

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.

POPIS TREKU

1.den: Výchozím místem pro trek bude Lukla (2 800 m), kam doletíme z Káthmándú s místní leteckou společností. Po příletu do Lukly se naráz ocitnete v náručí hor. Je příjemné si zde dát čaj a trochu se rozkoukat, protože tento den není kam spěchat. Hlavní třída prochází Luklou přímo od letiště. Je zde velké množství obchodů a obchůdků s oblečením, telefon, internet, fax, kanceláře leteckých společností, lodže i potravinové obchody. Na konci projdete bílou branou Tamang Tole, po které vás čeká mírné klesání. Cesta je orientačně nenáročná. Za vesnicí Chauri Kharka se rozprostírá Chaplung, kde se zespodu napojuje cesta z Jiri. Po jednoduchém 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. Odpoledne se vrátíme zpět do Lukly na nocleh.

2.den: Lukla – Chutanga (2 800 m – 3 050 m)

Další den vyrazíme již i s našimi nosiči do osídlení Chutanga (3 050 metrů). Na rozdíl od davů turistů mířících opačným směrem se budeme velmi rychle vzdalovat od Lukly. Na drobných políčkách možná potkáme místní zemědělce a na říčce Handi Khola uvidíme jednoduchou hydroelektrárnu. Je to nenáročná túra, která místy vede stinným lesem. Mírným stoupáním dojdeme až k lodži v osídlení Chutanga, kde se ubytujeme a dáme si zasloužený odpočinek.

3.den: Chutanga – sedlo Zatrwa-la (4 600 m) a zpět (aklimatizační zastávka)

Z aklimatizačních důvodů následující den vyrazíme nalehko stále nahoru směrem k sedlu Zatrwa-la, které obvykle bývá skryto za hradbou hustých mraků. Po dosažení kóty 4 000 metrů si odpočineme a za příznivého počasí budeme obdivovat Rolwaling Himal přímo před námi. Odpoledne se vrátíme zpět do lodže v Chutanga.

4.den: Chutanga – Thuli Kharka (4 300 m)

Další den bude velice dlouhý a proto i náročný. Brzy ráno vyrazíme z Chutanga cestou již dobře známou z předchozího dne. Po intenzivním stoupání vyšlapanou pěšinou dorazíme do alpského pásma bez vegetace s holými skalami okolo. Stezka stále míří nahoru a po dosažení sedla bude zase mírně klesat. Sedlo Zatrwa-la je členité a dlouhé, s třemi mírnými hřebeny. Na nejvyšším místě v 4 600 metrech jsou napnuty modlitební vlajky. Pěšina pak bude klesat do osídlení Thuli Kharka v 4 300 metrech, kde budeme spát v lodži. Pokoje zde jsou vícelůžkové a po celodenní námaze doporučujeme jít brzo spát. V této výšce nás může provázet bolest hlavy.

5.den: Thuli Kharka – Kote (3 700 m)

Následující den zahájíme sestup travnatým svahem napříč krásným rododendronovým pralesem. Kmeny stromů jsou porostlé vlajícími lišejníky a v jarním období je to jedna velká rozkvetlá zahrada. S ubývajícím výškou se budeme

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

cítit příjemně a odkládat teplé oblečení, které přišlo vhod v průsmyku. V osídlení Kote v 3 700 metrech se ubytujeme v lodži a určitě rádi si objednáme vydatné jídlo. Odtud nás již bude stále provázet říčka Inku Khola.

6.den: Kote - Tangnang (4 350 m)

Další den se vydáme mírným stoupáním proti proudu po pěšině až do vesničky Tangnang. Po prudkém výstupu a následujícím sestupu bude dnešní den příjemnou procházkou. Cestou budeme několikrát přecházet mosty.

7.den: Tangnang (aklimatizační zastávka)

Aklimatizační den v Tangnangu je rozumné strávit odpočinkem. I když nepůjdeme na túru, organismus je zaneprázdněn vytvářením nových červených krvinek a adaptací na nezvyklou výšku. Kdo by zde nechtěl zůstat, může se podívat k jezírku Sabai Tsho (4 460 metrů). V Tangnangu si vyzkoušíme mačky, lze půjčit i speciální vysoké proteplené boty do sněhu. Zde nosiči zařídí nákup jídla do vyšších poloh, které nám tam nepálský kuchař bude vařit.

8.den: Tangnang – Khare (5 050 m)

Následující den půjdeme do Khare ve výšce 5 050 metrů. Noční obloha je v těchto výškách plná hvězd, skoro oslnivě bílá. Velice výjimečně zde může být sníh, okolní terén je kamenitý a travnatý. Poprvé zde spatříme oblý a zasněžený vrcholak Mera Peak, stále ještě vysoko nad námi.

9.den: Khare – Base Camp Mera-la (5 300 m)

Další den bude kratší, půjdeme do základního tábora – Base Camp Mera-la, který je umístěn na stejnojmenném sedle. Uvidíme zde velké množství modlitebních vlajek. Stany ostatních turistů mohou tvořit pestrý houf. Tady již začíná ledovec Mera, podél jehož hrany chvílemi půjdeme. Ledovcové krápníky budou místy tvořit ostré zuby. Strava tento den bude jednotná, navaří nám nepálský kuchař a vyzkoušíme si spaní pod stanem.

10.den: Base Camp Mera-la – High Camp (5 900 m)

Dnes nás čeká sice krátký pochod, ale díky nadmořské výšce moc rychlí nebudeme. Pokud bude svítit slunce, může být na ledovci v případě bezvětří až 20°C! Na ledovci je několik puklin, které jsou značeny praporky a které cesta obchází. I když bude jasné počasí, půjdeme navázaní na laně za naším zkušeným nepálským průvodcem. Nikde pukliny nebudeme překračovat za pomoci žebříků (jak známe z horolezeckých filmů). Místo, kde se nachází výškový tábor High Camp je ve výšce 5 900 metrů u výrazné skály. Nosiči budou nápomocni se stavěním stanů a přípravou vody na vaření, pak se ale někteří vrátí dolů do Base Campu. Už zde jsou neuvěřitelné výhledy na ostatní štíty pod námi, budeme jako na rozhledně. S tím, jak se bude slunce klonit k obzoru, bude i teplota velice rychle klesat. Před výstupem si potřebujeme odpočinout.

11.-12.den: High Camp – Mera Peak (6 476 m) – sestup do Base Campu

V brzkých ranních hodinách (cca 4 hod ráno) po snídani pomalu vyrazíme. Obloha bude postupně růžovět a přecházet do oranžové a bílé štíty přejdou z bleděmodré do oslnivě bílé. Tempo bude pozvolné, 10-15 kroků a dvouminutová pauza. Terén bude tvrdý sníh, pravděpodobně ušlapaný od předchozích výprav. Sklon je mírně stoupající. Zhruba po 4 hodinách chůze se ocitneme před vrcholovým výšvihem – je to prudký zasněžený vrchol, kde si na nohy připevníme mačky a do ruky uchopíme cepín. Jediná prudká pasáž nás dělí od vítězství. Postupně, pomalu, jeden za druhým vyšlapeme na vrcholovou plošinku. 6 476 metrů, vítězství! Mt. Everest, Lhotse, Nuptce, desítky hor známých i neznámých, všechny se blýskavě třpytí v ostrém slunci. Užijeme si to zde, horký čaj, fotky, výhledy, dokázali jsme to!

Sestup bude velice rychlý. Pryč bude ta neznámá síla, co nám svazovala kroky při výstupu. Rychle a svižně budeme kráčet od „našeho“ Mera Peaku dolů až do High Campu. Zde, v případě příznivého počasí, budou již opět naši nosiči a pomůžou nám se sbalením stanů a snesou věci dolů do Base Campu.

Pro případ nepříznivého počasí či zdravotní indispozice je v programu zahrnut jeden rezervní den, kdy se výstup může opakovat!

13.-15.den: Base Camp - Lukla

Následující dny budeme opětovně scházet dolů nám již známými místy – přes Khare, Tangnang, Kote, Thuli Kharka, Zatrwa-la až do Lukly. Možná až zde v Lukle nám naplno dojde, že jsme si sáhli na magickou šestitisícovou hranici. Oslavu výstupu si zde opravdu zasloužíme. Rozloučíme se zde také s našimi nepálskými nosiči a průvodcem.

16.den: Lukla – Káthmándú

Opustíme horské štíty a odletíme do Káthmándú, které si patřičně vychutnáme.

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 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 50 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).

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 ponesou, 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 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, fleece mikina, nepromokavá goretexová bunda. Pro obzvlášť 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.

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, v PRAZE na Centrum cestovní medicíny, Havelská 14, Praha 1, tel. 222 094 121, 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.

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 večeří) 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 ERGO Cestovní 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 3 500 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 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 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:

- 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 pocítí), astronomická cena se nechce zmenšovat. Vezená suma záleží na tom, zda vás pohltí množství nabízených suvenýrů (zajímavých dřevorezéb, 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 50 USD, vstupy v Kathmándú cca 20 USD, stravu a nápoje, cca 150 USD spropitné na závěr) **doporučujeme částku od 800 USD výše**. Případně navíc cca 230 USD pokud se rozhodnete absolvovat vyhlídkový let nad Everestem.

PLATEBNÍ KARTY:

Platební karty VISA a MasterCard jsou akceptovány v drahých hotelech, restauracích a některých obchodech se suvenýry. Při platbě kartou je většinou účtován poplatek ve výši 5% hodnoty zboží. Bankomaty jsou běžné v Kathmándú. 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 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 přikrývky, **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 jídelniček 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 láhvích. Velmi populárním nápojem je čaj, hlavně černý, s mlékem a hodně slazený. V podstatě kdekoli 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 láhvích 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.

KLIMATICKÉ PODMÍNKY

Klima je v Nepálu vzhledem k výškovým rozdílům jednotlivých oblastí velmi odlišné. V nejnižších polohách panuje příjemné subtropické klima, ale v zásadě se pravidelně střídají čtyři roční období. Jaro a podzim jsou v jižním a středním Nepálu teplotně velmi podobné našim střeoevropským podmínkám. Období dešťů je od června do září. Příznivé klimatické podmínky rozdělují roční období na dvě hlavní turistické sezóny - jarní a podzimní. Jarní sezóna začíná přibližně v polovině března a končí na konci června. Podzimní sezóna začíná v polovině září a končí v polovině prosince. Se stoupající nadmořskou výškou přirozeně teplota klesá. Ve výškách kolem 3 000 m bývá přes den na slunci kolem 15 - 20°C, jakmile se slunce schová, v mžiku se výrazně ochladí. V noci počítejte v horách i s

minusovými teplotami. Obecně se počasí v horách může rychle změnit a z příjemného slunce je rychle déšť a silný vítr, který způsobí výrazné ochlazení a kolikrát i sněžení.

KÁTHMÁNDÚ												
Měsíc	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Nejvyšší průměrná teplota (°C)	15	17	21	25	26	26	26	26	25	23	20	16
Průměrné srážky (mm)	17	15	30	37	102	201	375	325	189	56	2	10

NAMCHE BAZAR												
Měsíc	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Nejvyšší průměrná teplota (°C)	8	6	9	12	14	16	17	18	16	13	9	8
Průměrné srážky (mm)	10	15	30	20	40	150	250	250	160	60	15	20

JAZYK A NÁBOŽENSTVÍ

Oficiálním jazykem Nepálu je nepálština, ale běžně se lze domluvit i anglicky. 85% obyvatelstva jsou hinduisté, setkáme se menšinově i s buddhisty a muslimy.

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:

- Nepál + 3 a 45 minut hod v době letního času, + 4 a 45 minut hodiny v zimě

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

Naši nabídku najdete na www.livingstone.cz