

## 309 PERU – BOLÍVIE – DŽUNGLE

### CHARAKTERISTIKA AKCE

Zájezd je určený pro sportovně založené cestovatele, kteří upřednostňují zážitky spojené s aktivním poznáváním přírodních krás. Programová skladba zájezdu kombinuje poznání místních historických reálií a kulturních tradic s pěší turistikou. Do programu akce je zařazen jeden třídenní trek v krásných peruánských horách završený prohlídkou Machu Picchu. Dále je součástí programu pětidenní výlet do oblasti bolivijské amazonské džungle a pampy. Pro zájemce jsou připraveny i fakultativní vyjíždky na kolech či na koních. Během cesty budeme mít dostatek času poznat to nejlepší z celé oblasti. Čekají nás tři týdny plné nezapomenutelných zážitků!

#### Bližší informace k trekku:

Trek je koncipován jako třídenní. Nejvyšší dosažené místo je sedlo Salcantay ve výšce 4650 m n. m. Každý ze tří dnů půjdeme trasu v délce 12 – 18 km, s převýšením cca 800 metrů. Nicméně půjdeme nalehko, věci nám ponесou muly (nepotřebné věci zůstávají v Cuscu). Dva noclehy strávíme v pronajatých stanech, nutný je pouze vlastní spacák. Během treku je zajištěna strava formou plné penze. Co může činit trek náročnějším, je vyšší nadmořská výška, je nutné dbát rad zkušeného průvodce.

První den se brzy ráno vydáme pronajatou dopravou pod posvátnou horu Inků Salcantay 6 270 m n. m., až do vesničky Mollepata a dále budeme pokračovat do osídlení Soraypampa (3 940 m n. m.). Zde nás budou čekat muly, na něž naložíme naše batohy a nalehko se vydáme na tříhodinový pochod (cca 6 km) k horskému sedlu ve výšce 4 650 m n. m. Budeme stoupat údolím kamenitou stezkou stále výše, v závěru stoupaní vede pěšina serpentínami prudkým svahem až do vlastního sedla. Překonáme jej v brzkém odpoledni a může zde být velice chladno a větrno, v extrémní situaci i slabý sněhový poprašek. Po pravé straně se tyčí hora Salcantay s impresivní obrovskou skalní ledovcovou stěnou. Pocítíme na vlastní kůži, co to je kyslíkový dluh, ale to je ve vysokých horách obvyklé. Odtud nás již čeká cesta jen a jen z kopce dlouhá cca 5 hodin. Sestup bude zpočátku velmi prudký, stezkou „cickak“, potom se ale profil vyrovná. Projdeme pásmem kleče a okolí bude stále zelenější. K večeru se utáboříme na travnatých lukách nedaleko potoka Quebrada Humantay v tábořišti Raiampampa ve výšce 3 400 m n. m. Celková trasa prvního dne měří cca 12 km.

Druhý den budeme během celodenního pochodu střídavě klesat či lehounce stoupat úzkými údolím. Několikrát si odpočineme při průchodu skromnými indiánskými osídleními. Navečer dorazíme do vesničky Playa (2 115 m n. m.), kde strávíme noc v zapůjčených stanech. Celková trasa druhého dne měří cca 18 km.

Třetí den vyrazíme po prašné cestě, pak náš ale již čeká dlouhé stoupaní starou inckou stezkou, v určitých úsecích dlážděnou kameny. Následuje závěrečná cesta pěšky do sedla ve výšce 2 820 m n. m., kde se přehoupneme na druhou stranu k ruinám v Llactapaty, kde se nám za pěkného počasí přes údolí naskytne výhled na komplex Machu Picchu. Klikatý sestup nás zavede až do vesnice Santa Tereza, kde zakončíme cca 16 km dlouhou trasu třetího dne. V podvečer se vlakem přesuneme do Aquas Calientes, městečka známého také pod názvem Machu Picchu Pueblo, základny k návštěvě komplexu Machu Picchu.

### CESTOVNÍ DOKLADY

Budete potřebovat platný cestovní pas s biometrickými údaji (platnost minimálně 6 měsíců po návratu z cesty) s minimálně 2 volnými stránkami. 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:

- **Peru:** bezvízový styk
- **Bolívie:** bezvízový styk

#### ADRESA

Livingstone s.r.o.  
Dominikánské nám. 5  
602 00 Brno

#### TELEFON

+420 542 214 542  
+420 603 877 182

#### EMAIL A WEB

info@livingstone.cz  
www.livingstone.cz

Při vstupu do Peru je nutné absolvovat kontrolu imigračním oddělením, prokázat se pasem, případně jsou pořízeny fotografie. Při vstupu do Bolívie že každý turista obdrží tzv. "vstupní lístek", jehož dvě části je nutno vyplnit (buď již na palubě letadla, nebo na hraničním přechodu). Úředník pasové kontroly obě části orazítku a druhou část vrátí cestovateli, který tento odevzdá při výjezdu ze země, za ztrátu hrozí pokuta a průtahy.

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

### CO VZÍT S SEBOU

Jelikož se jedná o sportovně laděný poznávací zájezd, při kterém se téměř každý den nocuje na jiném místě, je praktické vzít si s sebou jen to nejnужnější. Při výběru dáváte přednost sportovnímu a pohodlnému oblečení.

Vzhledem k charakteru akce doporučujeme jako hlavní zavazadlo velký pohodlný batoh (ideálně s prodyšným zádočným systémem, bederním pásem a integrovanou pláštěnkou, např. značky Deuter). Pokud na treku využijete pro nesení zavazadel muly, je nutné počítat s tím, že se povrch zavazadel může ušpinit nebo odřít (vodiči mul budou klást zavazadla na zem). V případě deště se zavazadla zakrývají igelitovými plachtami, může se ale stát, že přes trhliny v plachtě voda zateče až po ni, doporučujeme proto přibalit nepromokavý vak na batoh. Na treku se vám bude hodit i menší lehký (skladný) turistický batoh (cca 20-30 litrů) na věci potřebné přes den (pití, fotoaparát, doklady, náhradní oblečení), který využijete i při prohlídkách měst a v rámci kratších výletů v přírodě. Na věci, které si s sebou nebudete brát na trek, doporučujeme přibalit i jednoduchý vak či tašku, které uschováte před trekem v hotelu v Cuscu

Klimatické podmínky během treku v horách jsou značně proměnlivé, je nutné počítat s rychle se měnícím počasím. Proto je potřeba věnovat pozornost kvalitnímu vybavení. Nezbytný je lehký spacák (ideálně z kvalitního perí do minusových teplot cca -5°C (hodnota „komfort“), např. značka Sir Joseph). Nejlepší variantou je „vrstvené oblečení – vodě a větru vzdorná prodyšná svrchní vrstva (s membránou goretex, např. značky Mammut, Millet), fleecová mikina, popř. izolace Polartec (např. značky Mammut, La Sportiva), spodní prádlo z funkčního materiálu (jemná hřejivá vlna Merino značky Icebreaker, apod.), kvalitní teplejší trekové kalhoty, trička s dlouhým rukávem z funkčního materiálu. Pro obzvláště zimomřivé jedince doporučujeme zvážit malou skladnou lehkou péřovou nebo primaloftovou bundu (na večer). Obuv – kvalitní pevné nepromokavé rozšlápnuté pohorky s goretex membránou, ideálně kotníkové (nohy vás na zájezdu nesou a jak se jednou udělá puchýř, těžko se při každodenní chůzi hojí), lehčí trekové boty či tenisky se strukturovanou podrážkou pro úlevu nohám v méně náročném terénu. Z dalšího vybavení doporučujeme pláštěnku (ideální je pevnější pončo, které zakryje osobu i s batohem na zádech), šátek na krk, lehčí čepici, lehčí rukavice, minimálně dvoje teplé vlněné ponožky, teleskopické trekové hole a ochranné návleky.

Pro nižší polohy budete potřebovat lehké bavlněné kalhoty a kraťasy, trička s krátkým rukávem, pokrývku hlavy (kšiltovku nebo klobouk s krytím zátylku proti slunci), sandály. V džungli se bude hodit vzdušnější bavlněné oblečení nebo oblečení z přírodního funkčního materiálu, prodyšné a rychle schnoucí (doporučujeme volit oblečení světlých barev, např. světle zelená, béžová či světle hnědá - nevábí tolik hmyz). V amazonské džungli bývá přes noc obvykle teplo, přesto i tam se může vlastní tenký spacák na přikrytí hodit.

Topení na pokoji nepatří k běžnému standardu vybavení hotýlků – pro noclehy ve vyšších nadmořských výškách proto zimomřivějším doporučujeme přibalit teplé pyžamo.

Z dalšího vybavení na cestu doporučujeme LED čelovku nebo baterku (bude se vám hodit, když půjdete v noci na wc nebo když si budete večer číst ve spacáku), kvalitní sluneční brýle, opalovací krém s vysokým ochranným faktorem, rychleschnoucí ručník, repelent, případně moskytiéru, kapesní nůž, kvalitnější nádobu na vodu (univerzální plastová lahev, která je vhodná i pro přípravu horkých nápojů, např. značky Nalgene). Doporučujeme také malou termosku do vyšších poloh, budete tak mít horký čaj stále po ruce. Do Amazonie stojíte za zvážení i dalekohled. Pokud máte problémy se vstáváním, vezměte si s sebou budík. Hodí se i toaletní papír (nikdy na wc nebývá), papírové kapesníčky, dětské vlhčené ubrousky na intimní hygienu, když není možnost sprchy (lze zakoupit až na místě).

Pokud si s vybavením nebudete jistí, poradí vám specializovaní prodáváci např. v síti prodejen HUDY.

Zvažte přibalit i bezpečnostní taštičku na krk nebo ledvinku pod tričko, do které lze uschovat pas a peníze.

K elektronickému vybavení (foťáky, kamery, tablety...) doporučujeme přibalit i kvalitní a odolný obal (proti prachu, vodě, oděru), předejdete 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. Dražší fotoaparáty nebo kamery zvažte pojistit proti poškození či krádeži. Upozorňujeme, že na místním přeletu může dojít během dopravy k ušpinění či poškození zavazadla; při přeletu proto doporučujeme nechat si zavazadlo na letišti zabalit do ochranné folie.

### 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.

- |                  |            |
|------------------|------------|
| • Žlutá zimnice  | Povinné*   |
| • Hepatitida A+B | Doporučené |
| • Břišní tyfus   | Doporučené |

\* Vezměte si s sebou platný mezinárodní očkovací průkaz, v němž bude očkování proti žluté zimnici zapsáno. Zápis by měl provést lékař, který vám očkování provedl. Očkovací průkaz může být kontrolován na pozemním přechodu mezi Peru a Bolívií. Nově od roku 2016 je platnost naočkované žluté zimnice doživotní.

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. 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).

Doporučujeme, abyste s sebou měli kromě dostatečné zásoby léků, které pravidelně užíváte, také příruční lékárníčku s léky a potřebami na případné zdravotní obtíže: proti bolesti (Paralen, Ibalgin), proti kašli; proti teplotě (Paralen, Acylpyrin, apod.); proti průjmům a střevním potížím (Endiaron, Reasec, živočišné uhlí, apod.); ochrana proti UV záření - ochranný krém na rty (s UV 15-20) a na opalování (s ochranným faktorem 20-50); dezinfekční prostředky - Betadin, Septonex, příp. peroxid nebo jodová tinktura; na puchýře a drobná zranění - běžné náplasti různých velikostí (s polštářkem i bez), elastické obinadlo, mast či zásyp proti zánětlivým rankám a drobným infekcím (mast nebo zásyp framykoin či sulfonamid); příp. širokospektrální antibiotika podle doporučení ošetřujícího lékaře (Ambicilin, apod.), nově jsou dostupná antibiotika ve 3 denních dávkách. Nezapomeňte před odjezdem navštívit kromě svého lékaře i zubaře.

### VALUTOVÉ VYBAVENÍ

Místní měna:

- |           |                 |                  |
|-----------|-----------------|------------------|
| • Peru    | Nuevo Sol (PEN) | 1 USD = 3,22 PEN |
| • Bolívie | Bolivián (BOB)  | 1 USD = 6,82 BOB |

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

Nejvýhodnější měnou jsou americké dolary. Lepší kurz je za bankovky vyšších hodnot (50, 100), každopádně je dobré mít s sebou i pár bankovek nižší 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 valuty v bance s patřičným potvrzením. Je možné si vzít i eura, ty však mohou mít v menších městech poněkud nevýhodný kurz. Hotovost je nejlépe vyměnit na místní měnu ve směnárnách na letišti po přiletu nebo v turistických centrech. Ceny v navštívených zemích jsou podobné (Peru) nebo nižší (Bolívie) než v ČR.

Vezená suma záleží i na tom, zda vás pohltní množství nabízených suvenýrů (svetry a další pletené zboží z vlny lam a alpak, čepice, klobouky, keramika, šperky a různé kuriozity; svetry a kůže jsou jednoznačně nejlevnější v Bolívii), případně zda se rozhodnete absolvovat některou z fakultativních aktivit (např. letadlo nad kresbami Nazca – cca 130 USD, cyklovýlet po tzv. Cestě smrti v okolí La Paz cca 100 USD, apod.).

**Na nezbytné výdaje doporučujeme částku od 800 USD výše (vstupy, stravu, nápoje, spropitné).**

### SPROPITNÉ

Spropitné není v restauracích téměř nikdy zahrnuto v ceně jídla, běžně se očekává 10% z útraty. Pokud jste byli během cesty spokojeni se službami vašeho místního průvodce nebo řidiče, bývá zvykem jej ocenit spropitným. Záleží však především na vaší spokojenosti a ochotě.

### VSTUPY A FAKULTATIVNÍ AKTIVITY

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

#### Peru:

- **Komplex Machu Picchu**
- Dopolední vstup do komplexu Machu Picchu (06:00 – 12:00h) 1150 Kč
- Dopolední vstup do komplexu Machu Picchu (06:00 – 13:00h) s výstupem na horu Wayna / Montaňa Machu Picchu (dle volných kapacit)\* 1470 Kč
- Dopolední vstup do komplexu Machu Picchu (06:00 – 12:00h) + odpolední vstup (12:00 – 17:30h) 2 300 Kč
- Dopolední vstup do komplexu Machu Picchu (06:00 – 13:00h) s výstupem na horu Wyana / Montaňa Machu Picchu (dle volných kapacit)\* + odpolední vstup (12:00 – 17:30h) 2 600 Kč

\*V rámci prohlídky komplexu Machu Picchu se nabízí možnost výstupu na jeden z vrcholů – **Huayna (Wayna) Picchu** (2700 m.n.m, délka výstupu cca 0,5-1 hod., dle zdatnosti; převýšení cca 300m; schodovitý terén i kamenitá pěšina) nebo **Montaňa Machu Picchu** (3080 m.n.m., délka výstupu cca 1-1,5 hod, dle zdatnosti; převýšení cca 400m; schodovitý terén i kamenitá pěšina. Denní počet permitů na výstup na oba z vrcholů je omezen na 400 osob, proto je nutné vstupy zakoupit ve velkém předstihu.

- Lima: Katakomba San Francisco 20 sol, Katedrála 10 sol, Pachacamac 15 sol
- Cuzco a okolí – kumulovaná vstupenka do inckých památek Chinchero, Moray, Ollantaytambo, Písaq, Tambomachay, Pukapukara, Quenqo, Saqsaywaman a některých muzeí v Cuzcu 130 sol
- Cuzco: Folklórní vystoupení 25 sol, Katedrála 15 sol, Zlatý chrám Coricancha 15 sol
- Termální lázně v Aquas Calientes 20 sol
- Těžba soli v Salinas de Maras 10 sol
- Racchi 20 soles
- Plovoucí ostrovy na jezeře Titicaca 5 sol
- Klášter Santa Catalina v Arequipě 40 sol

#### Bolívie:

- Isla del Sol cca 35 bol
- La Paz: muzea (např. muzeum koky) obvyklé vstupné 10 bol /1 muzeum, Museo nacional de etnografia y folklore 20 bol, Valle de la Luna 15 bol
- Tiwanaku 100 bol
- Jízda na horském kole La Paz – Coroico cca 100 USD + vstup na „Cestu smrti v Coroico 2x 25 bol

### UBYTOVÁNÍ

Ubytování budeme v hotýlcích střední turistické kategorie ve dvoulůžkových pokojích s vlastním sociálním zařízením. V rámci třídního treku v peruánských horách strávíme dvě noci v pronajatých stanech – nutný je pouze vlastní spacák. V bolivijské džungli a pampě budeme nocovat v jednoduchých lodžích ve vícelůžkových pokojích vybavených moskytiéry, sociální zařízení bude společné (jedná se o jednoduché ubytování odpovídající podmínkám v dané lokalitě).

Dovolte nám prosím podat jedno důležité vysvětlení týkající se označení hotelů v Jižní Americe. Označení „hostal“ v poměrech navštívených zemí neoznačuje nám známé studentské a jednoduché ubytování (tzv. hostel), ale je to běžné označení pro „hotel“ dle evropských standardů, nebo pro zařízení hotelového typu.

### DOPRAVA

Z Limy do Cuzca poletíme vnitrostátní leteckou linkou, rovněž trasu La Paz – Rurenabaque – La Paz a Arequipa – Lima překonáme letecky. Doprava pro pozemní přesuny bude kombinovaná – místní dálkové autobusy, pronajaté mikrobusey. Vlak a bus využijeme k přesunu k Machu Pichu a zpět. V bolivijské džungli a pampě se budeme přepravovat na motorových kanoích, privátní loď využijeme také na jezeře Titicaca při cestě na plovoucí ostrovy Islas Flotantes a na Sluneční ostrov Isla del Sol. Do programu není zařazen žádný noční přejezd.

### STRAVA A NÁPOJE

Do ceny zájezdu jsou zahrnuty snídaně, v rámci třídního treku v peruánských horách a pětidenní návštěvy bolivijské džungle a pampy je zajištěna strava formou plné penze (na tuto dobu je dobré se předzásobit pouze dostatkem tekutin). Ostatní strava není zahrnuta v ceně zájezdu. Většinou se budeme stravovat v místních jídelnách a restauracích (orientační cena jídla a pití na jeden den je cca 15-30 USD). Průvodce je nápomocen s výběrem restaurací i jídel. Kdo bude mít zájem ochutnat opravdu místní lidová jídla, může nakoupit přímo na ulici či na tržnicích, a to v ceně jen několika málo korun.

Brambory, rajčata, dýně, pálivé papričky (ají), kakao, některé druhy fazolí, avokádo, burské oříšky. Tyto přísady, které jsou součástí řady národních kuchyní na celém světě, by neobohatily kulinářské speciality v Evropě, Americe či Asii, pokud by Španělé v 16. století neobjevili Peru a Bolívii. Pravděpodobně žádný jiný kraj na světě nedal lidstvu tolik rostlin jako oblast středních And. Peruánci, kteří tyto ingredience používali od nepaměti, jsou skutečnými mistry oboru a výtečné jídlo ochutnáte nejen v luxusních restauracích. Peruánská a bolivijská kuchyně je opravdu rozmanitá a vynikající. Nejčastěji jsou součástí pokrmů masa hovězí, lamí, kuřecí a rybí (zejména na pobřeží a v okolí jezera Titicaca). Přílohou jsou nejčastěji hranolky a rýže. Typickým místním pokrmem je lomo saltado, což je na jemné nudličky nakrájené hovězí maso orestované s cibulí, zeleninou a hranolkami. Výborná je též sytá polévka z místní obilniny quinoa. Velká část jídelníčku na pobřeží se zakládá na bohatých surovinách, které poskytuje Tichý oceán, vřele doporučujeme ochutnat místní specialitu cebiche. Zároveň se na jídelníčku objevují nejrůznější exotická nebo domácí zvířata, což cestovatele může uvést do rozpaků: v pralese je např. běžné připravovat cebiche ze želvy, ještěrky nebo pásovce. Pochoutkou domorodců jsou žížaly suri, které se napichují na špejle a grilují. V Limě patří mezi speciality jakékoliv vařené či grilované vnitřnosti a druhé největší město Arequipa je vyhlášenou kulinářskou Mekkou - připravují se zde nejlepší morčata v Peru.

Oblíbené jsou bylinkové čaje a samozřejmě čaj z koky, který pomáhá zejména turistům přicházejícím z nižších nadmořských výšek v aklimatizaci, a zahání únavu. V Peru je populární místní nealkoholická limonáda Inca Cola. Z alkoholických nápojů je oblíbené a chutné pisco - brandy z bílých hroznů. Z pisco se vyrábí chutný míchaný nápoj Pisco sour. Z nealkoholických nápojů jsou zde běžně k dostání nápoje typu Cola-Cola, Sprite, apod. – v 1,5 až 2 l plastových lahvích za cca 6–8 solů či boliviánů.

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

### VAŠE PŘÍPADNÉ DOTAZY RÁDI ZODPOVÍME:

V Brně:

## PŘEDBĚŽNÉ INFORMACE K ZÁJEZDU

---

písemně: LIVINGSTONE, s.r.o., Dominikánské nám. 5, 602 00 BRNO  
telefonicky: 542 214 645  
faxem: 542 213 219  
e-mailem: info@livingstone.cz  
osobně: po – pá 9.00 – 17.00 hodin

### **V Praze:**

Každou středu na ulici Revoluční 767/25, 110 00 Praha - Staré Město (zastávka tramvaje Dlouhá), v budově společnosti Student Agency/ORBIX od 10.30 do 17.30 hodin.

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