vaříčem.

Z dalšího vybavení na cestu pokrývku hlavy, sluneční brýle, opalovací krém s vysokým ochranným faktorem. Repelent proti komárům. Čelová svítilna.

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

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. Pro cesty do Tádžikistánu není povinné žádné speciální očkování a není vyžadován mezinárodní očkovací průkaz.

Vakcinaci a užívání léků je potřeba konzultovat s odborným lékařem.

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

- 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 ERGO Cestovní Pojišťovny, a.s.

Během zájezdu se budeme pohybovat ve **výškách vyšších než 3 000 m, NEZAPOMEŇTE si sjednat patřičné přípojištění na tyto aktivity!**

Více informací o pojištění a pojistné podmínky naleznete na webových stránkách www.livingstone.cz/prakticke-informace/cestovni-pojisteni

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:

- Tádžikistán: 1 USD = 9,5 TJD (tádžický som)

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

Na tržištích jsou ceny nižší než u nás, v supermarketech a běžných restauracích obdobné jako u nás. Nejvhodnější měnou jsou EURA nebo USD. V bance si vyměňte pokud možno nové nepoškozené bankovky. Peníze lze směnit na mnoha místech (banky, pouliční směnárny), vždy jsou však nutné bankovky, nikoliv mince. Průvodce Vám bude s výměnou peněz na místě nápomocen.

Vezená suma záleží na tom, zda Vás pohlčí množství nabízených suvenýrů (keramika, hedvábí, vyšívané látky, ozdobné šperky, dřevěné předměty) a výše spropitného pro místní průvodce a řidiče.

Na nezbytné výdaje doporučujeme částku od 400 USD výše. Na vstupy do památek a jiné fakultativní aktivity budete potřebovat max. 100 USD. Přestože se v poslední době rozšiřuje používání platebních karet, ne všude je tato služba dostupná, proto doporučujeme také hotovost.

PLATEBNÍ KARTY:

Platební karty VISA, Master Card a Američan Express jsou akceptovatelné v drahých hotelech, restauracích a některých obchodech se suvenýry. Bankomaty najdete ve velkých městech a turistických centrech. Poplatky za výběr záleží na Vaší bance, doporučujeme si jejich výšku zjistit předem a zároveň Vaší bance nahlásit, že budete kartu používat v těchto destinacích. Kartu je dobré vzít si jako pojistku, uvedené kapesné se doporučuje v hotovosti.

SPROPITNÉ

Spropitné není povinné. Dražší restaurace a hotely mohou mít spropitné zahrnuté do ceny. V levnějších hotelích a restauracích není nutné dávat spropitné, ale nic vám nebrání, když jste byli spokojeni. Jestliže využijete služeb nosiče zavazadel na letišti, je slušné dát mu malé spropitné. Restaurace a hotely střední cenové kategorie přidávají

k cenám na účtu 15% vládní daně. Na konci pobytu se vybírá spropitné pro řidiče a místního průvodce cca 30 EUR, které není povinné.

UBYTOVÁNÍ

Hotely střední turistické kategorie, v Tádžikistánu ne vždy možné dvoulůžkové pokoje s vlastním příslušenstvím. V horách spíme v jednoduchých ubytovnách nebo ve stanu.

DOPRAVA

V ceně zájezdu je zahrnutá veškerá doprava: mezinárodní letenka včetně letištních tax, pronajatý mikrobus a terénní auta.

STRAVA A NÁPOJE

Většinou se stravujeme společně v místních restauracích. Na horách během treku je možnost si zaplatit služby kuchaře, případně si stravu zajistit sám.

Středoasijská kuchyně je založená na masitých pokrmech, především ze skopového a hovězího masa. Základem jídelníčku je pilaf, rizoto ze skopového/hovězího masa a zeleniny, populární jsou i manty – polévka s vařenými taštičkami plněnými masem, lagman – široké nudle ve vývaru, či samsy, populární pouliční jídlo (taštičky z lístkového těsta plněné masem nebo bramborami). Neodmyslitelnou součástí kuchyně je grilovaný šašlik. Nejpopulárnějším dezertem jsou melouny. Na trhu je možné koupit i jiné ovoce a chutné uzbecké sladkosti. Jídlo je levnější než u nás. Zelený/černý čaj je přirozenou součástí každého jídla. Běžně dostupné jsou také Coca Cola, Fanta a ostatní nealkoholické nápoje tohoto typu.

Orientační ceny jídel a nápojů: Šašlik 1 USD/ks, langman 1 USD, 1 l pitné vody 0,60 USD, pivo 2 USD. Po celé trase zájezdu mimo hor je možné dokupovat pitnou vodu v originál uzavřených plastových lahvích.

KLIMATICKÉ PODMÍNKY

Tádžikistán je vnitrozemská země se čtyřmi ročními obdobími. Srpen a září patří mezi teplejší měsíce, teploty v navštívených oblastech se pohybují okolo 22°C, po dobu pobytu v horách ve vysokých nadmořských výškách teplota klesá na 5-10°C přes den, za slunného teplého dne může být i 15-20°C, v noci se již citlivě ochlazuje.

JAZYK A NÁBOŽENSTVÍ

Úředním jazykem je tádžičtina, místy se však domluvíte rusky. Třeba názvy památek, turistické cíle a jídelní lístky v restauracích v turistických oblastech jsou v ruštině běžné, angličtina se vyskytuje spíše výjimečně. Nejrozšířenějším náboženstvím je v těchto zemích islám, desetiletí komunismu mu však vtiskli velmi mírnou podobu.

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:

- Tádžikistán: + 5 hodin SEČ

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

www.livingstone.cz