

## 341 KOSTARIKA A PANAMA

### CHARAKTERISTIKA AKCE

Jedná se o poznávací zájezd zaměřený na přírodní krásy. Akce nepatří k těm fyzicky náročným, součástí zájezdu není žádný náročný trek, pouze nenáročné jednodenní výlety. Pro přesuny budeme užívat pronajatý minibus a loď. V rámci zájezdu máme jeden místní přelet. Nocovat budeme v hotelích střední turistické kategorie, dvoulůžkové pokoje s vlastním příslušenstvím. Kostarika je bezesporu perlou Střední Ameriky. Nabízí vše, co si jen můžeme představit. Malá země s největší druhovou pestrostí živočichů i rostlin na světě je omývána vodami dvou oceánů. Okusíme pláže jak na pobřeží Pacifiku, tak na pobřeží Karibského moře. Činné vulkány, krásné pláže, mnoho různorodých národních parků. Zpestřením bude návštěva Panamy. Ostrovy Bocas del Toro, nejkrásnější mořský národní park v celé zemi. Panenská příroda, bělostné pláže lemované kokosovými palmami, překrásné korálové zahrady, vyhlášené kulinářské zážitky. Nejvýznamnější stavba Ameriky, Panamský průplav.

### CESTOVNÍ DOKLADY

Budete potřebovat platný cestovní pas s biometrickými údaji (platnost minimálně 6 měsíců po návratu z cesty) s minimálně 1 volnou stránkou. Je vhodné s sebou vzít 2 pasové fotografie a fotokopii dvoustrany pasu s osobními údaji (pro případ ztráty nebo krádeže pasu), případně si můžete nascanovaný pas poslat na svůj email a mít jej kdykoliv k dispozici.

### VÍZOVÁ POVINNOST

**Pro občany ČR:**

- **Kostarika:** bezvízový styk
- **Panama:** bezvízový styk

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

### CO VZÍT S SEBOU

Jaký druh zavazadla zvolíte, je na vás. Vzhledem k velice pohodovému charakteru akce je možné cestovat i s kufrem nebo s taškou na kolečkách. Menší lehký batůžek využijete na prohlídky měst, krátké výlety a jako příruční zavazadlo. Je zbytečné brát velké množství věcí. Kvalitní tenisky, většinu zájezdu absolvujeme v nich nebo v sandálech. Lehké bavlněné kalhoty, kraťasy, trička, plavky. Bunda, nejlépe nepromokavá. Teplejší oblečení - triko s dlouhým rukávem, dlouhé plátěné kalhoty, teplejší mikina. Z dalších věcí přibalte opalovací krémy, pokrývku hlavy, s vysokým ochranným faktorem, repelenty, hygienické potřeby – vlhčené ubrousky, desinfekční gel na ruce. Budík. Pokud budete mít zájem o potápění a šnorchlování, doporučujeme vlastní masku a šnorchl (dá se ale také půjčit na místě). Na pozorování přírody se také může hodit dalekohled.

### ZDRAVÍ

S cestami do exotických zemí často souvisí i zvláštní zdravotní opatření. Do některých zemí jsou vyžadována povinná očkování, jiná jsou pouze doporučená. 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
- Malárie: Nízké riziko malárie existuje v navštívených oblastech kromě San José, Panama City a centrální vysočiny v Kostarice, které jsou zcela bez rizika. Riziko malárie existuje zejména v provincii Limón a na Bocas del Toro.

#### 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

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).

Mimo tato pracoviště se můžete v BRNĚ obrátit na ambulanci cestovní medicíny MUDr. Vladimír Strakrle, Údolní 16 (vchodem lékárny do 1.patra), 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 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.

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](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:

- |             |                  |     |                |
|-------------|------------------|-----|----------------|
| • Kostarika | Kostarický colón | CRC | 1 USD = 560CRC |
| • Panama    | Panamský balboa  | PAB | 1 USD = 1 PAB  |

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. 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 ve Střední Americe je zhruba srovnatelná s úrovní cen u nás. Hotovost (USD/EUR) je nejlépe vyměnit na místní měnu ve směnárnách na letišti po přiletu nebo v bankách.

**Na nezbytné výdaje doporučujeme částku od 850 USD výše** (stravování - mimo snídane cca 550 USD) spropitné cca 70 USD, vstupné a fakultativní výlety cca 160 USD - 250 USD).

### PLATEBNÍ KARTY

Platební karty jsou běžně akceptovány téměř všude (MasterCard, Visa, Diners club a American Express). 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 si alespoň částečně v hotovosti.

### SPROPITNÉ

U jídla se očekává se 10%. Spropitné není téměř nikdy zahrnuto v ceně jídla. Během cesty je zvykem ocenit místního průvodce a řidiče spropitným. Toto spropitné se hradí na konci cesty a dobrým zvykem je vložit peníze do uzavřené obálky, která se jako poděkování předá průvodci při loučení. 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 je 5 USD/osoba/den. Záleží především na vaší spokojenosti se službami vašeho průvodce a podle toho jej nakonec oceníte.

### CENA ZÁJEZDU

#### Cena zájezdu zahrnuje:

- mezinárodní letenka včetně mezinárodních letištních tax
- kompletní pronajatá doprava autobusem a loď na Bocas de Toro
- přelet - Bocas del Toro - Panama City
- ubytování v hotýlcích 13x se snídaní
- vstupy do NP (Volcan Irazú, rezervace Carara, Manuel Antonio, Santa Elena u Monteverde, oblast Arenal – vodopád Fortuna, NP Cahuita)
- český průvodce
- místní průvodce dle potřeby

#### Cena zájezdu nezahrnuje:

- stravování mimo snídaně
- cestovní pojištění (rádi sjednáme prostřednictvím ERV Evropské pojišťovny)
- vstupné do památek a muzeí, fakultativní výlety
- vstup na Panamský průplav 20 USD
- spropitné cca 70 USD
- příplatek za jednolůžkový pokoj
- hraniční poplatky cca 10 USD

### FAKULTATIVNÍ AKTIVITY

Příklady vstupů a fakultativních aktivit, které nejsou zahrnuty do ceny zájezdu:

Gatun 15 usd

Zdymadla Miraflores 20 usd

Pevnost v Portobelo 5 usd

Kávové plantáže 35 usd

Jardin Orquideas Monteverde 14 usd

Ranario Monteverde 20 usd

Selvatura závěsné mosty 40 usd (zip line 60 usd)

Noční vycházka do pralesa s průvodcem (Monteverde) 28 usd

termální lázně ve Fortuně dle typu v rozmezí cca 20 - 50 USD, s bufetovou večeří cca 50 – 80 USD

Canopy Arenal 55 usd

Projížďka na koních 50 usd

Závěsné mosty Arenal 27 usd

Rafting Arenal 60 - 80 usd

Komunita Bribri 35 usd

Rafting Pacuare 75 usd

Bocas de Toro, celodenní plavba lodí cca 30-35 usd

Ceny jsou pouze orientační a mohou se měnit.

### UBYTOVÁNÍ

Ubytování budeme v hotelech turistické kategorie, dvoulůžkové pokoje s vlastním sociálním zařízením, někdy s klimatizací. Vnímání standartu „hvězdiček“ může být však v exotických destinacích odlišné. Úroveň ubytování a služeb závisí často na místních zvyklostech, stupni rozvoje infrastruktury a mentalitě obyvatel. Proto je potřeba někdy počítat s laxnějším přístupem.

### DOPRAVA

Po dobu zájezdu se budeme přesouvat autobusem či minibusem. Využijeme také lodní dopravu na Bocas del Toro. Zkušené místní řidiči po celou dobu zájezdu jsou zárukou bezpečného putování i při delších přejezdech. Do časového harmonogramu zájezdu není zařazen žádný noční přesun. Úsek mezi Bocas del Toro a Panama City překonáme letecky.

### STRAVA A NÁPOJE

V ceně zájezdu není zahrnuta strava kromě snídaně. Většinou se stravujeme společně v restauracích a jídelnách. Průvodce zájezdu je nápomocen s výběrem jídel.

Vzhledem k tomu, že jídlo v Kostarice je na podobné cenové úrovni jako u nás, je zbytečné vozit potraviny s sebou. Na útratu za jídlo a pití, budete-li skromnější, počítejte s částkou kolem 30 - 50 USD na den, tzn. od cca 550 USD na dobu pobytu. Na tržištích nakoupíte levné a osvěžující tropické ovoce, ale v tropech chuť k jídlu nebývá tak silná jako u nás doma, zatímco spotřeba tekutin v horkém a vlhkém klimatu bude enormní. Pitný režim je přitom zapotřebí dodržovat, jeho podcenění může vyvolat značné zdravotní potíže. V Kostarice je možnost se stravovat v tzv. sodas neboli jídelnách, což jsou malé hospůdky, kde se najíte dosyta a za dobrou cenu. Nejběžnější jídla v Kostarice zahrnují vždy rýži a fazole doplněné masem nebo čerstvou rybou.

Voda z místních zdrojů v pobřežních oblastech se nedoporučuje ke konzumaci. V obchodech i restauracích dostanete balenou vodu v láhvích a obvykle doporučujeme, abyste balenou vodu používali i na čištění zubů.

**Orientační ceny:** hlavní jídlo: od 10 USD do 25 USD (podle typu stravovacího zařízení), káva: asi 2 USD, pivo 3 USD, džusy 3 USD.

### KLIMATICKÉ PODMÍNKY

V Kostarice je tropické klima. Na pobřeží a v nížinách se denní teploty pohybují mezi 30 – 35°C, noční kolem 25°C. S narůstající nadmořskou výškou teplota klesá (např. denní maxima v San José, 1150 m nad mořem, se pohybují kolem 25°C) a nad 2000 m bývá chladno nejen v noci, ale i přes den. Termín našeho zájezdu náleží do období sucha, tzn., že se srážkami bychom se měli setkávat jen zcela výjimečně a pokud přece, mělo by jít o prudké, ale krátkodobé lijáky z horka. Výjimku z uvedeného tvoří celoročně vlhčí Karibik a především horské mlžné lesy, v nichž prší téměř neustále. Je tedy zřejmé, že nedojde-li k neočekávaným klimatickým poruchám, můžete se těšit na příjemné, z našeho pohledu horké letní dny.

Kostarika i Panama mají celoročně vlhké, tropické klima, nad 1.600 m relativně chladné podnebí a silné srážky.

| SAN JOSÉ                       |    |    |    |    |     |     |     |     |     |     |     |    |
|--------------------------------|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----|
| Měsíc                          | 1  | 2  | 3  | 4  | 5   | 6   | 7   | 8   | 9   | 10  | 11  | 12 |
| Nejvyšší průměrná teplota (°C) | 19 | 19 | 21 | 22 | 22  | 22  | 21  | 21  | 21  | 20  | 21  | 21 |
| Průměrné srážky (mm)           | 15 | 5  | 20 | 46 | 229 | 241 | 211 | 240 | 305 | 300 | 145 | 41 |

| BOCAS DEL TORO |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |
|----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|
| Měsíc          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |

## INFORMAČNÍ DOPIS K ZÁJEZDU

---

|                                |    |     |    |     |     |     |     |     |     |    |     |     |
|--------------------------------|----|-----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----|-----|-----|
| Nejvyšší průměrná teplota (°C) | 25 | 25  | 27 | 28  | 27  | 27  | 26  | 26  | 26  | 25 | 26  | 26  |
| Průměrné srážky (mm)           | 60 | 133 | 53 | 186 | 117 | 187 | 351 | 373 | 260 | 98 | 223 | 370 |

### 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

Naši nabídku najdete na [www.livingstone.cz](http://www.livingstone.cz)