Mongolsko - země pastevců

Mongolsko

10. 6. 2019 - 26. 6. 2019

Program zájezdu

1. den
letecký přesun do mongolské metropole **Ulánbátaru**

2. den
Ulánbátar (Suchbátarovo náměstí s nově vystavěným Churálem, Národní muzeum historie, Muzeum mongolských dinosaurů, chrám Čojdžina lámy s výstavou masek pro rituální tanec *cam*, podle možností Zanabazarovo muzeum umění a jelení kameny), nejposvátnější mongolský klášter **Gandan** s 26 metrů vysokou sochou Buddhy**,** večerní prohlídka města

3. den
odjezd terénními auty do oblasti **Střední Gobi** – poustevnické obydlí **Bagagadzryn čulú**

4. den
nenáročný výstup na legendární horu **Bagagadzryn úl** (1768 m), pod níž pásl podle legendy své koně samotný **Čingischán**, pouštní chrámové ruiny **Ongín chíd** ze 17. století na obou březích občasné řeky **Ongín gol**

5. den
návštěva světoznámého pohřebiště dinosaurů **Bayanzag** v červeně zbarvené poušti **Gobi** (množství zkamenělin, dinosauří vejce)

6. den
několikakilometrová ledová rokle **Jolyn Am** (pozorování orlů, supů, svišťů a v případě velkého štěstí sněžných levhartů)

7. den
národní park **Gurvansajchan**, možnost vyjížďky na velbloudech pod 300 m vysokými písečnými přesypy **Chongoryn Els**, pozorování západu slunce z vrcholu

8. den
někdejší vzorné město mongolského socialismu **Arvajchér** (klášter Gandanmuncaglan se sbírkou tibetských thangk)

9. den
cesta horskou silnicí s velkým množstvím dravců do údolí řeky **Orchon**

10. den
vulkanické údolí **Orchonu** se stejnojmenným největším mongolským vodopádem na přítoku nejdelší mongolské řeky (možnost projížďky na koních)

11. den
průjezd **centrálním pohořím Changaj**, relaxace v horkých minerálních pramenech **Cencher**

12. den
záhadný skalní masiv **Tajchar čulú** s prastarými tibetskými a ujgurskými nápisy

13. den
romantická krajina kolem vulkanických jezer **Terchincagán** a **Ögii** v národním parku **Chorgo** (výstup na stejnojmenný vyhaslý kráter, pěší turistika po okolních vrcholcích, koupání, možnost rybaření)

14. den
zaniklá sláva bývalého hlavního města Čingischánovy říše **Karakorumu**, návštěva kláštera **Erdenedzú** (Drahokamový Buddha, 108 buddhistických stúp, želvy ohraničující bývalé vnější zdi velkoměsta, falický kámen chránící mnichy před pokušením)

15. den
písečné „duny všech Mongolů“, návštěva národního parku **Hustai** (koně Převalského, svišti), návrat do **Ulánbátaru**, dokončení prohlídky města (Zimní chrám Bogdchána, vyhlídka z budovatelského památníku Zajsan, možnost nákupu suvenýrů, tradiční mongolské trhy Narantúl)

16. den
odlet a **návrat do ČR**

Cena zahrnuje: letenku do Ulánbátaru a zpět včetně všech poplatků, místní dopravu, projížďku na koních a velbloudech, ubytování, 12x polopenzi a služby průvodce.
Ubytování: 11x jurta (vícelůžková), 3x hotel (dvoulůžkové pokoje, obvykle s příslušenstvím).
Doprava: pronajaté terénní mikrobusy UAZ, velbloud, kůň, taxi.
Stravování: 12x polopenze v průběhu cesty, obědy a stravování v Ulánbátaru individuální za pomoci průvodce.

Služby za příplatek: Mongolské vízum 2000 Kč, Pojištění léčebných výloh 992 Kč, Pojištění Prémium STORNO 2256 Kč.

Cena nezahrnuje: vstupné cca 100 USD.

Poznámka: Je třeba vzít v úvahu fakt, že v Mongolsku téměř neexistují zpevněné komunikace. Jízda je proto fyzicky náročnější, ovšem dopravní prostředky jsou plně uzpůsobené místním podmínkám. Mongolsko je jednou z nejřidčeji osídlených zemí světa a tomu odpovídá i hustota dostupných služeb. Hygienické možnosti jsou omezené, stravování základní.

1. Příprava na cestu

1.1. Doklady

Budete potřebovat platný **cestovní pas** (s platností ještě minimálně 6 měsíců po plánovaném návratu zpět do České republiky) a fotokopii jeho hlavní dvoustrany (pro případ ztráty cestovního pasu).

Dále 1 fotografii pasového formátu (4x3 cm) k nalepení do příletové karty.

1.2. Víza

Občané ČR potřebují pro vstup do Mongolska vstupní turistické vízum. Toto vízum nejsou součástí ceny zájezdu.
CK Alvarez Vám v případě zájmu mongolské vstupní vízum zajistí za příplatek 2 000 Kč.
Potřeba jedna pasová fotografie pasového formátu (4x3 cm) + cestovní pas + formulář (zašleme na vyžádání).

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

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

Pro cestu do Mongolska 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: mongolský tugrik (1 MNT), orientační kurz: 1 USD = 2 640 MNT (1000 MNT je cca 8,8 Kč).

Kapesné: Kapesné budete potřebovat na nákup potravin, jídla v restauracích, vstupné do památek a na případný nákup suvenýrů. Měna, kterou je vhodné mít s sebou, jsou **AMERICKÉ DOLARY**. **Minimální částka** postačující k pokrytí veškerých nákladů spojených s výše uvedeným programem je **asi 300 USD.** Pro neočekávané případy doporučujeme mít s sebou ještě finanční rezervu nejlépe v podobě platební karty VISA CLASIC nebo MASTERCARD. Výběr z bankomatů je omezený pouze na Ulánbátar a Mandalgobi, proto je dobré vyměnit většinu peněz hned po příletu v Ulánbátaru.

2. Informace o zájezdu

2.1. Doprava

Během zájezdu budeme využívat terénní ruské vozy UAZ pro 5-6 klientů, v Ulánbátaru autobusy městské hromadné dopravy.

2.2. Ubytování

V Ulánbátaru je ubytování zajištěno ve dvoulůžkových rodinných pensionech / hotýlcích (obvykle s příslušenstvím). Mimo Ulánbátar je nocleh v prostorných, nejčastěji 5 lůžkových jurtách. Přestože je často jurta vytopená a k dispozici teplé deky, je nutností mít s sebou klasický spacák, noci mohou být velmi chladné (pokud v noci někdo nepřiloží do kamen). Sociální zařízení v těchto jurtovištích nebo kempech je mimo jurtu a sahá od suchého záchodu a kýble s vodou na hygienu po funkční šprchy. Podmínky jsou opravdu spartánské.

2.3. Stravování

V ceně zájezdu je zahrnuta 12x polopenze. Jídlo v Mongolsku je velmi levné, v Ulánbátaru není problém se dobře najíst v čistých, dobrých restauracích už za 5 – 7 dolarů, v malých bistrech dokonce za 2 – 4 dolary. V hlavním městě funguje řada restaurací, které nabízejí západní jídlo. Na venkově je jídelen o něco méně, ale mongolští řidiči – průvodci o nich dobře vědí a budou v nich

stavět. Také vám s výběrem jídla ochotně pomůžou. V odlehlých oblastech je však nabídka poměrně omezená, přesto jsou pokrmy vždy čerstvě připravovány. Navíc v každém menším mongolském městě funguje alespoň jeden obchod, kde lze nakoupit potraviny, nápoje, sladkosti, pivo apod. Z domova si nemusíte brát zásoby jídla. Doporučujeme maximálně trvanlivý salám, musli tyčinky, vhodnou dezinfekci žaludku v podobně oblíbeného alkoholu.

Voda: Raději nepijte vodu z neznámých zdrojů. Doporučujeme kupovat pouze nápoje v uzavřených plastikových 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. (Během zájezdu je nutno udržovat stabilní zásobu pitné vody pro krizové případy.)

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.

Orientační ceny potravin a jídla:

hlavní jídlo v restauraci	4500–8000 MNT
hlavní jídlo v občerstvení	3000–4000 MNT
búdz (plněný knedlík)	500 MNT
chušúr (placka s masem)	500 MNT
cujvan (nudle s masem)	3000 MNT
čajové sušenky (500 g)	2000 MNT
sútej caj (čaj s mlékem)	200 MNT
balená voda (1,5 litru)	1200 MNT
pivo (obchod)	1800 MNT
pivo (restaurace)	3000 MNT
ajrag (0,5 litru)	1000 MNT

2.4. Výše vstupného

Vstupné do chrámů a památek je nízké (cca 2 - 5 USD/vstup). **Celkem vstupné cca 30 USD.**

2.5. Klima, počasí a časový posun

Mongolsko - kontinentální klima, období léta od května do září, kdy denní teploty se mohou vyšplhat k 20 °C, avšak v na noc se silně ochladí.

Průměrné minimální a maximální teploty a srážky na vybraných lokalitách:

	červen	
Ulánbátar	8 - 21 °C	40 mm
Dalanzadgad	12 - 26 °C	20 mm
Arvajchér	8 - 23 °C	35 mm

Časový posun je oproti ČR **+6 hodin** v době letního času.

2.6. Jazyk

Úředním jazykem v Mongolsku je **mongolština**, druhým nejrozšířenějším jazykem je **ruština**. Anglicky se částečně domluvíte v Ulánbátaru.

2.7. Elektrická síť a komunikace

Napětí: 230V, frekvence: 50 Hz

Elektrické zásuvky: stejné jako v ČR.

Telefonování: O2, T-Mobile i Vodafone mají v Mongolsku své roamingové partnery. Pokrytí mobilním signálem je na dobré úrovni, pouze v odlehlých oblastech může docházet k výpadkům. Před

cestou se ujistěte, že máte aktivován roaming, frekvence 900 / 1800 MHz stejná jako v ČR. Ceny hovorů a sms vám sdělí váš operátor.

Inernet: každý hotel a většina restaurací v Ulánbátaru má wifi, internetové kavárny již příliš časté nejsou, na venkově wifi není a to včetně jurtových kempů, jediná možnost dostat se po cestě na internet je v Arvaichéru (wifi na hotelu).

Pošta: známky na pohledy se prodávají na poštách, stojí cca 1,5 USD a doručení do ČR trvá 2 – 3 týdny.

2.8. Důležitá upozornění

CK si vyhrazuje právo na změnu programu v souvislosti s neočekávanými událostmi.

Místní zvyklosti:
Ženám nehrozí v Mongolsku nepříjemnosti vyplývající z evropského stylu oblékání, ale očekává se, že buddhistické chrámy nebudou navštěvovat v minisukních. Raději by měly nosit dlouhou sukni nebo kalhoty a mít zakrytá ramena. K tomuto účelu výborně poslouží šál či šátek.

Pokyny pro předcházení krádežím:
Přestože životní podmínky místního obyvatelstva nejsou většinou jednoduché, nehrozí v navštívených oblastech akutní nebezpečí násilného přepadení. Proti možným drobným krádežím doporučujeme se zabezpečit takto: ukládáním cenných věcí (pas, peníze, letenka) do tzv. „moneybeltu“. Jedná se o speciální ledvinku, která se umístí pod oblečení. Lze ji koupit v prodejnách sportovních potřeb; http://www.4camping.cz/p/ledvinka-pinguin-waist-security-pocket-l/. Pro případ přepadení je dobré mít na lehce dostupném místě malou sumu peněz (např. 10 USD), se kterou by se zloděj spokojil. V této souvislosti důrazně nedoporučujeme na sebe upozorňovat ukazováním peněz na veřejnosti, nevhodným chováním a oblečením. Snažte se spíš svým zevnějškem a chováním zapadnout mezi místní obyvatelstvo.

Nikdy nechoďte raději sami, zvláště v hlavním městě po setmění. Ulánbátar je notoricky známý díky velkému množství kapsářů. Dobrou psychologickou zábranou proti nenechavcům jsou i visací zámky na zipu batohu.

Po celou dobu zájezdu s vámi bude přítomen český průvodce znalý místních poměrů, proto je vhodné dbát jeho rad a pokynů. Po Mongolsku nás budou doprovázet také místní průvodci hovořící rusky a někteří i anglicky.

2.9. Celní předpisy

Celní předpisy dovolují bezcelní dovoz oblečení a předmětů osobní potřeby v množství přiměřeném délce pobytu. Předepsané léky vezměte v originálním balení, nejlépe i s lékařským předpisem a množství odpovídat předepsané osobní spotřebě.

Limity dovozu alkoholu a tabáku: alkohol 3 litry, cigarety 2 kartony.

Je zakázán vývoz starožitností bez příslušného povolení.

3. Před cestou

3.1. Jak se zabalit

Na lehko. Vhodné zavazadlo pro tuto cestu je **batoh do 60 litrů a malý batůžek cca 20 litrů**. V žádném případě nedoporučujeme cestovní tašky, nebo kufry - špatně se přenášejí. Velký batoh bude většinu času v jurtách nebo v zavazadlovém prostoru při přesunech, zatímco s malým batůžkem budete podnikat výlety.

Hlavní zavazadlo je přepravováno v zavazadlovém prostoru letadla a odbaveno až do finální destinace a jeho **váha nesmí překročit 23 kg**. Toto zavazadlo je možné před odbavením nechat zabalit do ochranné folie (cca 160 Kč na Letišti Praha). **Zavazadla doporučujeme zamykat pouze zámky s certifikací TSA.**

V příručním zavazadle (max. 8 kg, povolené rozměry: 55x35x25 cm) mějte připraveny věci, které budete potřebovat během cesty, **všechny cennosti, doklady, životně důležité léky, 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, nožíky 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 v jednotlivých baleních do 100 ml, celkově 1 litr na osobu. Všechna tato balení musí být umístěna v jednom průhledném znovu uzavíratelném plastovém sáčku.

Více o bezpečnostních pravidlech naleznete na https://prg.aero/bezpecnostni-pravidla

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 cestovat nalehko. Většinu věcí si můžete v místě pobytu koupit, stravovat se lze z místních zdrojů za ceny nižší nebo srovnatelné s ČR. Počítejte s tím, že do zavazadla budou přibývat suvenýry, kterým se neubráníte. Není potřeba brát velké množství oblečení. „Laundry service“, tedy prací služba, je k dispozici pouze v hlavním městě.

Volba oblečení závisí na vašem teplotním komfortu a místě pobytu. Do Mongolska jsou nejlepší bavlněné oděvy, zakrývající tělo před sluncem, popř. hmyzem. Doporučujeme také funkční termoprádlo (Moira, Klimatex, merino vlna), které se snadno udržuje a rychle po vyprání usychá. **Během zájezdu je nutno očekávat veškeré druhy počasí**, od veder po mrazy, od sucha po dlouhotrvající deště a prudké bouřky. **Noci jsou v Mongolsku i v létě velmi studené**, výjimkou nejsou teploty pod nulou a ranní poprašek sněhu, proto nezapomeňte na teplejší, nepromokavou bundu, tričko, mikinu s dlouhým rukávem (například fleece). Na nohy budete potřebovat především lehkou obuv (sportovní sandály) a kvalitní nízké trekové boty. **Není třeba brát těžké kotníkové trekové boty.**

Dále sluneční brýle s UV filtrem, pomádu na rty a krém na opalování, pokrývku hlavy, pláštěnku (lze koupit na místě), repelent proti komárům. I v menších místech **na mongolském venkově lze zakoupit běžné toaletní potřeby** (šampon, mýdlo, zubní pasta, toaletní papír). Pro případ časného ranního vstávání doporučujeme mít budík, špunty do uší, vlhčené ubrousky / antibakteriální gel, dále pak baterku / čelovku (časté výpadky elektrického proudu či jeho úplná absence), visací zámek (alespoň se 2 klíči), kryt na batoh (zabrání ušpinění či zaprášení věcí a chrání je před průnikem vody do batohu). Bude se hodit také kapesní nůž. Samozřejmostí jsou také šicí potřeby, nepropustné igelitové tašky. Rovněž je nutno **počítat s omezenou hygienou, obzvláště v poušti Gobi je voda vzácná**.

Fotografové by měli zvážit zvýšenou zásobu baterií/akumulátorů vzhledem k omezeným možnostem dlouhodobějšího dobíjení, powerbanky a/nebo solarní nabíječky.

Veškeré cennosti (pas, peníze a letenku) doporučujeme uložit do speciálního opasku (tzv. money belt – lze zakoupit v prodejnách sportovních potřeb). Menší sumu peněz pro denní použití (cca 5 - 10 USD v místní měně) mějte uloženou na snadno dostupném místě (pouzdro na krk, ledvinka).

Pokud se věnujete rybolovu je možné si s sebou přibalit menší rybářský prut. Mongolské řeky patří k nejčistším na světě a jsou plné ryb. (během zájezdu je možnost rybolovu omezená, nejoblíbenější lokality jsou daleko na S a SZ země)

3.3. Doporučené vybavení lékárničky

Vaši osobní lékárničku doporučujeme vybavit těmito léky:

- proti průjmu – Immodium kapsle, Ercefuryl tablety, živočišné uhlí, Hylak forte
- proti bolestem kloubů, hlavy – Ibuprofen tablety
- proti zvýšené teplotě – Paralen tablety
- na povrchová poranění – Framykoin zásyp, 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 a přibalte do příručního zavazadla
- užívání antibiotik konzultujte s lékařem