# Zemí chrámů a pagod

Barma, Myanmar

19. 11. 2019 - 7. 12. 2019

## Program zájezdu

**1. - 3. den**
letecký přesun do **Rangúnu** (2000 let stará pagoda Sule, koloniální centrum, stometrová **zlatá pagoda Shwedagon**), spojenecký válečný hřbitov **Taukkyan**, nejvyšší zlatá pagoda **Schwemawdaw** ve městě **Bago** (ležící Buddha dlouhý 55 m v areálu pagody Hinthagon, monument čtyř sedících Buddhů)

**4. - 6. den**
terénním autem pod vrchol a následný pěší výstup k poutnímu místu **Kyaiktiyo** s pozlaceným viklanem na skále **Golden Rock**, buddhistické jeskyně **Hpa An**, přejezd na nocleh do města **Taungoo**

**7. - 8. den**
nově vystavěné hlavní město **Naypyidaw**, přejezd kouzelnou krajinou rýžových polí, sukulentů a pralesů na sever do města **Kalaw**, jednodenní výprava v **Šánských horách** za horským kmenem **Palaungů**

**9. - 10. den**
posvátná krápníková jeskyně **Pindaya** s šesti tisíci soškami Buddhů, dílna na výrobu ručního papíru, **jezero Inle** (1328 m), celodenní plavba po jezeře s návštěvou řemeslnických vesnic a plovoucích zahrad (**rybáři pádlující nohou**, rybí trhy, tkalcovské manufaktury, domy na kůlech, **dlouhokrké ženy** s mosaznými ozdobami)

**11. - 13. den**
přesun do údolí řeky **Iravádí**, dle času zastávka v **Palei** u „Pagody tří hadů“ (tři obří krajty odpočívající u sochy Buddhy), bývalé hlavní město **Mandalay** (královský palác obklopený vodními příkopy, chrámy, pagoda **Kuthodaw** s největší knihou na světě vytesanou do kamenných stél a pagoda **Mahamuni** se zázračnými sochami ukořistěnými v Angkor Watu, ulička kameníků, stovky mnichů vybírajících ráno milodary), večerní vyhlídka na město z **Mandalay Hill**, bývalé královské město **Amarapura** (přechod jezera po **nejdelším mostu z týkového dřeva** k nádherné Kyauktawgyi Paya s freskami), plavba po řece **Iravádí** do **Mingunu** podél kopců posetých mnoha desítkami pagod (velkolepé výhledy na okolní krajinu z vrcholu nedostavěné obří pagody, největší nepoškozený zvon na světě), opuštěné královské město **Sagaing**

**14. den**
bývalé britské horské středisko **Pyin U Lwin**, návštěva jeskynního systému **Peik Chin Hmyaung** (podzemní říčka s vodopády, dómy s výzdobou z barmské mytologie), kaskády a vodopády **Pwe Kauk** a **Anisakan**

**15. - 16. den**
odjezd do **Baganu** (nejúchvatnější místo v Barmě s tisíci chrámy a pagodami z 11. - 13. století na planině nad řekou Iravádí), možnost výletu na kole, nebo letu horkovzdušným balónem, nádherná krajina kolem mystického vrcholu **Mt. Popa** (1518 m), výstup po stovkách schodů ke klášteru vysoko na skále za doprovodu opic makaků,

**17. - 19. den**
oblast bahenních sopek **Jezera dračího dechu** cestou do **Pyay** (obří socha sedícího Buddhy a slavná

pagoda Shwesandaw), případně zastávka v **Shwedaungu** u svatyně „Buddhy zlatých brýlí“, návrat do **Rangúnu** (dokončení prohlídky města, osobní volno), návrat do **ČR**

**Cena zahrnuje:** zpáteční letenku do Rangúnu včetně všech poplatků, místní dopravu, plavbu po jezeře Inle a do Mingunu, ubytování a služby průvodce.
**Ubytování:** 16x turistický hotel (dvoulůžkové pokoje s příslušenstvím).
**Doprava:** pronajatý minibus, loď.
**Stravování:** individuální za pomoci průvodce.

**Služby za příplatek:** 16x jednolůžkový pokoj 6500 Kč, Barmské vízum 1400 Kč, Pojištění léčebných výloh+COVID 988 Kč, Pojištění Prémium STORNO+COVID 1634 Kč.

**Cena nezahrnuje:** let balonem cca 300 - 350 USD, vstupné cca 100 USD.

**Poznámka:** uzávěrka zájezdu je 4 týdny před odjezdem z důvodu komplikovaného zajišťování barmských víz na ambasádě v Berlíně.

# 1. Příprava na cestu

## 1.1. Doklady

Budete potřebovat cestovní pas (s platností ještě minimálně 6 měsíců po návratu zpět do České republiky) a fotokopii jeho hlavní dvoustrany (pro případ ztráty cestovního pasu) nebo si její scan uložte do e-mailu.

## 1.2. Víza

**S Barmou má ČR vízovou povinnost**. Z toho vyplývá nutnost zařízení barmských víz ještě před samotnou cestou. Více informací žádejte na alvarez@alvarez.cz

## 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. Pojištění jsme pro vás připravili ve spolupráci s Českou pojišťovnou.

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**
- užívání **antimalarik** konzultujte se svým lékařem

V zimním období je výskyt komárů přenášejících malárii nízký a pouze na malých ostrůvcích z celého území. Z tohoto důvodu můžete zvážit možnost "pasivní" ochrany pomocí dlouhých rukávů a

repelentů oproti antimalarické profylaxi s častými vedlejšími účinky (bolesti hlavy, nevolnost, změněné psychické stavy…).

Pro cestu do navštívených zemí není třeba speciální očkování a není vyžadován mezinárodní očkovací průkaz. Podrobné informace o očkování a cenách jednotlivých vakcín se dozvíte na hygienické stanici a centrech cestovní medicíny.

## 1.5. Kapesné a místní měna

**Měna:**
Barma - barmský kyat (MMK), orientační kurzy (24. 9. 2019): **1 USD = 1 518 MMK; 1 000 MMK = 15,5 CZK**.

**Kapesné:** Kapesné budete potřebovat na nákup potravin, jídla v restauracích, fakultativní akce, vstupné do památek (platí se přímo v USD) a na případný nákup suvenýrů. Minimální částka postačující k pokrytí veškerých nákladů spojených s výše uvedeným programem je **přibližně 450 USD. Vezměte si s sebou pouze nové a naprosto nepoškozené bankovky. V opačném případě se můžete setkat s problémy při výměně a s horším kurzem.** Pro neočekávané případy doporučujeme mít s sebou ještě finanční rezervu dle vlastní úvahy, nejlépe v podobě další hotovosti. Kdo uvažuje o letu balónem v Baganu, musí počítat s vyššími výdaji a svůj zájem nahlásit hned z počátku zájezdu (cena minule cca 300 - 350 USD/osoba, avšak velmi rychle roste).

# 2. Informace o zájezdu

## 2.1. Doprava

V Barmě se budeme přepravovat pronajatým mikrobusem s místním řidičem, ke Zlatému viklanu pojedeme na korbě nákladního auta s lavicemi, po jezeře Inle se budeme plavit na člunech.

## 2.2. Ubytování

V turistických hotelech a penzionech (dvoulůžkové pokoje s příslušenstvím, většinou s možností snídaně). Na některém místě nemusí téct teplá voda. Z hygienických důvodů doporučujeme citlivějším cestovatelům mít s sebou slabou vložku do spacáku nebo slabý spacák (cyklospacák), kvalita hotýlků se ovšem ve většině oblastí Barmy zlepšuje.

## 2.3. Stravování

Strava není zahrnuta v ceně zájezdu. Průvodce vám ochotně poradí s výběrem jídla a doporučí místní speciality. Stravovat se můžete v místních restauracích, kioscích rychlého občerstvení a u pouličních stánků. V Jihovýchodní Asii je jídlo velmi levné, není nutné vozit žádné zásoby. Hlavní stravou je rýže a nudle v kombinaci se zeleninou a masem (kuřecí, vepřové, hovězí, plody moře), dále chutné polévky, k dostání je velké množství zeleniny a mnoho druhů tropického ovoce. Všude je ke koupi balená pitná voda, cola, sprite, fanta, pivo.
**Voda:** Raději nepijte vodu z neznámých zdrojů – voda z vodovodů není pitná. Doporučujeme kupovat pouze nápoje v uzavřených plastikových lahvích s neporušeným uzávěrem.
**Jídlo:** Na ulici si jídlo vybírejte pečlivě. Jezte dostatečně tepelně upravená a čerstvá jídla, vyhněte se salátům, nevařenému masu a rybám. Mléko nemusí být vždy pasterizováno, ale jogurty bývají hygienicky nezávadné. Ovoce a zeleninu si před požitím raději důkladně omyjte nebo oloupejte.

## 2.4. Výše vstupného

Některé vstupy je nutné platit v dolarech, jiné v kyatech podle aktuálního kurzu a podle

,,momentálních pokynů vlády".

Orientační ceny některých vstupů:

| | |
|---|---|
| Rangún, pagoda Sule | 2 USD |
| Rangún, pagoda Shwedagon | 8 USD |
| Muzeum drahokamů | 10 USD |
| Archeologická zóna Bago | 10 USD |
| Kyaiktiyo - areál, pagoda | 8 USD |
| Inle - vstup do oblasti jezera | 10 USD |
| Pindaya - vstup do jeskyní | 8 USD |
| Archeologická zóna Mandalay | 10 USD |
| Mandalay Hill | 1 USD |
| Sagaing, Mingun | 5 USD |
| Pyin U Lwin - botanická zahrada | 5 USD |
| Bagan | 25 USD |
| Mt. Popa | zdarma |
| Pyay - pagoda Shewesandaw | 3 USD |

**Vstupy celkem cca 100 USD.**

Na některých lokalitách se vybírají poplatky za použití fotoaparátu či videokamery ve výši 0,2 - 5 USD.

Bývá zvykem dát spropitné řidičům ve výši 20 000-30 000 MMK, ale není to povinné.

## 2.5. Klima, počasí a časový posun

**Počasí:**
Nejvhodnějším obdobím pro cesty do Barmy je zimní období. Je zde tzv. suchá zima, prší jen málokdy. Teploty přes den dosahují 25 - 30 °C, přes noc se mírně ochladí. Chladněji (cca 10-15 stupňů, občas i méně) může být v noci v horských oblastech – Kalaw, Pyin-Oo-Lwyn.

Časový posun oproti ČR je **+5,5 hodin** v době zimního času.

## 2.6. Jazyk

Úředním jazykem je barmština. V turistických centrech se však všude domluvíte dobře anglicky.

## 2.7. Elektrická síť a komunikace

Napětí: 220 – 240V, 110V
Frekvence: 50 Hz
**Elektrické zásuvky:** nejvíce rozšířený je typ jako v ČR, dále se používá typ se třemi kulatými kolíky a zřídkakdy i anglický typ (tři ploché kolíky). Redukci můžete zakoupit v elektrických potřebách nebo na letišti. Počet zásuvek bývá na pokojích omezen, a pokud plánujete nabíjet více zařízení (foťák, kamera, telefon), doporučujeme přibalit si roztrojku.

**Telefonování:** Telekomunikační infrastruktura je Barmě velmi rozvinutá. Frekvence 900 / 1800 MHz je stejná jako v ČR. Problém však byl s pokrytím operátora O2. Ověřte si u svého operátora, že máte aktivován roaming. Ceny hovorů, SMS a partnerských sítí vám sdělí váš operátor.

**Internet:** Na internet se lze běžně dostat téměř všude v hotelech přes wi-fi. Připojení samozřejmě není nejrychlejší, ale na běžnou komunikaci pomocí emailu stačí.

## 2.8. Důležitá upozornění

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

**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. „money beltu“. 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. 20 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.

**Místní zvyklosti:**
Hlavním náboženským proudem v Barmě je buddhismus. Před vstupem do chrámů se zujte a chovejte se tiše. Patřičně se oblečte (minimálně 3/4 kalhoty nebo sukně pod kolena, zahalená ramena).

## 2.9. Celní předpisy

Celní předpisy dovolují bezcelní dovoz oblečení a předmětů osobní potřeby v množství přiměřeném délce pobytu, u cigaret a alkoholu jsou stanovena maxima: **400 cigaret, 2 litry alkoholu.**

Zakázáno je dovážet zbraně (včetně sečných a bodných), vysílačky, zábavní pyrotechniku, masné výrobky, ohrožené druhy živočichů a výrobky z nich, pornografii, starožitnosti, hrací karty, symboly zobrazující Barmskou vlajku, Buddhu a barmské náboženské památky. Předepsané léky vezměte v originálním balení, nejlépe i s lékařským předpisem a množství odpovídat předepsané osobní spotřebě.

Při vývozu jsou kontroly zaměřeny zvláště na držení a přepravu drog. Naprostý zákaz platí pro vývoz veškerých zvířat, rostlin a starožitností.

# 3. Před cestou

## 3.1. Jak se zabalit

**Na lehko**. Vhodné zavazadlo pro tuto cestu je **batoh do 60l** (typu Gemma apod.) **nebo menší kufr na kolečkách a menší batůžek.** Hlavní 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) a **jeho váha nesmí překročit 30 kg**. Toto zavazadlo doporučujeme před odbavením nechat zabalit do ochranné folie (cca 250 Kč na Letišti Praha). V příručním zavazadle (max. 7 kg, povolené rozměry: 55x36x23 cm) mějte připraveny věci, které budete potřebovat během cesty, všechny cennosti, doklady a elektroniku, která musí být nabitá a funkční, jinak hrozí její zabavení při bezpečnostních kontrolách na letištích. Zavazadla doporučujeme zamykat pouze zámky s certifikací TSA.

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 nepřesahujících 100 ml**. Všechna tato balení musí být umístěna v **jednom průhledném, opakovaně uzavíratelném igelitovém sáčku o maximálním objemu 1 litr na osobu**.

**Více o bezpečnostních kontrolách a balení zavazadel naleznete na https://www.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.

Doporučujeme tašky a zavazadla značky Ortlieb, které jsou nejvhodnější a nejpraktičtější na poznávací cesty všeho druhu. Více informací se můžete dočíst zde: https://www.alvarez.cz/zavazadla.

## 3.2. Co s sebou

Zmíněný větší batoh a batůžek pro výlety, vhodnou obuv na turistiku (postačí kvalitní tenisky), letní sandály, žabky (vhodné do sprch), oblečení do teplého a vlhkého počasí – trička / košile (i s dlouhým rukávem – ochrání vás před bodavým hmyzem), případně funkční prádlo, kalhoty, 3/4 kalhoty / kraťasy, větrovku, fleesku či svetr, šátek, plavky, ručník, pokrývku hlavy, sluneční brýle, krém na opalování, sprej proti bodavému hmyzu (komáři), hygienické potřeby a léky (pokud pravidelně užíváte), baterku / čelovku, univerzální kapesní nůž, fotoaparát, pláštěnku, mobilní telefon (pro případnou nouzovou komunikaci s průvodcem), redukci do zásuvky. Pro pocit vlastního komfortu můžeme doporučit přibalit si lehký, malý spacák (cyklospacák) nebo vložku do spacáku, kopii pasu a náhradní fotografii.
Pro případ přeprání prádla nezapomeňte šňůrku, kolíčky a prací prášek. Jinak v turistických oblastech fungují prádelny nebo není problém si kdekoliv za 5 USD koupit tričko.
Stejně tak i základní hygienické potřeby a léky jsou všude běžně k sehnání.

## 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 do příručního zavazadla
- užívání antibiotik konzultujte s lékařem