CESTOVNÍ KANCELÁŘ
LIVINGSTONE

Program zájezdu

Zážitkový Nepál

Netroufáte si na dlouhý pochod ve velkých nadmořských výškách, ale přesto byste rádi „ochutnali“ himálajskou atmosféru? Pokud ano, je tato nabídka právě pro vás. Uvidíte Mt. Everest stejně jako krásnou Ama Dablam, ale i mohutného tibetského jaka kráčejícího rozvážně s karavanou. Namche Bazaar - centrum šerpského národa, aklimatizační zastávka všech horolezeckých expedic. Buddhistická svatyně Thame gompa skrytá v horách. Památky Káthmándú a okolí. Pohodové sedmidenní trekování s možností využití služeb nosičů.

1. - 2. den

Letecky do **Nepálu**. Hlavní město **Káthmándú**. První kroky pulzující čtvrtí **Thamel**, návštěva buddhistického "opičího"chrámu **Svajambhúnáth** (pozor na nenechavé opice, které se rády ozdobí vaší čepicí).

3. den

Prohlídka **Káthmándú**. Uctívané posvátné spalovací gháty **Pashupatináth** na řece Bagmátí. Příležitost k zamyšlení nad pomíjivostí života. Uvidíte svaté muže uzavřené do slupky meditace? Buddhistická stúpa **Boudhanáth**, jiná atmosféra tibetské komunity. (Dle letového řádu případně již 3. den odlet do Lukly a tento program 11. den.)

4. den

Letecky do **Lukly** (2 800 m). Mekka horolezců, počátek legendárních expedic. První kroky po starodávné stezce. Mezi malebnými poli dojdeme pohodlně po mírně zvlněné stezce do vesničky **Phakding** (2 650 m). Délka chůze 3 hodiny, 200 metrů klesání.

5. den

Mírné stoupání podél mléčně zbarvené řeky **Dudh Kosi** až k dlouhému drátěnému mostu zavěšenému nad údolím. Finální výstup do hlavního a největšího města šerpů **Namche Bazaar** (3 440 m). První výhledy na **Mt. Everest**. Délka chůze 5-6 hodin, 700 metrů stoupání.

6. den

Aklimatizační den. Návštěva vesnice **Kumchung** nebo nákupy a relaxace. **Kumchung** - proslavená Hillaryho škola, středisková nemocnice, buddhistická gompa s yettiho skalpem. Výhledy na **Ama Dablam**, **Mt. Everest**, **Lhotse** i **Khumbila**. Krásný výhled na **Namche Bazar**, barevné střechy vklíněné mezi terasovitá pole. Vyhlídka na bílé štíty **Kusum Kangguru** a **Kangtega**. Délka chůze 5-7 hodin, 400 metrů stoupání. Ubytování v **Namche Bazaar.**

7. den

Putování podél řeky **Bhote Kosi** přes osady Phurte a Thamo do původní vesničky **Thame**. Buddhistický klášter **Thame gompa** s krásnými výhledy na strmé vrcholy **Teng Kangpoche** (6 500 m) a **Kongde Ri** (6 187 m). **Thame** je známá svou vodní elektrárnou, která zásobuje elektřinou několik okolních vesnic. Délka chůze 6 hodin, 300 metrů stoupání. Ubytování v Thame.

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

8. den

Ranní výstup do sedla (4 300 m) pětitisícovky **Sunder Peak**. Ze sedla lze krásně pozorovat výstupovou trasu k sedlu **Renjo- La** (severní výhled) se spoustou kopců převyšujících 6 000 metrů a na opačné jižní hraně sedla si můžeme detailně prohlédnout severní stěnu hory **Kongde** (6 300 m). Po sestupu lze navštívit pastevecké útulny nad vesnicí **Thame**. Snadnější alternativou je možnost navštívit jen vesnici **Thyangmoche** s buddhistickou stupou a klášter v **Thame**. A pokud stále nebudete unaveni, tak si budete moci zahrát s místními hochy a mnichy kopanou na hřišti místní školy, která je jen pár desítek metrů od lodže. Nebo třeba jen fandit a pořídit si netradiční fotografie. Delší varianta 500 m výstup a 500 m sestup, cca 6-7 hodin chůze. Lehčí varianta 2 hodiny chůze a 100 m převýšení.

9. den

Zpáteční cesta z **Thame** do **Namche Bazaar**. Délka chůze 5 hodin, 400 metrů klesání.

10. den

Celodenní zpáteční pochod podél řeky **Dudh Kosi**, kde už budeme kráčet jako ostřílení horalové. Ubytování v **Lukle**. Délka chůze 6 hodin, 700 metrů klesání.

11. den

Ranní ruch na místním malém letišti nás zcela pohltí. Přelet zpět do **Káthmándú**. Odpoledne volno k odpočinku a nákupům.

12. den

Káthmándú, ráno možnost vyhlídkového letu k Everestu. Celodenní výlet do **Bhaktapuru**, bývalého královského města - náměstí Durbar, královský palác se Zlatou bránou, Národní galerie, nejvyšší nepálská pagoda **Njatapola**.

13. - 14. den

Poslední nákupy. Letecký návrat domů.

Cena zájezdu

Cena zahrnuje

- Mezinárodní letenka
- Letištní taxy
- Veškerá doprava (pronajatá vozidla, rikša)
- Místní přelet Ramechchap - Lukla - Ramechchap
- Ubytování v Káthmándú 4x v turistickém hotelu, během treku 7x v horských lodžích
- Trekový permit
- Český průvodce

Cena nezahrnuje

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

- Vízum do Nepálu 30 USD po příletu
- Vstupní e-vízum do Indie 1 500 Kč před odletem (v závislosti na leteckém spojení)
- Stravování
- Spropitné
- Vstupné do památkových objektů v Káthmándú cca 20 USD
- Možnost využít služeb nosičů cca 25 USD/den
- Povinné připojištění na vysokohorskou turistiku
- Fakultativní aktivity
- Cestovní pojištění - rádi však sjednáme prostřednictvím ERGO Cestovní Pojišťovny, nejlépe **oslovte garanta zájezdu** přímo při objednávce

Fakultativní aktivity

Fakultativní aktivity se hradí a objednávají až v průběhu zájezdu, jako například:

- Vyhlídkový let k Everestu: 240 USD
- Chrámové město Bakhtapur 1500 NPR
- Swaymbunath 200 NPR
- Pašupatináth 1100 NR

Velikost skupiny

Cestujeme v malých skupinkách. Malá skupinka znamená více poznání, větší zážitky a lepší organizaci programu s maximálním využitím času. Dbáme na individuální přístup ke každému z vás.
Skupina 10-12 osob na tento zájezd.

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

Náročnost cesty

Hlavní náplní cesty je méně náročný vysokohorský trek do oblasti Namche Bazar s hvězdicovitými výlety do okolních vesnic šerpů s cílem poznat život a tradice tohoto horského národa. Tradiční kultura buddhismu, himálajská příroda, zajímavé etnické skupiny, kláštery ukryté vysoko v horách. Pohybujeme se v nadmořských výškách cca 4 000 m. Doprava po dobu zájezdu je řešena pronajatými mikrobusy, ve městě využijeme taxíky a svezeme se i v oblíbeném dopravním prostředku „rikše“. V ceně zájezdu je místní přelet Kátmandú - Lukla – Káthmándú včetně letištních tax. Na treku je možno si na trase Lukla – Monjo – Lukla najmout koně, cena se pohybuje okolo 60 USD na celý den.

Trek v oblasti Namche Bazaar

Do hor nejedeme závodit, ale užít si je. Denní trasy jsou zvládnutelné pro každého, maximální převýšení 700 metrů při výstupu do Namche Bazar (to je naprosté maximum, jiné dny bude převýšení okolo 300 výškových metrů). Spát nebudeme výše než 3 750 m.n.m. Zúčastnit se mohou i turisticky zdatné děti nad 12 let. Pohybovat se budeme po kvalitních stezkách, nečeká nás žádné lezení. Denní úseky jsou velice rozumné, délka chůze 1-6 hodin, o to více si budeme povídat o historii, zvycích i horských expedicích. Nocovat budeme v rodinných horských lodžích, ve dvoulůžkových pokojích, stravovat se v místních jídelnách. Stan ani karimatka není potřeba, pouze kvalitní spací pytel. Můžete využít služeb nepálských nosičů za cca 25 USD /den. Trekové hole nejsou nutností, ale usnadní hlavně cestu dolů z kopce. Počasí bude teplé, po ránu může být ve výškách nad Namche Bazar jinovatka. Očekáváme jasnou oblohu s perfektní viditelností, může být trochu chladněji (15–20 °C).

Míra komfortu

Během zájezdu je v „civilizaci“ ubytování zajištěno v hotelech turistické kategorie, dvoulůžkové pokoje s vlastním příslušenstvím. Během treku bude úroveň ubytování odlišná, budeme nocovat v jednoduchých rodinných nepálských hotýlcích, ve dvoulůžkových pokojích. Sociální zařízení bývá společné na chodbě. Studená sprcha je dostupná po celou dobu treku. V dnešní době je také možná teplá sprcha za příplatek (cca 3 – 6 USD). Voda je ohřívána pomocí solárních panelů, ve vyšších polohách se voda ohřívá na kamnech. I když bývají na každém pokoji většinou k dispozici přikrývky, je potřeba mít vlastní teplý spacák. Karimatka není potřeba.
Strava není zahrnuta v ceně zájezdu. Většinou se stravujeme společně v restauracích a jídelnách, v horách jsou součástí lodží, průvodce je nápomocen s výběrem jídel. Výběr jídel je bohatý, nají se skutečně každý! Voda z místních zdrojů se nedoporučuje používat ke konzumaci. V obchodech i restauracích dostanete balenou vodu v originálně uzavřených umělohmotných láhvích a doporučujeme, abyste balenou vodu používali i na čištění zubů.

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