

## 234 ZÁŽITKOVÝ NEPÁL

### CHARAKTERISTIKA AKCE

Horská, ale zároveň i příjemná a nenáročná treková akce je určena 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. Zpočátku budeme kopírovat trek k nejvyšší hoře světa Mt. Everest, který je označován za jeden z nejkrásnějších na světě. Převýšení na našem treku je od cca 2 840 do cca 3 850 m.n.m. (Lukla, Thame, Kumjung). 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 rozhodně doporučujeme najmout si místního nosiče. Nikdo bohužel nedokáže odhadnout působení nadmořské výšky, která umí překvapit a vyčerpat i zdatné horaly. Nosiči se najímají v Lukle a budou vám nápomocni po celou dobu treku, cena je cca 20 USD/den/osoba.

### PROGRAM ZÁJEZDU

Poznáme metropoli Káthmándú, tepající dech Thamelu, kdo bude chtít i noční rej města, chrámy buddhismu, mystiku klášterů, stúpy i modlitební mlýnky. Zkusíme opravdový Nepál včetně jeho chutí. Každý, kdo do Nepálu přijede, touží aspoň na chvíli zahlédnout špičku nejvyššího vrchol světa a seznámit se s místními obyvateli v malebném Namche Bazaru. Neznámější kout v Himalájích je bezesporu údolí Solo Khumbu, kde právě my budeme a kde leží nejvyšší vrchol světa Mt. Everest, v šerpském jazyce nazývaný Sagarmatha. Trek vede úchvatnou přírodou a rozmanitými klimatickými i vegetačními pásmy. Stejně rozmanití jsou i obyvatelé, které budeme na trase potkávat. S výškou řidnou stromy, ztrácejí se lidské přibytky. Naopak přibývá známek intenzivního duchovního života v podobě nejrůznějších buddhistických symbolů, čortenů - buddhistických stúp nejrůznějších velikostí, kamenných zdí s úžasnými ornamentálními rytinami, nekonečně dlouhé zídky s kamennými modlitebními destičkami mani, modlitebních mlýnků s náboženskými texty a barevných popsáných praporků (Větrný kůň), z nichž vítr rozfoukává modlitby do celého světa.

Po odletu z Prahy s mezipřistáními doletíme do hlavní metropole, Káthmándú. Ihned se vrhneme na prohlídku barvitěho města, poznáme stupu Swayambhunath přezdívanou Opičí chrám, postavenou na kopci s výhledem. Na spalovacích ghátech Pasupatinath u posvátné řeky Bagmátí uvidíme pomíjivost pozemského bytí. Krásný pocit si odneseme z kruhové procházky okolo další stupy Boudanath, kde žije velká tibetská komunita. Patan neboli Lalitpur, bývalé samostatné královské město, je proslavený řemeslnickou výrobou a dřevěžebami. Po této prvotní ochutnávce Nepálu zamíříme na malé místní letiště a malým letadlem (např. Twin otter) se vzneseme k zasněžené hradbě hor do vesnice Lukla.

### POPIS TREKU

Výchozím místem pro trek bude Lukla (2 840m), kam doletíme z Káthmándú s místní leteckou společností.

**1.den treku: Lukla - Phakding (2800 – 2652 m.n.m.), 3 hodiny, 200 metrů klesání, 9 km**

Po příletu do Lukly se naráz ocitnete v náručí hor. Je příjemné si zde dát čaj a pořádnou snídani, trochu se rozkoukat, protože tento den není kam spěchat. Nosiči si rozdělí naše zavazadla a my jen na lehkou pomalu vyjdeme. Hlavní třída prochází Luklou přímo od letiště. Je zde velké množství obchodů a obchůdků s oblečením, telefon, internet, fax, kanceláře leteckých společností, lodže, potravinové obchody i místní hospody. Na konci vám zkontrolují trekking permit a opíší si číslo pasu. Projdete bílou branou Tamang Tole, po které vás čeká mírné klesání po kamenných schodech. Cesta je orientačně nenáročná (žádné odbočky) a z většiny je vyskládána z plochých kamenů. Za vesnicí Chauri Kharka se rozprostírá Chaplung, kde se zespodu zleva napojuje cesta z Jiri. Po dlouhém drátěném mostu přejdete přes říčku Kusum Khola. Mírné stoupání vás dovede až do vesnice Ghat, kde je na nejvyšším místě postavena Lama Lodge, kde si můžete dát občerstvení. Okolo zidek modlitebních kamenů mani budete pokračovat mírným klesáním až do vesnice Phakding, kde se ubytujeme.

#### 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

**2.den treku: Phakding – Namche Bazar (2650 – 3440 m), 5 hodin, 700 metrů stoupaní, 100 metrů klesání, 12 km**  
Stále budete procházet údolím řeky Dudh Kosi, okolo drobných políček brambor, špenátu, mrkve, zelí, prosa, mrkve, koňských bobů a fazolí. Před vesnicí Gumila je po levé straně úzký vodopád. Za vesnicí Benkar s nezbytnými lodžemi a restauracemi s čajovny cesta opět kříží řeku po visutém mostě a dál ještě několikrát. Druhá strana Dudh Kosi je příjemnou procházkou až ke stoupaní, po kterém vám zkříží cestu malá říčka Kyangshar Khola, vytékající ze stejnojmenného ledovce. Restaurace i lodže nabízejí občerstvení. Hned za vesnicí se údolí zužuje, až vytvoří přírodní kamennou bránu – zde je oficiální vstup do národního parku Sagarmatha (zde vyžadují předložení „trekking permitu“, popř. zaplacení poplatku za vstup do NP). Teď vás čeká prudký sestup mezi kameny až k velké farmě u řeky. Úbočí jsou porostlá jehličnany a rododendronovými keři, občas i vzácnější magnólií. Krásný drátěný most postavený za přispění Švýcarska vás bezpečně převede přes řeku. Následující Jorsale je poslední vesnicí před Namche Bazarem. Zde doporučujeme se najíst a napít před následujícím kopcem. Cesta vede nahoru a dolů až k velkému stoupaní u soutoku dvou řek: Dudh Kosi a Bhothe Kosi.

Mosty jsou nyní dva, doporučujeme přejít řeku po horním. Strmý výstup klikatou širokou pěšinou vede po západní straně hřebene. Počet serpentín se zdá být nekonečný a zde se opravdu vyplatí nespěchat a v klidu si setřít pot z čela, protože teď opravdu není kam spěchat. Po zhruba hodině uvidíte první odpočívací kamennou zídku, která je v první třetině kopce. Po hodině a půl již cesta tolik nestoupá a podle další velké kamenné zídky, která slouží nosičům jako odpočívárna, poznáte, že máte už dvě třetiny kopce za sebou. Cestou v prudkém kopci můžete v jedné ostré zatáčce poprvé spatřit Mt. Everest, ostře zářící daleko na konci údolí. Dnes jsme přešli šest mostů.

Mt. Everest – původně neznámá hora s obyčejným názvem Peak XV. Až když výzkumná britská společnost Survey of India zjistila, že je to nejvyšší hora světa, tak se začalo pátrat po jejím skutečném jménu. Bohužel bezvýsledně a bylo navrženo ji pojmenovat po bývalém hlavním topografu, po siru Georgovi Everestovi. I když bylo posléze zjištěno, že Nepálci ji nazývají Sagarmatha a Tibeťané Čhomolungma, původní anglické pojmenování se ujalo také. Na vrcholu Mt. Everestu stanul první E. Hillary a T. Norgay dne 29. května 1953, půl hodiny před polednem. Dle nejnovějších měření bylo zjištěno, že Mt. Everest „roste“ a dle dat z GPS z roku 1999 dosahuje aktuální výšky 8850 m.n.m.

Nahoře na hřebeni v borovicovém lese nabízí čajovna osvěžení, přímo naproti „check-pointu“, kontrolnímu stanovišti, kde budou opětovně požadovat předložení trekking permitu. Cesta vás postupně zavede po schodech až do centra Namche Bazaru. Díky přílivu peněz z turistiky zde stále vznikají nové a nové lodže. Dnešní večer bude odpočinkový a už s tou pravou vysokohorskou atmosférou. „Hlavní město“ Šerpů již léta slouží coby hlavní centrum trekařů a horolezců. Ve zdejších obchůdkách je možné doplnit svou výstroj. Ceny jsou oproti Káthmándú vyšší, nabídka je však překvapivá. V tomto městečku se nachází bar, sauna, masáže, směnárna, lékárna, internetové čajovny a telefonní ústředny, odkud je možné volat do celého světa.

Namche Bazar je „středisková vesnice“ celého údolí Solo Khumbu a v minulosti byla centrem obchodu, kdy se tu potkávaly tibetské karavany s indickými obchodníky. V její blízkosti je vybudovaná vodní elektrárna a proto se v celém Namche svítí přes den i celou noc. Můžete si zde v klidu dobít baterie do videokamer (cena cca 100 NPR), dát si teplou sprchu (150 NRs) nebo zatelefonovat z hor domů (pokud nevypadne vysílač, signál funguje až do Ghorap Shepu), poslat fax, email nebo pohlednici. V městečku je mnoho obchůdků se suvenýry i horským vybavením, společnost provozující vyhlídkové lety helikoptérou za cca 1500 USD/hodina, policejní osádka, ředitelství národního parku, najdete zde i banku, saunu a hlavně výborné pekárny. Určitě si nenechte ujít příležitost si dát dobrý jablečný štrúdl nebo čerstvé rohlíky s kakaem či dobrou kávou. Namche Bazar je pro turisty velice zajímavý a jistě se sem při zpáteční cestě budete hodně těšit.

Nejkrásnější pohled na Namche Bazar, na změť červených a modrých střech vklíněných mezi terasovitá pole, je od napnutých šňůr modlitebních vlajek z přilehlého svahu. Ranní chodci mohou potkat vzácného plachého bažanta lesklého s peřím zbarveným do modra přecházejícím v zelené odstíny, se zlatým ocasem a bílou skvrnou na zádech. Naproti tomu mohutní jaci s pečlivě vykartáčovanou černou, hnědou či bílou srstí, se zvoncem zavěšeným na krku a s ostrými rohy zdobenými červenými střepečky, si lidí moc nevšímají.

Prohlédněte si jaky nesoucí po obou stranách těla náklad na dřevěné konstrukci – mají hustou kosmatou srst sahající až pod kolenní klouby, dlouhými chlupy osrstěnou oháňku a celkově vzbuzují mohutný dojem i

masivními rohy. Jsou velmi dobře adaptováni na mrazivé prostředí. Toto jsou ti praví jaci, na které jsou jejich majitelé tolik pyšní. Samici od jaka se správně říká nak. Jaci jsou vysokohorská zvířata a nesou náklad vždy jen do Namche Bazaru, více dolů už nesestupují.

### 3.den treku: výlet z Namche Bazaru do Šerpských vesnic Khunde (3840 m) a Khumjung (3790 m), 10 km

Na tento výlet si s sebou vezměte malý batůžek s pitím a bundou pro případ změny počasí. Raději počítejte s celým dnem pomalé chůze s přestávkami na fotografování a občerstvení. Vystoupejte nahoru Namche Bazar jakoby více napravo až k velikému modlitebnímu mlýnku přímo na křižovatce cest. Prudká úzká vyšlapaná pěšinka se klikatí prudce nahoru hřebenem a zhruba po hodině dojdete k přistávací travnaté ranveji v Syangboche. Po další půlhodině vystoupáme na hřeben, kde je i příjemná restaurace a fantastickým výhledem na Svatou trojici Mt. Everest, Lhotse a Lhotse Shar. Po loukách dojdeme až k japonskému hotelu s obrovitou terasou a dalšími krásnými výhledy. Odsud je možno se vrátit stejnou cestou a navštívit muzeum v Namche Bazaru anebo pokračovat dál do vesnic Khunde a Khumjung.

V Khunde se nachází středisková nemocnice. Vesnici dominuje hora Khumbila (5761 m.n.m.), tyčící se přímo nad ní. Povšimněte si slavné Hillaryho školy, založené roku 1960, která dává vzdělání mnoha šerpským dětem. Za návštěvu rozhodně stojí i zdejší klášter Khumjung gomba. Za menší příspěvek hlídači, je možné nahlédnout do trezoru a spatřit pozůstatky yetiho – sněžného muže. Projděte Khumjungem až k centrální velké stupě. Zpáteční cesta vede přes příkré kamenné schody až k velmi prudkému sestupu až Namche Bazaru, který je nyní přímo pod vámi.

### 4.den treku: Namche Bazaar - Thame (3440 – 3800 m.n.m.), 4,5 - 5 hodin, 350 metrů stoupání, cca 10 km

Z Namche Bazaru pujdeme jakoby vlevo, přes muzeum šerpské kultury, umístěné v klášteře. Putování po vrstevnici, velmi mírně stoupající, vede podél řeky Bhote Kosi přes osídlení Phurte a Thamo, kde si dejte pořádný oběd. Držte se po stezce více nahoru, nedbočujte dolů k řece. Klesání dovede až k hlubokému skalnímu kaňonu, kde je na skále namalovaná Zelená Tara (ženský bodhisattva soucitu, ženská vykupitelka z koloběhu reinkarnací) a Guru Rinpoche. Přes řeku vede železný most do vesnice Thame. Je to rozlehlá vesnice s políčky lemovanými kamennými zídkami. Kdo bude mít sílu a zájem, může se podívat do působivé buddhistické gompy, umístěné na příkrém kopci s krásným výhledem. Zažijeme buddhistický obřad? Z výšky na nás budou shlížet přísné vrcholy Teng Kang Pboche a Kongde Ri. V oblasti Solo Khumbu, kde je silný tibetský vliv, se možná setkáte s obřadní šálou „kata“. Často bývají z hedvábné bílé látky, někdy s vetkanými modlitbami. Tyto šály slouží jako výraz úcty či poděkování pro klášterní činitele a bývají vkládány do rukou. V chrámech se dávají na sochy, při loučení s přáteli se pokládají okolo krku. Je možné, že po skončení treku vám někdo z nových nepálských kamarádů katu ovine okolo šíje.

### 5.den treku: Výlet v okolí Thame, Thame – Sunder Peak (3800 – 4300 – 3800 m.n.m.), 6 – 7 hodin, cca 8 km

Ranní ptáčata mohou zažít východ slunce anebo se možná zúčastnit buddhistického obřadu. Možná varianta ranního výstupu do sedla (4 300 metrů) pětitisícovky Sunder Peak. Ze sedla lze krásně pozorovat výstupovou trasu k sedlu Renjo La se spoustou kopců převyšujících 6 000 metrů a na opačné jižní hraně sedla si můžeme detailně prohlédnout severní stěnu hory Kongde (6 300 metrů). Nebo možná varianta pozvolného výletu údolím říčky k pasteveckým útulnám nad vesnicí Thame (4 200 metrů).

### 6.den treku: Thame - Namche Bazar (3800 – 3440 m), 3,5 - 4 hod., 400 metrů klesání, 300 metrů stoupání, cca 8 km

Z Thame přejdeme přes most ke skále s namalovanými obrazy. Pozvolna budeme stoupat svahem až do Thamo a následně Phurte. Příjemnou vrstevnicovou cestou napříč lesem dojdeme k místu, kde, kde z ledovce stéká říčka Kyajo Khola, aby se napojila k Bhote Kosi. Povšimněte si drátů elektrického vedení, které vedou z vodní elektrárny. Pokud viditelnost dovolí, uvidíte západním směrem vrchol Parchamo (6273 m.n.m.). Závěrem nás čeká stoupání a celý Namche Bazar se před námi otevře. Někdy první kroky trekařů vedou do pekárny na čerstvé koláčky.

### 7.den treku: Namche Bazar – Lukla (3400 – 2 840 m.n.m.), 7 hodin, 700 metrů klesání, 21 km

Dnešní trasa je netradičně poněkud delší. Čekají nás ale známá místa, prudké serpentýny z kopce dolů až k řece Dudh Kosi (cestou se nezapomeňte ohlédnout přes levé rameno na Mt. Everest!). Potom už stezka mírně klesá a

stoupá a možná půjdete nalehko v tričku. Před Luklou nás čeká nekonečné stoupaní po kamenných schodech a v Lukle se už budete cítit jako ostřílení horalé.

### 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 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).

### 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 25 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), 1x fotografie pasového formátu.

V případě přestupu v indickém Dillí při cestě do / z Káthmándú je potřeba vyřídit i e-visa do Indie.

- **Indie** – dvoustupňové indické vízum si můžete vyřídit samostatně online na webové stránce: <https://indianvisaonline.gov.in/evisa/tvoa.html>. Cena víza vyřizovaného online činí 1 950 Kč, cena není zahrnuta v ceně zájezdu. K vyřízení je třeba platný cestovní pas naskenovaný ve formátu PDF, 1x aktuální barevnou fotografii formátu 5x5cm na bílém pozadí (nejedná se o fotografii pasového formátu!) nascanovaná ve formátu JPEG, vízový formulář se vyplňuje online, platí se kartou přímo při podání.

Za vyřízení víz prostřednictvím naší CK účtujeme poplatek 300 Kč.

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 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 (depozit v hotelu v Káthmándú) 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, fleecová 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: LED čelovou svítilnu nebo baterku. Tuto 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, moskytiéru. 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. Pokud máte problémy se vstáváním, vezměte s sebou budík. 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, 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](http://www.ockovacentrum.cz). Konzultaci můžete absolvovat ZDARMA na základě [Konzultační karty](#).

Mimo tato pracoviště se můžete v BRNĚ obrátit na ambulanci cestovní medicíny MUDr. Vladimír Strakrle, Údolní 16 (vchodem lékárny do 1.patru), Brno tel. 545 240 743, [www.strakrle.com](http://www.strakrle.com), v PRAZE na Centrum cestovní medicíny, Havelská 14, Praha 1, tel. 222 094 121, [www.medpharm.cz](http://www.medpharm.cz).

Vezměte s sebou platný mezinárodní očkovací průkaz. Doporučujeme, abyste s sebou měli kromě dostatečné zásoby léků, které pravidelně užíváte, také příruční lékárničku 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. Vinou 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 ceně zájezdu je zahrnuto základní cestovní pojištění BASIC od ERV Evropské pojišťovny a.s., které se vztahuje na úhradu léčebných výloh v zahraničí až do částky 5,4 mil. Kč, zubní ošetření do 24 000 Kč, fyzioterapii do 120 000 Kč a na službu Euro-Center Prague - aktivní asistenci 24 hodin denně (zajištění lékařského převozu a repatriace tělesných ostatků do 1 mil. Kč a přivolání opatrovníka do 150 000 Kč).

K základnímu cestovnímu pojištění BASIC lze prostřednictvím naší cestovní kanceláře dále sjednat připojištění stornopoplatků, zpoždění či ztráty zavazadel, připojištění na vysokohorskou turistiku, apod.

- **LIVINGSTONE za cenu 990 Kč na 31 dní**  
Připojištění na škodu na osobních věcech, zmeškání odjezdu, přerušení cesty, trvalé následky úrazu, nevyužitá dovolená, odpovědnost za škodu na zdraví a majetku.
- **LIVINGSTONE EXTRA za cenu 1 990 Kč na 31 dní**  
Připojištění na pobyt ve výškách nad 3 000 m, na škodu na osobních věcech, zmeškání odjezdu, přerušení cesty, trvalé následky úrazu, nevyužitou dovolenou, odpovědnost za škodu na zdraví a majetku. Součástí tohoto připojištění jsou rizikové sporty a vysokohorská turistika do 6 000 m.
- **STORNO - pouze ze zdravotních důvodů cestujícího**  
Za 2,5 % z konečné ceny zájezdu v případě kombinace s připojištěním LIVINGSTONE nebo LIVINGSTONE EXTRA nebo 3,5 % z konečné ceny zájezdu v případě pojištění samostatného storna. Limit plnění je max. 300 000 Kč, spoluúčast 20 %.
- **STORNO PLUS - i z jiných než zdravotních důvodů cestujícího** (zdravotní potíže osob blízkých, nezaviněné neobdržení víza, rozsáhlé poškození bydliště apod.)  
Za 5 % z konečné ceny zájezdu v případě kombinace s připojištěním LIVINGSTONE nebo LIVINGSTONE EXTRA nebo 7 % z konečné ceny zájezdu v případě pojištění samostatného storna. Limit plnění je max. 300 000 Kč, spoluúčast 20 %.

U akcí zaměřených na vysokohorskou turistiku je nezbytně nutné sjednat si připojištění na vysokohorskou turistiku. ERV Evropská pojišťovna a.s. nabízí připojištění LIVINGSTONE EXTRA, viz informace výše. V případě, že nemáte zájem o sjednání připojištění na vysokohorskou turistiku prostřednictvím naší CK, prosíme před odjezdem o zaslání potvrzení o sjednaném připojištění na vysokohorskou turistiku (nejlépe kopii vaší pojistné smlouvy, minimálně však název pojišťovny, kontaktní linky pojišťovny a informace o výši plnění). Důrazně doporučujeme si předem u vaší pojišťovny zjistit, jak postupovat v případě pojistné události.

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, bunjee 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](http://www.livingstone.cz/prakticke-informace/cestovni-pojisteni)

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:**

- Nepál: 1 USD = 100 NPR (nepálská rupie), 1 EUR = 127 NPR

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. 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), 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.

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 pohltnou množství nabízených suvenýrů (zajímavých dřevorezbech, masek, stříbra, látek. Stejně jako bohatá nepálská kultura je i tradiční lidová tvorba.

**Na nezbytné výdaje (nepálské vízum 25 USD, vstupy v Kathmándú cca 20 USD, stravu a nápoje, služby nosičů cca 20 USD/den + cca 80 USD spropitné na závěr) doporučujeme částku od 500 USD výše. Případně navíc cca 200 USD pokud se rozhodnete absolvovat vyhlídkový let nad Everestem.**

### PLATEBNÍ KARTY:

Platební karty VISA a MasterCard jsou akceptovány v dražích 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

Během zájezdu je v „civilizaci“ ubytování zajištěno v hotelích turistické kategorie, dvoulůžkové pokoje s vlastním příslušenstvím. Po dobu treku budeme nocovat v příjemných horských lodžích. Jedná se 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 taxíky či pronajatým mikrobusem, popovezeme se i na oblíbeném dopravním prostředku jakým je „cyklorikša“. V ceně zájezdu je let Káthmándú - Lukla – Káthmándú včetně letištních tax. Na treku je možno na trase Lukla – Monjo – Lukla si najmout koně, cena se pohybuje okolo 60 USD na celý den.

### 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 dhal-bát 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 objednáčního sešitu a útratu platíte zaráz 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.

### 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 – 17.00 hodin

#### V Praze:

Každou středu od 10.30 do 17.30 hodin v prostorách společnosti Orbix/Student Agency, Charles Square Center, Karlovo náměstí 10, 120 00 Praha 2

**Nemáte-li dosud náš katalog zájezdů, napište či zavolejte si o něj, rádi vám ho bezplatně zašleme.**