

634 TÁDŽIKISTÁN – UZBEKISTÁN, PAMÍR I FANSKÉ HORY

Obě navštívené země leží ve Střední Asii. Tádžikistán mezi nebem a zemí vládou horské masívy. Parádních hor užijeme v Pamíru i Fanských horách. Uzbekistán je prastarou kulturní krajinou, které vzdávali hold středověcí básníci, učenci i vladaři. Přečíslené barevné stavby patří nádherným bohatým městům. Drahokamy Hedvábné stezky vyřadí dech i dnes. Poznáme mešity a medresy, fascinující mauzolea i útulné lázně hammamy.

CHARAKTERISTIKA AKCE

Zájezd kombinuje parádní horské trekky a poznání. V horách se zavazadly mohou pomoci oslíci, kombinujeme ubytovny a v Pamíru vlastní stan. Poznávací okruh Uzbekistánu tvoří příjemné vyvrcholení. Jedinečné památky hlavních křižovatek Hedvábné stezky nadchnou. Užíváme vlastní džípy, mikrobuse, na trase Samarkand - Bucharu luxusní vlak. Ubytování Uzbekistánu je v hotelech střední kategorie se snídaní – dvoulůžkové pokoje s vlastním sociálním zařízením.

CESTOVNÍ DOKLADY

Budete potřebovat platný cestovní pas (platnost minimálně 6 měsíců po návratu zpět do České republiky) s minimálně 3 volnými dvojstránkami (pozor, na stránce by nemělo být ani propité razítko z předchozích stránek). Je vhodné vzít si s sebou i fotokopie dvoustrany pasu s osobními údaji a 2 pasové fotografie (pro případ ztráty nebo krádeže pasu), případně si zaslat naskenovanou kopii pasu s osobními údaji na vlastní e-mail.

U nezletilých osob cestujících v doprovodu pouze jednoho nebo žádného z rodičů musíte mít u sebe i všechny dokumenty potřebné k jeho cestování do všech navštívených zemí, např. kopie rodného listu, souhlas druhého rodiče s cestou. Před odjezdem konzultujte v CK.

VÍZOVÁ POVINNOST

Pro občany ČR i SR:

- **Tádžikistán:** bezvízový styk do 30 dní pobytu
- **Uzbekistán:** bezvízový styk do 30 dní pobytu

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

CO S SEBOU

Vzhledem k horskému charakteru akce doporučujeme jako hlavní zavazadlo batoh. Menší lehký batoh jako příruční zavazadlo. V horách noci mohou být chladné, proto i teplé oblečení – tričko s dlouhým rukávem, mikinu, dlouhé kalhoty, bunda proti větru/dešti, příp. pláštěnka. Hodí se lehká péřovka. Dobrý spacák. Na Pamír vlastní lehký stan. Pevné trekové boty, kvalitní tenisky a sandály. Mačky nebereme. Trekové hole. Zájemcům najmeme oslíky za poplatek a kuchtíka. Asi všichni?

V Uzbekistánu je teplo, ideální jsou dlouhé lehké kalhoty/dlouhé sukně, lehká trika. Čepice a kšiltovka, sluneční brýle, opalovací krém. Repelent. Čelová svítidla.

K elektronickému vybavení (foťáky, kamery, tablety...) odolný obal. Na let je vhodné mít důležité věci (kameru, fotoaparáty, finance, cennosti, apod.) v příručním zavazadle, s sebou do letadla.

ZDRAVÍ

S cestami do exotických zemí často souvisí i zvláštní zdravotní opatření. V tabulce níže jsou uvedena pouze nejčastější očkování pro cesty do exotických zemí. Upozorňujeme, že se tento stav může měnit. Pro cesty do Kyrgyzstánu a Uzbekistánu není povinné žádné speciální očkování a není vyžadován mezinárodní očkovací průkaz.

Vakcinaci a užívání léků je potřeba konzultovat s odborným lékařem.

- Hepatitida A+B Doporučené
- Břišní tyfus Doporučené

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.

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 ERGO Cestovní Pojišťovny, a.s..

Během zájezdu se budeme pohybovat ve výškách vyšších než 3 000 m, NEZAPOMEŇTE si sjednat patřičné připojištění na tyto aktivity!

Více informací o pojištění a pojistné podmínky naleznete 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 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:

- Tádžikistán: 1 USD = 9,5 TJD (tádžický som)
- Uzbekistán: 1 USD = 11 500 UZS; 1 EUR = 13 500 UZS (uzbecký som)

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

Na tržištích jsou ceny nižší, v supermarketech a běžných restauracích obdobné jako u nás. Nejvhodnější měnou jsou EURA nebo USD. V bance měňte nové nepoškozené bankovky. Peníze lze směnit na mnoha místech (banky, pouliční směnárny).

Vezená suma záleží na tom, zda Vás pohltí množství nabízených suvenýrů (keramika, hedvábí, vyšívané látky, ozdobné šperky, dřevěné předměty) a výše spropitného pro místní průvodce a řidiče.

Na nezbytné výdaje doporučujeme od 500 USD výše. Na vstupy do památek a jiné fakultativní aktivity cca 100 USD. Přestože se v poslední době rozšiřuje používání platebních karet, ne všude je tato služba dostupná, proto doporučujeme také hotovost.

PLATEBNÍ KARTY:

Platební karty VISA, Master Card a American Express jsou akceptovatelné v drahých hotelech, restauracích a některých obchodech se suvenýry. Bankomaty najdete ve velkých městech a turistických centrech. Poplatky za výběr záleží na Vaší bance, doporučujeme si jejich výšku zjistit předem a zároveň Vaší bance nahlásit, že budete kartu používat v těchto destinacích. Kartu je dobré vzít si jako pojistku, uvedené kapesné se doporučuje v hotovosti.

SPROPITNÉ

Spropitné není povinné. Dražší restaurace a hotely mohou mít spropitné zahrnuté do ceny. V levnějších hotelích a restauracích není nutné dávat spropitné, ale nic vám nebrání, když jste byli spokojeni. Jestliže využijete služeb nosiče zavazadel na letišti, je slušné dát mu malé spropitné. Restaurace a hotely střední cenové kategorie přidávají k cenám na účtu 15% vládní daně. Na konci pobytu se vybírá spropitné pro řidiče a místního průvodce cca 30 EUR, které není povinné.

UBYTOVÁNÍ

Hotely střední turistické kategorie, v Tádžikistánu ne vždy možné dvoulůžkové pokoje s vlastním příslušenstvím, v Uzbekistánu ano. V Pamíru vlastní stan.

DOPRAVA

Mezinárodní letenka včetně letištních tax, pronajatý mikrobús a terénní auta, vlak Samarkand – Buchara.

STRAVA A NÁPOJE

Většinou se stravujeme společně v místních restauracích. Ve městech spíme většinou v hotelech se snídaní.

Středoasijská kuchyně je založená na masitých pokrmech, především ze skopového a hovězího masa. Základem jídelníčku je pilaf, rizoto ze skopového/hovězího masa a zeleniny, populární jsou i manty – polévka s vařenými taštičkami plněnými masem, lagman – široké nudle ve vývaru, či samsy, populární pouliční jídlo (taštičky z lístkového těsta plněné masem nebo bramborami). Neodmyslitelnou součástí kuchyně je grilovaný šašlik. Nejpopulárnějším dezertem jsou melouny. Na trhu je možné koupit i jiné ovoce a chutné uzbecké sladkosti. Jídlo je levnější než u nás. Zelený/černý čaj je přirozenou součástí každého jídla. Běžně dostupné jsou také Coca Cola, Fanta a ostatní nealkoholické nápoje tohoto typu, jako i místní speciality – především kyrgyzský národní nápoj kumys, který se vyrábí z fermentovaného kobyliho mléka. Poměrně populárním nápojem je i pivo, v Uzbekistánu též víno a v Kyrgyzstánu koňak.

Orientační ceny jídel a nápojů: Šašlik 1 USD/ks, langman 1 USD, 1 l pitné vody 0,60 USD, pivo 2 USD. Po celé trase zájezdu mimo hor je možné dokupovat pitnou vodu v originál uzavřených plastových lahvích.

KLIMATICKÉ PODMÍNKY

Tádžikistán je vnitrozemská země se čtyřmi ročními obdobími. Srpen a září patří mezi teplejší měsíce, teploty v navštívených oblastech se pohybují okolo 22°C, po dobu pobytu v horách ve vysokých nadmořských výškách teplota klesá na 5-10°C přes den, za slunného teplého dne může být i 15-20°C, v noci se již citlivě ochlazuje. V Uzbekistánu bude v navštívených obdobích velmi teplo, průměrná teplota se drží mezi 26 – 30°C. V srpnu září jsou dešťové srážky minimální.

JAZYK A NÁBOŽENSTVÍ

Úředním jazykem je tádžičtina a uzbečtina, místy se však domluvíte rusky. Třeba názvy památek, turistické cíle a jídelní lístky v restauracích v turistických oblastech jsou v ruštině běžné, angličtina se vyskytuje spíše výjimečně. Nejrozšířenějším náboženstvím je v těchto zemích islám, desetiletí komunismu mu však vtiskli velmi mírnou podobu.

ČAS

Zapomeňte na evropské pojetí času. Můžeme se dostat do situací, kdy bude čas „gumový“ a budeme čekat. Obrnit se trpělivostí patří k předpokladům.

Časový posun:

- Tádžikistán: + 5 hodin SEČ
- Uzbekistán: + 4 hodin SEČ

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

www.livingstone.cz