

281 INDIE – FESTIVAL V MALÉM TIBETU

CHARAKTERISTIKA AKCE

Akce pro opravdové cestovatele a dobrodruhy, pro milovníky hor, kteří upřednostňují zážitky a poznání nad pohodlím. Ochutnáme tajemství horských klášterů, kouzlo Malého Tibetu, ale také Panjabu. Podnikneme třídenní tre. Možnost náhradního programu v okolí Lehu. Během treku budeme nocovat 3x v pronajatém stanu a jednu noc strávíme v domorodém příbytku, stravovat se budeme z místních zdrojů. Místní pronajaté stany využijeme 3x během cesty k tibetské hranici. Na ostatních místech budeme ubytováni v hotelech střední turistické kategorie, jedná se o dvoulůžkové pokoje s vlastním příslušenstvím. Pro dopravu budeme využívat převážně pronajatá vozidla v kombinaci s dálkovými autobusy a nočním lehátkovým vlakem z Amritsaru do Dillí. Projedeme se také tuk tukem, cyklorikšou i metrem. Do časového harmonogramu akce jsou zařazeny přelety Dillí – Leh a Lehu do Jammu.

POPIS TREKU

Třídenní trek ze Spitoku do Stoku je nejnáročnější část zájezdu.

1.den: Začátek trek v Zingchenu, který se nachází asi hodinu jízdy od Lehu. Odpoledne trek do přilehlého údolí, nocleh bude zajištěn v Zingchenu v pronajatém stanu.

2.den: Ze Zingchenu (3450 m) půjdeme cca 4 hodiny pozvolnou chůzí do vesnice Rumbak (3960 m), kde druhou noc přenocujeme u místních rodin. Seznámíme se se zvyky místních obyvatel, prozkoumáme typickou horskou vesnici – možnost výstupu na vyhlídku (vrchol 4 500m nad vesnicí v rámci aklimatizace).

3.den: Budeme pokračovat přes průsmyk Stock-la ve výšce 4 900 m. Milovníci hor ocení jedinečné výhledy do okolí. Tento den sestoupíme do údolí, kde trek zakončíme ve vesnici Stok.

Hlavní zavazadlo si necháváme v úschovně na hotelu v Lehu.

CESTOVNÍ DOKLADY

Budete potřebovat platný cestovní pas (platnost minimálně 6 měsíců po návratu zpět do České republiky) s minimálně 1 volnou stránkou (pozor, na stránce nesmí být ani propitá razítka z předchozích stránek) a fotokopii dvoustrany pasu s osobními údaji (pro případ ztráty nebo krádeže pasu). S sebou vezměte i 2 aktuální barevné fotografie (rovněž pro případ ztráty nebo krádeže pasu). Případně si zašlete naskenovanou kopii pasu s osobními údaji na vlastní e-mail, budete ji mít tak vždy k dispozici.

VÍZOVÁ POVINNOST

Cena zájezdu nezahrnuje vstupní víza do Indie.

Pro občany ČR:

- Indie** – jednovstupové indické vízum (e-vízum) si můžete vyřídit samostatně online na webové stránce: <https://indianvisaonline.gov.in/evisa/tvoa.html>. Cena víza vyřizovaného online činí 25 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

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 ponесou, ale počítejte s tím, že se povrch zavazadel odře a může i ušpinit, nosiči budou klást zavazadla na zem. V případě

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

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 Lehu) 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 cca -5 až -10°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, fleecové mikina, nepromokavá goretexová bunda. Pro obzvláště 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. 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 Lehu 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. 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. Konzultaci můžete absolvovat ZDARMA na základě [Konzultační karty](#).

Vezměte s sebou platný mezinárodní očkovací průkaz. Doporučujeme, abyste s sebou měli kromě dostatečné zásoby léků, které pravidelně užíváte, také příruční lékárničku 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 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:

- Indie: 1 USD = 83,53 INR (indická rupie), 1 EUR = 90,42 INR

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

Doporučenou měnou jsou americké dolary či EURa. V bance si vyměňte pokud možno nové nepoškozené dolarové bankovky. Za starší dolary může být horší kurs nebo je třeba nechtějí vůbec! Jinak obecně platí, že směnný kurs je výhodnější za bankovky vyšších hodnot (50, 100 USD). Je dobré mít s sebou i dolarové bankovky nízkých hodnot.

Cenová hladina v navštěvovaných oblastech je zhruba srovnatelná s úrovní cen u nás (některé zboží je i výrazně levnější, což ale rozhodně neplatí o alkoholu). Indie patří mezi "Mekky" smlouvání. Ceny se mohou lišit násobky. A tam, kde o něco skutečně stojíme (a protějšek to vycítí), astronomická cena se nechce zmenšovat. Vezená suma záleží na tom, zda vás pohltní množství nabízených suvenýrů (zajímavých dřevorezeb, masek, stříbra, látek....).

Na nezbytné výdaje (vstupy cca 80 USD, stravování, spropitné pro místní řidiče a průvodce cca 80 USD, poplatky za focení cca 30 USD) **doporučujeme částku od 600 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 5% hodnoty zboží. Bankomaty jsou běžné ve velkých městech a turistických centrech. 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.

SPROPITNÉ

Na konci cesty je zvykem ocenit místního průvodce/řidiče spropitným. Můžete se domluvit s vaším průvodcem a spropitné předat jeho prostřednictvím všichni dohromady, nebo jej můžete platit každý zvlášť – záleží na vaší úvaze. Doporučená výše spropitného se pohybuje mezi USD 40–50 USD/osoba. Záleží především na vaší spokojenosti se službami místních a podle toho je nakonec oceníte.

UBYTOVÁNÍ

V civilizaci budeme ubytováni v hotelech turistické kategorie, dvoulůžkové pokoje s vlastním sociálním zařízením. Na treku strávíme celkem 2 noci, **1x u místních Ladačanů v domorodém příbytku (hliněná podlaha, jednoduché matrace)**, 1x v pronajatém stanu v rámci festivalu Tak Thok. 3 noci strávíme v pronajatých stanech během cesty k tibetské hranici k jezerům Tso Moriri a Tso Kar.

DOPRAVA

V ceně zájezdu je zahrnuta veškerá doprava pronajatými vozidly i místními vozidly (mikrobus, tuk tuky, dálkový autobus). Přesuneme se nočním lehátkovým vlakem z Amritsaru do Dillí. Tento dopravní prostředek patří k nezapomenutelným zážitkům každého cestovatele po Indii. Absolvujeme i letecký přesun na trase Dillí –Leh a Leh – Jammu.

STRAVA A NÁPOJE

Strava není zahrnuta v ceně zájezdu kromě 3x společné večeře na výletu k jezerům. Během 3 denního treku plná penze. Jídlo v navštívené zemi je relativně levné. Většinou se stravujeme společně v restauracích a jídelnách. Průvodce zájezdu je nápomocen s výběrem jídel. Můžete počítat s tím, že průměrně za den utratíte kolem 25-40 USD na osobu. Během treků se budeme stravovat z vlastních zásob, možné je také při větším počtu zájemců ve skupině domluvit na trek služby místního kuchaře na místě. Výše poplatku za kuchaře záleží na velikosti skupiny. Potraviny lze před trekem dokoupit v Lehu z místních zdrojů. Doporučujeme vzít si z domova nějaké sladkosti či energetické tyčinky, dále i nějaké vitamíny.

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. Doporučujeme, abyste balenou vodu používali i na čištění zubů.

Velmi populárním nápojem je čaj, hlavně černý, s mlékem a hodně slazený. Někdy se do čaje přidává zázvor či kardamon. Běžně jsou k dostání nápoje jako ovocné džusy, Coca-Cola, Pepsi-Cola, Fanta nebo Sprite. V Indii je velmi oblíbeným nápojem lassí – nápoj z podmásli nebo kyselého mléka, který se pije slazený nebo smíchaný s ovocem. I v Indii je dost rozšířené pivo, nejoblíbenější jsou značky Kingfisher a Black Label.

Indická kuchyně je po zásluze považována za jednu z nejchutnějších na světě a vegetariáni jsou zde ve svém živlu. Nejchutnější indické pokrmy jsou vegetariánské. Většina restaurací a jídelen je označena zda jde o vegetariánské zařízení. Hinduisté nejedí hovězí, muslimové vepřové. Restaurace mají různou úroveň i ceny a nabízejí široký výběr jídel. To čemu se říká v indické kuchyni kari, je vlastně celá řada pokrmů, do nichž se používají varianty směsi koření, které označují názvem masala. Garam masala „pálivá směs“, kombinace mletého černého pepře a dalšího koření, které se přidává na dochucení. Z koření v Indii se nejčastěji používá chili, kurkuma, česnek, zázvor, skořice, kardamom, hřebíček, koriandr – listy i semena, kmín a šafrán. Na ulici si jídlo vybírejte pečlivě. Jezte zásadně tepelně upravená a čerstvá jídla, vyhněte se salátům, nevařenému masu a rybám. Mléko nemusí být vždy pasterizováno, ale jogurty bývají hygienicky nezávadné. Jako každá subtropická země i Indie nabízí nepřeberné množství různých druhů exotického ovoce. Budeme je kupovat hlavně na tržištích. Ovoce a zeleninu si raději před požitím důkladně omyjte a oloupejte.

Orientační ceny jídla: Indie – hlavní jídlo v restauraci 5 – 10 USD (dle zvoleného typu stravovacího zařízení)

KLIMATICKÉ PODMÍNKY

Vzhledem k rozloze **Indie** se klima jednotlivých částí značně liší - od tropického monzunového v jižní části země, až po mírné v severní části. Indický subkontinent má osm různých klimatických zón. Všechny jsou do jisté míry zasaženy cyklem monzunových dešťů. Monzuny přicházejí v červnu a trvají do začátku září. Slabší podzimní monzun přichází v listopadu a prosinci. V době krátce před monzunem se teploty pohybují nad 40 °C, při monzunu teploty klesnou. Obecně zima trvá od prosince do února a léto od března do května. Během akce se budeme pohybovat mezi extrémními rozdíly teplot. Denní maxima budou v teplejších oblastech kolem 25°C. V nejvyšších polohách hor bude přes den příjemná teplota kolem 15 – 20°C, po západu slunce se citelně ochladí, teplota výrazně klesne a v noci se bude pohybovat kolem 0°C.

DÍLLÍ												
Měsíc	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Nejvyšší průměrná teplota (°C)	21	23	29	36	39	38	34	33	34	33	28	23
Průměrné srážky (mm)	20	20	15	20	25	71	236	236	114	18	10	10

JAZYK A NÁBOŽENSTVÍ

Indickým národním jazykem je hindština, vzhledem k rozlehlosti a pestrosti Indie je používáno mnoho dalších jazyků (př. bengálština, urdština...). Protože byla Indie britskou kolonií, domluvíte se zde velmi dobře anglicky. 80% obyvatelstva jsou hinduisté, z dalších náboženství se zde setkáme s islámem, křesťanstvím, buddhismem, džinismem, aj.

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:

- Indie + 4 a 30 minut SEČ

NAŠE VÝSTAVNÍ PROJEKTY Z REGIONU ASIE

Výstava Tajemná Indonésie

Tato výstava patří k největším svého druhu. Existuje stále i jiný časoprostor – místa zastaveného času! Expozice odhaluje taje Nové Guineje, Indonésie, Pacifiku i Šalamounových ostrovů. Historie poprvé svedla dohromady největší legendy cestování. Inženýři Hanzelka, Zikmund a M. Stingl poprvé společně! Dělí se o zážitky z tajemné Nové Guineje. Rudolf Švaříček odhaluje neznámá etnika, dobrodružství i expedice hluboko v nitru ostrova. Více informací o výstavě naleznete na www.tajemnaindonesie.cz

Výstava Magický Himálaj

Tato výstava je unikátní expozicí otevírající magický příběh velehor, snové krajiny, ryzích lidí, vzácných zvířat, křehkých náboženství, šokujících obřadů, mýtů a tajemství. Věnuje se nejvyšším horám světa i zajímavému životu pod nimi. Odhaluje neuvěřitelnou pestrost exotických zemí, jako jsou Nepál, Indie, Tibet a Bhútán.

Více informací o výstavě naleznete na www.magickyhimalaj.cz

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 – 17.00 hodin

www.livingstone.cz