

290 NEPÁL - MERA PEAK

CHARAKTERISTIKA AKCE

Treková horská akce je určená především zájemcům o přírodu a vysokohorské pochody. Trek vede úchvatnou přírodou a rozmanitými klimatickými i vegetačními pásmy, kde s nadmořskou výškou řídnu stromy a ztrácejí se lidské příbytky. Nocovat budeme v místních rodinných hotýlcích (horských lodžích), výjimkou jsou dvě až tři noci pod stanem na ledovci Mera. Stravovat se budeme v místních jídelnách, výjimkou jsou opět tři dny na ledovci Mera, kde plnou penzi zajistí místní kuchař. I když je naší metou šestitisícová hora, nejedná se o horolezectví, tj. není třeba zvládat horolezecké techniky, slaňování, jištění, nebudeme se pohybovat na příkrých svazích nad propastmi. Do hor nejedeme závodit, ale chceme si výstup náležitě vychutnat. Trasa je nejkratší možná k vrcholu, půjdeme stejnou cestou tam i zpět. Kvůli dostatečné aklimatizaci jsou v programu zařazeny dny, kdy budeme „zůstávat na místě“, aby si organismus zvykl na nadmořskou výšku. Tyto dny nelze v zájmu úspěšného výstupu vynechat.

Pro trek není nutný vlastní stan, vybavení pro vaření ani mačky a cepín – tyto věci si vypůjčíme na místě v Nepálu a naučíme se je používat po krátkém zaškolení. Nutná je dobrá karimatka a kvalitní teplý spací pytel (extrémní podmínky ve výškovém táboře, jedna noc, kdy teplota může klesnout až k -20°C). Pro snadnější pochod určitě doporučíme přibalit si trekové hole.

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 4 aktuální barevné fotografie pasového formátu: 1 na nepálské vízum, 2 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 40 USD, není zahrnuto v ceně zájezdu. Pro tento účel si s sebou vezměte 1 aktuální barevnou fotografii pasového formátu a také dostatečnou hotovost v dolarech nebo eurech (místní měny, kreditní karty ani šeky se pro tento účel nepřijímají).

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

- **Indie** – dvoustepové 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

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

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 až -20°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, fleecové 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, 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. 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. 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, v PRAZE na Centrum cestovní medicíny, Havelská 14, Praha 1, tel. 222 094 121, www.medpharm.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. 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 „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 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 cestujících**
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 cestujících** (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

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:

- 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 pohltí množství nabízených suvenýrů (zajímavých dřevorezeb, masek, stříbra, látek. Stejně jako bohatá nepálská kultura je i tradiční lidová tvorba. Nepálské umění do značné míry ovlivnil příliv tibetských uprchlíků po roce 1959),

Na nezbytné výdaje (nepálské vízum 40 USD, vstupy v Kathmándú cca 20 USD, stravu a nápoje, cca 120 USD spropitné na závěr) **doporučujeme částku od 700 USD výše**. Případně navíc cca 207 USD pokud se rozhodnete absolvovat vyhlídkový let nad Everestem.

UBYTOVÁNÍ

Během zájezdu je v „civilizaci“ ubytování zajištěno v hotelech turistické kategorie, dvoulůžkové pokoje s vlastním příslušenstvím. Během treku je úroveň ubytování odlišná, budeme nocovat v jednoduchých rodinných nepálských hotýlcích, ve dvoulůžkových nebo vícelůžkových pokojích. Pokoje jsou nevytápěné (v noci zde bývá zima) a jsou jednoduše vybavené (povlečená molitanová matrace a polštář). Sociální zařízení bývá většinou společné na chodbě či mimo lož. Studená sprcha je dostupná po celou dobu treku do výšky 4 500 metrů, v nižších polohách je možná teplá sprcha za příplatek (cca 5 USD). Voda je ohřívána pomocí solárních panelů, ve vyšších polohách se voda ohřívá na kamnech či plynu. I když bývají na každém pokoji většinou k dispozici příkrývky, **je třeba mít vlastní teplý spacák**. Karimatka není potřeba. Součástí každého hotýlku je restaurace, která funguje přes celý den. Studená voda teče do umyvadla obvykle z kohoutku, v horším případě je nachystán kanýstr. Společenská místnost bývá vytápěna kamny na sušený jačí trus. 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). Na ledovci Mera strávíme dvě až tři noci pod stanem, je

nutné mít stan vlastní. Pro tyto noclehy je nutné mít s sebou z domova kvalitní karimatku a spacák do minusových teplot.

DOPRAVA

V Nepálu se budeme přepravovat taxíky či pronajatým mikrobusem s místním řidičem. V ceně zájezdu je let Káthmándú - Lukla – Káthmándú včetně letištních tax. Na treku není možno najmout koně.

STRAVA A NÁPOJE

Strava není zahrnuta v ceně zájezdu, s výjimkou plné penze na ledovci Mera (3 dny). 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, luštěnin, okořeněné zeleniny a masa. Často bývá doplněna různými omáčkami. V nížinách se často připravují chlebové placky róti 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 lodžích. Výběr je bohatý: od jarních závitků, pizzy, různých druhů palačinek přes klasické rizoto či smažené nudle se zeleninou, různé druhy polévek až po steak z jaka s bramborem a oblohou. Velice rozšířené jsou tibetské plněné taštičky momo, indické čapáti. Na snídani jsou v nabídce vajíčka snad na všechny způsoby, pečivo s džemem, sladké pudinky či jogurty, vločky. I zde je jídelníček ovlivněn poptávkou zahraničních turistů.

Ve výšce nad 5 300 m na ledovci Mera (plná penze, tři dny) nám bude vařit nepálský kuchař – těstoviny, rýže, polévky, na snídani kaše nebo chlebové placky, samozřejmě horký čaj či horká šťáva.

Vzhledem k delší námaze při výstupu na Mera Peak doporučujeme si vzít s sebou energetické tyčinky, čokolády či gely. Ve výškách organismus nepociťuje hlad a časté bývá nechutenství, proto se musíme snažit přijímat dostatečné množství kalorií. Kvalitní salám, sušené maso či klobásky určitě přijdou vhod těm, kteří mají rádi maso. Dále ve vodě rozpustné minerální tablety (magnesium, horčík) a vitamín C.

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

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 v Lukle do 20 USD/den, výše až 30 USD/den – v ceně není počítána balená voda, ta vyjde na 4 USD/1l a čaj (podávaný v litrových termoskách) 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.