

Nepál pro každého s Tibetem

Nepál, Čína

20. 10. 2018 - 10. 11. 2018

Program zájezdu

1. den

letecký přesun do **Nepálu**

2. den

ubytování v hlavním městě **Káthmándú**, návštěva buddhistické svatyně **Svajambhúnáth** ☸
přezdívané Opičí chrám

3. den

prohlídka metropole **Káthmándú** (královský palác, náměstí Durbar ☸, příbytek živé bohyně Kumáří, hinduistické stupňovité chrámy), spalovací gháty na řece **Bagmátí** v **Pašupatináthu** ☸, procházka přes kopeček okupovaný svatými muži a opicemi, okolo mnoha desítek nejružnějších hinduistických chrámů k buddhistické stúpe **Bódnáth** ☸

4. den

možnost vyhlídkového letu k **Mt. Everestu** ☸ (8848 m), chrámy a královské paláce v **Pátanu** ☸ a **Bhaktapuru** ☸, odjezd na vyhlídku **Nagarkót** na okraji káthmánského údolí, ubytování

5. den

pozorování východu slunce přímo z terasy hotelu či vyhlídkové věže nad **Nagarkótem** s výhledy až k **Mt. Everestu**, procházka lesem po hřebeni k chrámu **Čangu Naraján** ☸, návrat do královského **Káthmándú**

6. den

cesta do vesnice **Sauraha** na hranici národního parku **Čitvan** ☸, procházka tradiční vesnicí kmene Thar, kulturní vystoupení

7. den

plavba na dřevěné kanoi po řece **Rapti**, pozorování ghaviálů a krokodýlů, pěší safari s průvodcem (možnost spatřit medvěda, opice, nosorožce), koupání slonů, výprava do džungle na slonech s velmi vysokou šancí pozorovat nosorožce

8. den

odjezd do **Pokhary**, ubytování

9. den

malebné městečko **Pokhara** v podhůří **Himálaje**, plavba přes jezero **Phewa**, výstup lesem k **Pagodě míru**, sestup k vodopádům **Déví** a procházka zpět do Pokhary

10. den

úžasné výhledy na posvátnou horu **Mačhapučháré**, masiv osmitisícových **Annapuren** a **Dhaulágirí** z vyhlídky **Sarangkot**, odjezd do zapomenutého romantického městečka **Bándípur** na vrcholku kopce

11. den

cesta přes zajímavé historické městečko **Górkha** (výstup k palácovému komplexu Gorkha Durbar, procházka Hanumanovou soutěskou, vyhlídka na paláce s Himálajemi v pozadí), v podvečer příjezd do Damanu

12. den

východ slunce na vyhlídce **Daman** (nejpanoramatičtější výhledy na Himálaje), návrat do **Káthmándú**

13. den

letecký přesun přes hřeben **Himálaje** do tibetského hlavního města **Lhasa** (starý chrám **Jokhang** ☸, poutní okruh **Barkhor**)

14. den

dalajlámovo zimní sídlo **Potala** ☸ a letní sídlo **Norbulingka** ☸, bývalý největší klášter na světě **Drepung**

15. den

poutní okruh kolem kláštera **Gandän** vysoko v horách, cvičení mnichů v klášteře **Sera**

16. den

přejezd průsmyků **Kampa La** (4794 m) a **Karo La** (5045 m) kolem jezera **Yamdroktso** do **Gyantse** (pevnost **Dzong**, klášter **Palkhor Chöde** s výjimečnou tibetskou stúpou **Kumbum**)

17. den

krátký přesun do **Shigatse**, prohlídka sídla pančenlámů - kláštera **Tashilhumpo** (poutní okruh kolem kláštera, staré tibetské město, nově rekonstruovaná pevnost)

18. den

cesta vysokohorskou silnicí **Friendship Highway** přes průsmyk **Gyatso La** (5220 m) do **Tingri** s výhledy na nejvyšší vrcholy světa **Mt. Everest** ☸ (8848 m) a **Cho Oju** (8201 m) ke klášteru **Rongbuk**

19. den

výlet do **Everest BC**, odjezd do **Tingri**

20. den

pokračování v cestě k nepálské hranici kolem jezer **Paiku** a **Langjang** s výhledy na **Shishapangmu** (8027 m) a sjezd několika vegetačními pásy o 3000 metrů níže

21. den

celodenní přesun zelenými horami z hranice do **Káthmándú**

22. den

závěrečný den v **Káthmándú** (dokončení prohlídky, volno na výhodné nákupy ve čtvrti **Thamel**), odlet do Prahy

23. den

návrat do ČR

Cena zahrnuje: zpáteční letenku do Káthmándú včetně všech poplatků, přelet Káthmándú-Lhasa, místní dopravu, ubytování, snídaně, program v Čitvanském národním parku s 2x plnou penzí, čínské vízum a vstupní povolení do Tibetu a služby průvodce.

Ubytování: 20x hotel (dvoulůžkové pokoje s příslušenstvím).

Doprava: minibus, autobus, taxi, loď, slon.

Stravování: 20x snídaně, 2x oběd, 2x večeře, jinak individuální za pomoci průvodce.

Služby za příplatek: Rezervace a vstup palác **Potala** 2100 Kč, 20x jednolůžkový pokoj 9500 Kč.

Cena nezahrnuje: nepálské vízum 60 USD, vyhlídkový let k Mt. Everestu cca 220 USD, odletovou taxu z Nepálu cca 20 USD, vstupné cca 140 USD.

Poznámka: zájezd je určený pro ty, kteří chtějí navštívit Nepál a Tibet, dotknout se Himálaje, ale

nechtějí, nebo nemohou vyrazit na trek. Pěší výlety jsou bez zavazadel, vzdálenost do 10 km, bez velkého stoupání. Zájezd je možné absolvovat nejdříve 14 dní od ukončení očkování!!! Podmínkou vstupu do Nepálu je negativní PCR test provedený 72 hodin před odletem, vyplněný příjezdový formulář a zdravotní pojištění zahrnující léčbu covid19. Po příletu do Nepálu je nutné podstoupit antigenní test. Podmínky vstupu do Tibetu zatím nejsou známy. Návrat do ČR: Nepál i Čína jsou aktuálně na tmavě červeném seznamu. Aktuální informace naleznete na stránkách Ministerstva zahraničních věcí www.mzv.cz. Podmínky vstupu i návratu se mohou kdykoliv změnit.

1. Příprava na cestu

1.1. Doklady

Platný cestovní **pas** (platnost minimálně **půl roku po návratu zpět do ČR**). Je nutné, abyste v pase měli alespoň 1 volnou dvoustránku (vízum Nepál) a další stránku (razítka vstupu a výstupu z Číny - Tibetu). Vezměte s sebou také 3 fotografie pasového formátu (1x pro nepálské vízum, 1x pro čínské vízum, 1x pro případ ztráty) a kopii pasu.

1.2. Víza

Pro vstup do Nepálu i Číny potřebují občané ČR **platné vstupní vízum**.

Nepálské vízum není součástí ceny zájezdu. Klienti si ho vyřizují a hradí individuálně po příletu na letiště v Káthmándú, poplatek je ve výši **40 USD**.

Pro vstup do Tibetu z Nepálu je nutné skupinové vízum vydané čínskou ambasádou v Káthmándú. Jeho vyřízení trvá standardně 5 pracovních dnů a je k němu potřeba vyplnění formuláře a jedna fotografie pasového formátu. S vyplněním formuláře pomůže průvodce, který také ve spolupráci s místní agenturou zajistí podání žádosti na ambasádě po příletu do Káthmándú a vyzvednutí pasů a víza před odletem do Lhasy. Pro dobu, kdy bude pas na čínské ambasádě, mějte u sebe kopii jeho datové stránky. Poplatek za čínské vízum je zahrnut v ceně zájezdu.

1.3. Pojištění

Všichni účastníci zájezdu jsou automaticky pojištěni souhrnným cestovním pojištěním, které zahrnuje pojištění léčebných výloh v zahraničí do výše až 3 000 000 Kč, z toho 20 000 Kč na neodkladné zubní ošetření. Výše uvedené pojistné se nevztahuje na provozování vysokohorské turistiky (nad 3500 m) a raftingu. Součástí pojištění je také zákonné pojištění pro případ úpadku CK. Pojistné kartičky obdržíte od CK při nástupu na zájezd. Pojištění jsme pro vás připravili ve spolupráci s Českou pojišťovnou a.s.

Upozorňujeme, že případné lékařské ošetření může být požadováno uhradit hotově a zpětně je propláceno pojišťovnou v ČR. Pro tento případ si s sebou vezměte finanční rezervu. V případě návštěvy lékařského zařízení CK nehradí náklady spojené s dopravou.

1.4. Preventivní zdravotní opatření

Doporučujeme:

- ověřit si platnost očkování proti **tetanu, záškrtu a obrně**
- očkování proti **břišnímu tyfu a žloutence typu A, B** (doporučeno)
- preventivní prohlídka u zubního lékaře

Pro cestu do Nepálu a Tibetu není třeba speciální očkování a není vyžadován mezinárodní očkovací průkaz. Podrobné informace o očkování a cenách jednotlivých vakcín se dozvíte na hygienické stanici

a v centrech cestovní medicíny.

1.5. Kapesné a místní měna

Měna (orientační kurzy k 20. 9. 2018):

nepálská rupie (NPR), 1 USD = 116 NPR, 1 EUR = 136 NPR, 1 NPR = 0,19 Kč

čínský jüan (CNY), 1 USD = 6,86 CNY, 1 EUR = 8,02 CNY, 1 CNY = 3,19 CZK

V Nepálu se doporučuje směňovat peníze postupně dle potřeby, směnárny jsou dostupné všude v Káthmándú a Pokhaře a vymění vám i valnou většinu měn západní Evropy či Blízkého východu. Zbývající rupie je možné vyměnit zpět na letišti před odletem po předložení dokladu o výměně. Ve všech velkých městech je možnost výběru z bankomatů.

V Tibetu doporučujeme vyměnit peníze na celou dobu pobytu již ve Lhase.

Kapesné: budete potřebovat na nákup potravin, jídla v restauracích, fakultativní akce, vstupné do památek a na případný nákup suvenýrů. Měna, kterou je vhodné mít s sebou, jsou **americké dolary nebo eura**. **Minimální částka** postačující k pokrytí veškerých nákladů spojených s výše uvedeným programem je **450 USD** či ekvivalent v eurech. Výše kapesného nezahrnuje možnost fakultativního hodinového letu k Mt. Everestu, jehož cena je cca 220 USD.

Pro neočekávané případy doporučujeme mít s sebou ještě finanční rezervu nejlépe na platební kartě (doporučujeme karty VISA, MasterCard).

2. Informace o zájezdu

2.1. Doprava

Doprava na místě bude realizována pronajatým minibusem, turistickými autobusy, místními autobusy a taxíky.

2.2. Ubytování

Během zájezdu bude ubytování 19 x zajištěno v místních turistických hotelech. Jedná se o jednoduše zařízené 2 lůžkové pokoje s příslušenstvím. Doporučujeme si vzít vlastní spacák.

2.3. Stravování

V ceně zájezdu jsou zahrnuty snídaně a také 2x oběd a 2x večeře. V ostatních případech je stravování individuální. S výběrem jídla vám ochotně pomůže průvodce. Z domova si nemusíte brát velké zásoby, doporučujeme maximálně trvanlivý salám, müsli tyčinky či kousek čokolády, vhodnou dezinfekci žaludku v podobně oblíbeného alkoholu.

Voda: Raději nepijte vodu z neznámých zdrojů. Doporučujeme kupovat pouze nápoje v uzavřených plastových lahvích s neporušeným uzávěrem. Nikdy nepijte vodu z vodovodu a nevyužívejte ji ani k čištění zubů. Balená pitná voda je běžně ke koupi, stejně jako slazené limonády.

Jídlo: Na ulici si jídlo vybírejte pečlivě. Jezte teplá a čerstvá jídla, vyhněte se salátům, nevařenému masu a rybám. Ovoce a zeleninu si raději před požitím důkladně omyjte nebo oloupejte.

Hlavní jídlo v levné místní restauraci v Nepálu / Tibetu stojí 100 - 200 NPR / 10 - 20 CNY, v restauraci zaměřené na cizince 400 - 800 NPR / 25 - 50 CNY.

Alkohol je v Nepálu relativně drahý v porovnání s cenami jídla a nealkoholických nápojů. Pivo lze v obchodě koupit od 250 NPR, v restauracích a barech stojí 350 - 600 NPR.

Orientační ceny potravin:

balená voda 1l	od 20 NPR / 5 CNY
pizza	od 250 NPR
sušenky	od 40 NPR / 5 CNY
čaj	od 20 NPR

2.4. Výše vstupného

Orientační ceny vstupného v NPR

Náměstí Durbar v Káthmándú	1 000
Chrámové náměstí Pátan	700
Chrámové náměstí Bhaktapur	1 500
Stúpa Svajambhúnáth	200
Pašupatináth	1 000
Stúpa Bódnáth	250
Zlatý chrám v Patanu	50
Čangu Naraján	300

Orientační ceny vstupného v CNY

Norbulingka	60
Drepung	60
Ganden	40
Sera	50
Pelkhor Choede	30
Tashilhumpo	40

Celkem cca 120 USD. Let k Everestu cca 220 USD.

2.5. Počasí a časový posun

V říjnu je v Nepálu příjemné počasí s průměrnými nejvyššími / nejnižšími teplotami v Káthmándú kolem 26°C/14°C, v listopadu 23°C/8°C. Na vyhlídkách Nagarkot a Daman očekávejte denní teploty do 22°C, naproti tomu v NP Chitwan bude přes den mnohem tepleji, okolo 30°C. V Tibetu je v listopadu chladněji, ve Lhase očekávejte průměrné teploty 14°C/-2°C, obvykle bez srážek.

Časový posun oproti ČR: V Nepálu +3:45 h v době letního času, resp. +4:45 v době zimního času. V Tibetu +6 hodin v době letního času, resp. +7 hodin v době zimního času.

2.6. Jazyk

Úředním jazykem Nepálu je nepálština, v Tibetu mandarínská čínština a tibetština. **V turistických oblastech Nepálu se lze dobře domluvit anglicky, v Tibetu již méně.**

2.7. Elektrická síť a komunikace

Elektrina: napětí 220-240 V, frekvence 50 Hz. V hotelech ve velkých městech i ve větších vesnicích je k dispozici el. proud o napětí 220 V. Různé typy zásuvek. Adaptéry se dají koupit v ČR nebo na místě. V Nepálu se většinou s větším či menším úsilím dají zásuvky použít bez adaptéru, v Tibetu však můžete narazit na typ se třemi plochými otvory, ke kterému je adaptér potřeba.

Telefonování: Čeští operátoři Telefonica O2, T-Mobile i Vodafone mají v Nepálu i v Číně partnery. Na ceny a aktuální dostupnost sítě se informujte u poskytovatele služeb. Mobil musí být třípásmový. Pokud si budete chtít zakoupit místní SIM kartu, je nutné v obchodě vyplnit žádost a dodat pasovou fotografii a kopii pasu. Ceny telefonování i dat jsou s místní SIM velmi nízké. Cca 300 Kč za místní SIM kartu a balíček 3GB dat (pro nákup SIM karty je nutná pasová fotografie a kopie pasu).

Internet: Ve většině hotelů a v turistických restauracích je k dispozici WI FI. S jejím rozvojem v podstatě vymizely internetové kavárny.

Pošta: Nevhazujte pohledy do poštovních schránek (velké riziko ztráty), ale raději zajděte přímo na poštu a zde u přepážky pohlednici podejte. Rovněž většina hotelů vám poslání za malý poplatek zprostředkuje. Další možností je nechat si poslat pohled přímo z místa nákupu. Znamka na pohled stojí 35 NPR / 4,5 CNY, na dopis 50 NPR / 5 CNY. Pošta je obvykle do Evropy doručena za 7-10 dní. Nádherné pohledy (převážně hor) jsou běžně k dostání v nepálských obchůdcích, rovněž tak známky.

2.8. Důležitá upozornění

Velmi choulostivá je otázka nadvlády Číny nad Tibetem. Proto na uvedené téma nezavádějte raději vůbec řeč.

- Nedoporučujeme na sebe upozorňovat ukazováním peněz na veřejnosti, nevhodným chováním a oblečením.
- Nikdy nechodte raději sami, zvláště v rizikových oblastech.
- Po celou dobu zájezdu s vámi bude přítomen český průvodce znalý místních poměrů, proto je vhodné dbát jeho rad a pokynů.
- Každý turista - cestovatel by si měl uvědomit, že je v zemi pouze hostem a očekává se, že se přizpůsobí místním zvykům.

Pokyny pro předcházení krádežím:

Přestože životní podmínky místního obyvatelstva nejsou většinou jednoduché, nehrozí v Nepálu akutní nebezpečí okradení. Proti možným drobným krádežím doporučujeme se zabezpečit takto: ukládáním cenných věcí (pas, peníze, letenka) do tzv. „money beltu“. Jedná se o speciální ledvinku, která se umístí pod oblečení. Lze ji koupit v prodejnách sportovních potřeb; <https://www.4camping.cz/c/batohy-a-tasky/doplňky-k-batohum/penezenky/>. Pro případ přepadení je dobré mít na lehce dostupném místě malou sumu peněz (např. 1000 rupií), se kterou by se zloděj spokojil.

2.9. Celní předpisy

Je zakázán dovoz a vývoz nepálských rupií.

Platí zákaz dovozu i vývozu narkotik, zbraní, lihovin. Povoluje se pouze dovoz věcí osobní potřeby, **200 ks cigaret**, 50 ks doutníků, max. **1,15 litru alkoholického nápoje**, 12 plechovek piva, dalekohled, kamery s max. 12 filmy, fotoaparátu s max. 15 filmy. Jiné předměty jsou zpravidla bezcelně propuštěny v případě, že jejich hodnota nepřesahuje 800 NPR.

Při odletu (odjezdu) ze země jsou prováděny prohlídky turistů s cílem zamezit a odhalit vývoz a pašování drog, starožitností a drahých kamenů. Bezcelně lze vyvézt ze země jen to, co bylo do Nepálu dovezeno, a suvenýry.

Častokrát jsou však turistům nabízeny jako suvenýry starožitnosti, na jejichž vývoz platí přísný zákaz. V případě pochybností, zda nejde o starožitnost, je možné se obrátit na nepálský archeologický úřad (Department of Archeology, National Archives Building, Ram Shah Path, Kathmandu, telefon: 009771/215358).

Vedle starožitností **je dále zakázáno vyvážet** drahokamy a polodrahokamy, **jakékoli předměty ze živočichů** (včetně kůží, loveckých trofejí).

Cla se pohybují v rozmezí 10-20% z hodnoty zboží.

3. Před cestou

3.1. Jak se zabalit

Na lehkou. Nejvhodnější zavazadlo pro tuto cestu je **nepromokavá cestovní taška Ortlieb** s kolečky a popruhy, kterou je možné případně nést i jako batoh a která ochrání vaše i před prachem (bližší informace na <https://www.alvarez.cz/zavazadla>). Popřípadě batoh do 60 l (typu Gemma apod.) a menší batůžek. Lze si vzít i sportovní tašku či kufr. Velké zavazadlo bude většinu času na hotelích nebo v zavazadlovém prostoru při přesunech, zatímco s malým batůžkem budete podnikat výlety. V hlavním zavazadle, které je přepravováno v zavazadlovém prostoru letadla a odbaveno až do finální destinace, je zakázáno přepravovat propanbutanové kartuše (např. do vařiče). **Povoleno je 1 zavazadlo, važící 20kg. Doporučujeme nabalit zavazadlo tak, abyste ho na kratší vzdálenost (cca 500 m) unesli!** Zavazadlo doporučujeme před odbavením nechat zabalit do ochranné folie (cca 250 Kč na Letišti Praha) a **zamykat pouze zámky s certifikací TSA.**

V příručním zavazadle (max. 7 kg, povolené rozměry: 55x35x25 cm) mějte připraveny věci, které budete potřebovat během cesty, **všechny cennosti, doklady, baterie a elektroniku, která musí být nabitá a funkční, jinak hrozí její zabavení při bezpečnostních kontrolách na letištích. Do příručního zavazadla také patří všechny lithiové baterie (telefony, laptopy, e-cigarety, powerbanky...).**

Nezapomeňte, že bezpečnostní předpisy nepovolují vzít s sebou na palubu letadla nůžky, nožičky a jiné ostré předměty. Dále vodu, nápoje, polévky, sirupy, krémy, pleť. mléka, oleje, parfémy, spreje, gely, šampóny, nádoby pod tlakem (laky na vlasy, pěn. tužidla, pěna na holení), pasty, směsi tuhých a tekutých materiálů a jakékoliv další přípravky podobné konzistence. Ty prosím umístěte při balení do hlavního zavazadla. Do kabiny letadla je pouze povoleno malé množství tekutin (do 100 ml). Všechny musí být umístěny v jednom průhledném znovuzavíratelném plastovém sáčku o maximálním objemu 1 litr na osobu.

Bezpečnostní pravidla týkající se zavazadel naleznete na <http://www.prg.aero/cs/odbaveni-cestujicich/odbaveni-cestujicich/zasady-a-pravidla-bezpecnostniho-odbaveni/>

Zřídka se stává, že zavazadlo dorazí do místa příletu opožděno o několik dní. Pro tyto mimořádné situace je dobré mít s sebou v příručním zavazadle také základní hygienické potřeby a prádlo na dobu cca 3 dní.

3.2. Co s sebou

Základním pravidlem je brát toho s sebou co nejméně, neboť většinu věcí si lze v případě nutnosti na místě dokoupit. Navíc počítejte s tím, že vám do zavazadla budou přibývat suvenýry a dárky.

Volba oblečení závisí na vašem teplotním komfortu a místě pobytu. Vhodné jsou bavlněné oděvy zakrývající tělo před sluncem, hmyzem a případnými zvědavými pohledy. Doporučujeme také funkční prádlo, které se snadno udržuje a rychle po vyprání usychá. Vhodná je mikina s dlouhým rukávem (například fleece) a rozhodně dlouhé kalhoty. Na nohy budete potřebovat především lehkou obuv (sportovní sandály) a kvalitní tenisky. Není třeba brát těžké trekové boty.

Na ochranu proti slunci vezměte sluneční brýle s UV filtrem, pomádu na rty a krém na opalování taktéž s UV faktorem, pokrývku hlavy. Doporučujeme také deštník či pláštěnku (oboje lze koupit na místě). Nezapomeňte s sebou repelent proti komárům. Z našich zkušeností je nejlepší Autan, běžně dostupný v lékárnách či drogeriích. Ve všech navštívených zemích lze zakoupit běžné toaletní potřeby (šampon, mýdlo, zubní pasta). Vhod přijdou také špunty do uší, pro klienty doobsazené do pokoje chrápajícím spolunocležníkem. Pro případ časného ranního vstávání

doporučujeme mít budík, pokud ho nemáte na telefonu, dále pak baterku (může dojít k výpadkům elektrického proudu), kryt na batoh (zabrání ušpinění či zaprášení věcí a chrání je před průnikem vody do batohu - lze koupit levně na místě). Bude se hodit také kapesní nůž, šňůra na pověšení prádla a pár kolíčků.

3.3. Doporučené vybavení lékárničky

Vaši osobní lékárničku doporučujeme vybavit těmito léky:

- proti průjmům - Immodium kapsle, Ercefuryl tablety, živočišné uhlí, Hylak forte
- proti bolestem kloubů, hlavy - Ibuprofen tablety
- proti zvýšené teplotě - Paralen tablety
- na povrchová poranění - Framykoin zázyp, Septonex spray, obinadla, náplasti
- proti alergické reakci při bodnutí hmyzem - Dithiaden tablety, Fenistil gel
- proti nevolnosti v dopravních prostředcích - Nokinal tablety
- léky, které pravidelně užíváte, si vezměte s sebou v dostatečném množství
- užívání antibiotik konzultujte s lékařem