

276 BHÚTÁN – JOMOLHARI TREK

CHARAKTERISTIKA AKCE

Akce zaměřená na vysokohorský trekking. Vyžaduje slušnou fyzickou kondici a přizpůsobivost v méně komfortních podmínkách. Během pobytu v "civilizaci" budeme spát v tříhvězdičkových hotelech, na treku ve stanech dodaných místní agenturou a ve vlastních spacácích. O dobré stravování se postará šikovných místní kuchař. Zavazadla nám ponесou koně a starat se nebudeme muset ani o stavbu stanů. Během cesty se přiblížíme k zasněženým sedmí tisícovkám a překročíme jeden 4800 metrů vysoký průsmyk.

Nejslavnější bhútánský trek a jeden z nejkrásnějších treků v celém Himaláji Vás zavede na úpatí posvátné sedmitisícovky Jomolhari. Trasa treku kopíruje počátek slavného Snowman treku. Vypravíte se i k úžasnému chrámu Tygří hnízdo na strmém skalním útesu a poznáte hlavní město Bhútánu Thimphu. Celý trek si užijeme na lehkou se špičkovým servisem včetně plné penze! Batohy nesou muly.

CESTOVNÍ DOKLADY

Budete potřebovat platný cestovní pas (platnost minimálně 6 měsíců po návratu zpět do České republiky) s minimálně třemi volnými stránkami (pozor, na stránce nesmí být ani propitá razítka z předchozích stránek) a 2 fotokopie dvoustrany s osobními údaji (pro vyřizování vstupních permitů a pro případ ztráty nebo krádeže pasu). S sebou vezměte i 2 aktuální barevné fotografie (pro případ ztráty nebo krádeže pasu).

VÍZOVÁ POVINNOST

Cena zájezdu nezahrnuje vstupní víza do všech navštívených zemí.

Pro občany ČR:

- **Bhútán** - bhútánské vízum se bude vyřizovat z Čech, ale fyzicky jej obdržíme až při překročení hranic na letišti v Paro. Z tohoto důvodu je nutné mít k dispozici ihned po uzavření smlouvy kopii vašeho pasu. Nejlépe naskenovat a zaslat mailem, pokud jste tak již neučinili. Vstupní vízum stojí 1 300 Kč a není zahrnuté do ceny zájezdu. Pro osobní předání můžete též využít naši pobočku v Praze.
- **Indie** – indické vízum (e-vízum) si můžete vyřídit samostatně online na webové stránce: <https://indianvisaonline.gov.in/evisa/tvoa.html>. Cena víza vyřizovaného online činí 80 USD, cena není zahrnuta v ceně zájezdu. K vyřízení je třeba platný cestovní pas (datová stránka) naskenovaný ve formátu PDF, 1x aktuální barevnou fotografii formátu 5x5cm na bílém pozadí (nejedná se o fotografii pasového formátu!) naskenovanou ve formátu JPEG, vízový formulář se vyplňuje online, platí se kartou přímo při podání. Po uhrazení platby přijde do 48 hodin potvrzení ohledně udělení víza na email. Po doručení potvrzení se musí elektronická víza vygenerovat na stránkách ambasády.

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

CO VZÍT S SEBOU

Kromě standardní cestovatelské výbavy budete na tomto treku potřebovat kvalitní spacák s komfortní zónou mezi -10 až -15 °C. Místní agentura poskytuje dostačující pěnové karimatky, pokud ale máte vlastní kvalitní karimatu, dodatečný komfort oceníte.

Musíte mít přiměřené vrstvené oblečení na pohyb v horách a pro různé klimatické podmínky a teploty od 20 °C do -15 °C. Tedy nepromokavou bundu, fleecovou termo vrstvu, funkční spodní prádlo, hodí se i nepromokavé kalhoty pro případ špatného počasí. Mějte sebou i věci na převlečení do tábořiště, tedy vyteplené kalhoty, teplou péřovou bundu, extra spodní prádlo. Samozřejmě teplou čepici i kšiltovku či klobouk, rukavice, teplé ponožky. Boty kotníčkové do terénu vyšší náročnosti (kategorie C/D). Důležité jsou i sluneční brýle a opalovací krém s vysokým ochranným faktorem. Budete potřebovat nejméně dvě zavazadla, ideálně tzv. duffel bag o velikosti cca

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

80 litrů ve kterém koně ponosou vaše věci a menší batůžek, který si ponosete sami. Hodí se i uzamykatelná taška, ve které si necháte věci na treku nepotřebné v hotelu.

Jídla bude na treku dost, ale stejně možná oceníte něco vlastního jako energetické tyčinky, uherák, multivitamin, hroznový cukr atp.

Dále čelovka, kapesní nožik, stříbrná lepicí páska na opravy zavazadel a oblečení, trekové hole, plní láhev na vodu, termoska. Voda je v horách dobrá, ale pokud chcete, můžete si vzít i přípravek na její dezinfekci.

Těž s sebou neberte žádné dárky pro děti (tužky, sladkosti). Jejich rozdávání je turistům v Bhútánu zakázáno.

Obecně je možné ve všech navštívených zemích dokoupit jakékoliv chybějící vybavení za příznivou 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, fotoaparát, 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
- Ověřte si také, kdy jste byli naposledy očkovaní proti tetanu!

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.patru), 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.

Veďte 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.

Upozornění pro kuřáky: Bhútán se na konci roku 2004 stal první zemí na světě, která zakázala tabákové výrobky a vyhlásila zákaz kouření na celém svém území. Cizincům se patrně kouření bude tolerovat, nikoliv však na veřejnosti.

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. Vínou 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 večerí) 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 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 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

VALUTOVÉ VYBAVENÍ

Místní měna:

- Bhútán: 1 USD = 66,78 BTN (bhútánský ngultrum), 1 EUR = 81,43 BTN

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

Nejvýhodnější měnou jsou americké dolary, ale lze směnit i EUR. 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, série z roku 1996 není vůbec přijímána. Velkým problémem je mít s sebou dolary falešné (což už se také stalo). Doporučujeme měnit valutu v bance s patřičným potvrzením. Potvrzení o výměně uschovejte pro zpětnou výměnu při odletu.

Námi doporučená částka kapesného je od 400 USD.

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 až 5% hodnoty zboží. Bankomaty nejsou zcela běžné, naleznete je jen ve větších městech. 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. Z nejrůznějších technických důvodů bankomaty často nefungují, takže je dobré mít kartu pouze jako pojistku. Uvedené kapesné se doporučuje vzít v hotovosti.

SPROPITNÉ

V navštívených zemích je obvyklé dávat na konci pobytu spropitné místnímu personálu, tedy řidičům a místním průvodcům, kteří s námi během pobytu budou. Obvyklá částka, která se dohromady řidičům i průvodci a nosičům dává, je okolo 4 USD/osoba/den, tedy za celou dobu zájezdu cca 150 USD/osoba. Příspěvek na spropitné není povinný a dává se pouze v případě, že jste se službami místního personálu spokojeni. Můžete se domluvit s vaším průvodcem a spropitné předat jeho prostřednictvím všichni dohromady, nebo jej můžete platit každý zvlášť – záleží na vaší úvaze.

CENA ZÁJEZDU

Cena zájezdu zahrnuje:

- Mezinárodní letenka včetně letištních tax
- Doprava pronajatými auty
- Ubytování 3x v hotelu, 6x v pronajatých stanech
- Vstupní permit
- Plná penze a servis v Bhútánu
- Na treku také nosič, kuchař, nákladní muly, kvalifikovaný horský průvodce
- Vstupy do muzeí a památek
- Český průvodce od počtu 8 osob
- Pojištění cestovní kanceláře proti úpadku

Cena zájezdu nezahrnuje:

- Vstupní víza do Bhútánu 1 300 Kč, Indie 80 USD
- Cestovní pojištění (rádi sjednáme prostřednictvím ERV Evropské pojišťovny)
- Nápoje vyjma čaje na treku
- Spropitné 150 USD
- Příplatek za jednolůžkový pokoj

UBYTOVÁNÍ

Bhútán nám nabídne ubytování v dobrých hotelových kategoriích zvláště na západě země. V údolích směrem na východ budeme ubytování v rázovitých dřevěných stavbách typu švýcarských srubů s kamny. V Indii jsme ubytování v dobrém hotelu na kraji parku Jaldhapara, v Nepálu v dobrém hotelu v turistické čtvrti Thamel.

DOPRAVA

Doprava komfortními autobusy a mikrobusy po celou dobu zájezdu. Přeletíme z Dillí do Siliguri, z Bumthangu do Para a z Para do Káthmándú.

STRAVA A NÁPOJE

V indické a nepálské části zájezdu není strava kromě snídaně v ceně zájezdu. Můžete počítat s tím, že průměrně za den utratíte kolem 20-25 USD na osobu. V Nepálu, ve čtvrti Thamel, kde v Káthmándú bydlíme, je dostatek nejrozličnějších krajových restaurací rozličné cenové kategorie.

V Bhútánu máme v ceně zájezdu plnou penzi, ovšem s tím, že si nemůžeme vybírat z hotelového menu, ale hotel připravuje stravu formou švédského stolu.

V Nepálu a v Indii se vyvarujte pití nebalené vody. Nepožadujte ani přidání ledových kostek do nápojů. Také džusy připravované na místě mohou být závadné. V obchodech a restauracích dostanete balenou vodu v plastových láhvích, ovšem pozor na datum výroby! Objednávejte si jen zátkované nápoje – výběr je velký. Láhev piva o obsahu 0,65 l stojí v obchodě cca 2 USD, v restauraci zhruba 4 USD. V Západním Bengálsku jsou ceny podobné. Pokud jde o Bhútán, při stravování se podává buď čaj nebo káva, další nápoje si hradí účastníci samostatně.

KLIMATICKÉ PODMÍNKY

Klima je v Bhútánu vzhledem k výškovým rozdílům jednotlivých oblastí velmi odlišné. V nejnižších polohách panuje

INFORMAČNÍ DOPIS K ZÁJEZDU

příjemné subtropické klima s teplotami okolo 15-20 °C přes den a cca 5-10 °C v noci. Ve vyšších výškách však denní teploty mohou být kolem 10 °C a v noci, ráno a večer může i mrznout k -10 °C. Je proto nutné být vybaven pohodlným oblečením pro případ rychle se měnících teplot. Období dešťů je od června do září, nicméně pršet může i během nejlepší turistické sezony od března do květnu a od září a do listopadu. Slunce dost pálí, nezapomeňte proto na sluneční brýle a krémy na opalování.

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