

Tajemným Íránem s výstupem na Damavand

Írán

24. 5. 2014 - 13. 6. 2014

Program zájezdu

1. - 2. den

letecký přesun do **Teheránu** (Šáhův palác, monument Azadi), prohlídka zádušního komplexu ajatolláha Chomejního, posvátné město šiitů **Qom** (největší islámská univerzita světa, hrobka Fatimy, sestry osmého šiitského Imáma Rezy)

3. - 4. den

jedno z nejkrásnějších perských měst **Kášán** (paláce Tabatabái a Abbási, mešita Agha Bozorg, přepychové domy obchodníků, **perská zahrada Bagh-e Fin** ☞ s vodními kanály), návštěva pouštní horské vesnice **Abyjane** postavené z červeného jílu, městečko **Natanz** (hrobka Abd al Samada a mešita z r. 1304)

5. - 6. den

metropole šáha Abbáse **Esfahán** (Imámovo náměstí ☞ s Imámovou a **Lotfolláhovou mešitou** a palácem Ali Čapu, **palác Čehel Sotún** ☞), procházka rozlehlým krytým bazarem, **Páteční mešita** ☞, stylové čajovny s vodními dýmkami, starobylé mosty na řece **Zayande**, arménská čtvrť **Džolfá**, město duchů **Náín** (opuštěné bazary, podzemní vodní systém)

7. - 8. den

starobylé hliněné pouštní město **Jazd** (zoroastriánský chrám věčného ohně Ateškáde, výstup k pohřebním „**věžím mlčení**“, komplex **Amír Čakmak**, větrací věže **badgíry** nad kupolovitými střechami starého města a podzemní vodovody qanaty), výlet k chrámu věčného ohně **Čak Čak** vysoko v horách

9. - 10. den

„město básníků, růží a slavičků“ **Šíráz** (citadela Karíma Chána, hrobky básníků Háfize a Sádiho, zahrada **Bagh-e Eram** ☞, mešity a bazar s perskými koberci), první metropole perské říše **Pasargady** ☞ s hrobkou Kýra Velikého, rozvaliny bývalého hlavního města **Persepolis** ☞ (Velká terasa, Sín sta sloupů, Ápádána, Dáreiova pokladnice, monumentální schodiště), hrobky perských panovníků a skalní reliéfy v **Nakš-e Rostam**, **Brána Koránu** nad Šírázem, noční přejezd VIP busem do **Ahvázu**

11. - 12. den

nejzachovalejší pětistupňový zikkurat **Čoká Zambíl** ☞, 4000 let staré město **Súsy** ☞ (palác Ápádána, mauzoleum proroka Daniela), vyhlídkový celodenní přejezd naftonosným pohořím **Zágros** do íránského Kurdistanu

13. - 14. den

sopka **Zejdun-e Suleimán** s krásným výhledem, prastarý ohňový chrám v kráteru s jezerem **Tacht-e-Suleimán** ☞ (Šalamounův trůn), přejezd panoramatickou silnicí přes pohoří **Zágros** a **Elborz** do malebné horské vesničky **Másúleh**, zalesněné zelené pobřeží **Kaspického moře**, možnost koupání a odpočinek ve městě **Noušáhr** (rybí trhy, přístav, aleje pomerančovníků)

15. - 16. den

pohořím **Elborz** zpět do **Teheránu**, dokončení prohlídky (muzeum klenotů s největším nebroušeným diamantem světa Moře světla, nákupy na bazarech) nebo možnost výjezdu lanovkou na téměř 4 000 m vysoký vrchol **Točal** s úchvatnými výhledy na íránskou metropoli, odjezd z **Teheránu** do osady

Polour, vyřízení permitů, výjezd nebo výstup do 1. tábora (3 040 m) s mešitou, aklimatizace,

17. - 18. den

výstup do 2. tábora (4 200 m), možnost výstupu k ledopádu, výletů do okolí s výhledy na jezero **Lar** nebo aklimatizační odpočinek 3. tábora, **noc ve výšce 4 200m**

19. - 21. den

časně ráno výstup na vrchol **Damavandu (5 671 m)**, nejvyšší hory Eurásie od Portugalska po Afganistán, postupný sestup, odjezd do **Teheránu**, návrat do **ČR**

Cena zahrnuje: zpáteční letenku do Teheránu včetně všech poplatků, místní dopravu, ubytování, snídaně, povolení a horského průvodce při výstupu na Damavand, služby průvodce, informační materiály a cestovní pojištění.

Služby za příplatek: 15x jednolůžkový pokoj 5 800 Kč, iránské vízum 2 200 Kč, pojištění STORNO 880 Kč.

Cena nezahrnuje: vstupné cca 100 USD.

Ubytování: 15x turistický hotel (dvoulůžkové pokoje s příslušenstvím), 4x horská chata, 1x noční přejezd autobusem.

Doprava: vlak, autobus, minibus, taxi, metro, MHD.

Stravování: 14x snídaně, jinak individuální za pomoci průvodce.

Poznámka: výstup na Damavand není technicky náročný, ale vyžaduje dostatečnou fyzickou zdatnost a zkušenost s vyšší nadmořskou výškou.

1. Příprava na cestu

1.1. Doklady

Budete potřebovat platný cestovní **biometrický pas** (platnost minimálně 6 měsíců po návratu zpět do České republiky) a fotokopii jeho hlavní dvoustrany (pro případ ztráty cestovního pasu). Váš pas **nesmí obsahovat izraelská razítka** ani razítka z hraničních přechodů jeho sousedských zemí (např. Egypt).

1.2. Víza

Držitelé cestovních pasů ČR **potřebují** ke vstupu do Íránu platné **vízum**. Cena víza není zahrnuta v ceně zájezdu a jeho vyřízení přes CK a naše iránské partnery pro vás můžeme zajistit za částku 2200 Kč.

S vyřízením víza je **vždy nutná osobní návštěva iránské ambasády v Praze** při podání žádosti z důvodu sejmutí otisků prstů. CK nabídne několik termínů, kdy je možné navštívit ambasádu společně za doprovodu zástupce CK, individuální návštěva je taktéž možná.

1.3. Pojištění

Všichni účastníci zájezdu jsou automaticky pojištěni souhrnným cestovním pojištěním, které zahrnuje pojištění léčebných výloh v zahraničí do výše až 1 500 000 Kč, z toho 5000 Kč na neodkladné zubní ošetření, připojištění pro případ trvalých následků úrazu podle oceňovací tabulky do výše 200 000 Kč, připojištění pro případ smrti do výše 100 000 Kč. 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 ČSOB 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.

Výstup na Damavand:

Na provozování vysokohorské turistiky doporučujeme pojištění [Alpenverein](http://www.alpenverein.cz) nebo jiný druh sportovního pojištění. Členové klubu Alpenverein jsou pojištěni po celém světě vyjma Antarktidy, Arktidy, Špicberků a Grónska při provozování sportů **až do výšky 6000 m**. Veškeré informace o členství v klubu Alpenverein a rozsahu pojištění naleznete na www.alpenverein.cz.

1.4. Preventivní zdravotní opatření

- ověřit si platnost očkování proti **tetanu, záškrtu a obrně**
- očkování proti **břišnímu tyfu a žloutence typu A, B** (obecně doporučeno do všech zemí)
- preventivní prohlídka u **zubního lékaře**
- 2 - 3 týdny před výstupy nad 3000 m se doporučuje užívat **výtažky z Gingo Biloby**

Pro cestu do Íránu 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: íránský riál (IRR), 1 EUR = 35 000 IRR (velmi orientační kurz z důvodu vysoké inflace)

Kapesné: Kapesné budete potřebovat na nákup potravin, jídla v restauracích, fakultativní akce, vstupné do památek a na případný nákup suvenýrů. Minimální částka postačující k pokrytí veškerých nákladů spojených s výše uvedeným programem je přibližně **400 EUR**. Pro neočekávané případy doporučujeme mít s sebou ještě finanční rezervu dle vlastní úvahy v podobě další hotovosti. Výběr z platebních karet je téměř nemožný (nebo zatížen enormními poplatky).

Směnu valut na místní měnu provedeme první den v Tehránu, posléze bude možné dovyměnit si peníze ve větších městech. Část valut doporučujeme mít i v bankovkách nižších hodnot pro jakýkoliv případ.

2. Informace o zájezdu

2.1. Doprava

Doprava na zájezdu je řešena pomocí veřejné dopravy a pronajatými mikrobusey, na delších přesunech dálkovými autobusy, na kratší vzdálenosti a prohlídky měst MHD, metrem a taxíky a pěšky.

Část cesty k prvnímu výškovému táboru na Damavand pojedeme pronajatými džípy. Mezi první a druhou chatou na Damavandu je možné pronajmout koně na bagáž cca 10 - 15 EUR / batoh.

2.2. Ubytování

Ubytování je zajištěno v turistických hotýlcích na dvoulůžkových pokojích s vlastním příslušenstvím (15x). 1 noc strávíme na přejezdu autobusem.

Ubytování na Damavandu bude 4x v horských společných ubytovnách po více lidech dohromady (ženy a muži zvlášť). Spí se na dřevěných palandách bez matrací, doporučujeme karimatky a teplý spacák. Hygienické zázemí je zde prosté.

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, levných hospůdkách a jídelnách nebo kioscích rychlého občerstvení.

Jedním z nejběžnějších jídel, s jakým se můžete v tomto regionu setkat, je kebab. Opečené kousky masa (skopové nebo kuřecí), podávané s rýží, pečenými rajčaty a zeleninou. Téměř na každém rohu se setkáte se stánky s obloženými houskami, bagetami a velmi chutnými hamburgery.

Voda: Raději nepijte vodu z neznámých zdrojů – voda z vodovodů není pitná. Doporučujeme kupovat pouze nápoje v uzavřených plastických 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.

Protože Írán je muslimskou zemí, nesetkáte se v restauracích s vepřovým masem. To však v plné míře nahrazuje skopové.

Ceny v restauracích se rovnají nebo jsou trochu nižší než v ČR (oběd cca 4 EUR), u stánku zaplatíte cca 0,5 - 1 EUR.

Damavand:

Na místě bude v chatách ráno a večer k dostání jednoduché jídlo z konzerv a instantních surovin, pochopitelně s vysokohorskou přírážkou. Můžete si buďto přivést vlastní doplňky stravy, energetické, vitamínové a minerální dobroty, případně si vzít vaření. Pokud budete chtít plynovou bombu na vaření, průvodce Vám jí může koupit před začátkem zájezdu na místě. Sdělte typ (Coleman/Var nebo Camping Gaz) a velikost. Nějaké jídlo také koupíme před odjezdem na Damavand. V Íránu je možné koupit instantní nudlové polévky, těstoviny, konzervy, čerstvý bílý sýr, tavený sýr, sušenky, atd.

Voda – bude v ubytovnách voda z pramene, většinou není potřeba desinfikovat, ale pokud preferujete, můžete přibalit tablety pro purifikaci vody.

2.4. Výše vstupného

Vstupné do památek je za poslední léta prudce stoupá a celkem za ně na zájezdu utratíte **cca 100 EUR**.

Pokud je fotografování v muzeích, památek či mešit zakázáno, jsou na to návštěvníci upozorněni mezinárodně srozumitelnými piktogramy. Nesmí se fotografovat žádné vojenské objekty či prostory ani stavby strategického významu a už vůbec ne vojáci a policisté. V případě pochybností se nejprve zeptejte místního průvodce.

Místní obyvatele fotografujte s citem a zcela jistě až po dovolení, ne každému musí být váš zájem příjemný.

2.5. Klima, počasí a časový posun

Írán patří do suchého subtropického a tropického pásma, střední nížinná část má klima pouštní. Rozeznáváme zde 4 roční období. Výrazné jsou především dvě - dlouhé suché léto od června do října a krátkou zimu v prosinci a lednu s četnými dešťovými srážkami, ve vyšších polohách sněhovými.

V červnu začíná léto a průměrné denní teploty v Teheránu dosahují 30°C, na jihu země se ručička teploměru může vyšplhat až k 37°C.

Na Damavandu počítejte s mnohem větší zimou, než byste normálně v Íránu očekávali. V horních partiích bude pravděpodobně ležet souvisle snůh.

V Íránu je časový posun proti ČR **+2,5 hodiny**.

2.6. Jazyk

Úředním jazykem je perština, kterou hovoří většina obyvatel. Na západě země jsou rozšířené i různé turecké dialekty a kurdština. Částečně se domluvíte anglicky.

2.7. Elektrická síť a komunikace

Napětí: 220 - 240V

Frekvence: 50 Hz

Běžně se setkáte s napětím 220 V. V ubytovacích zařízeních jsou zásuvky shodného typu jako v ČR, **adaptér není třeba.**

Telefonování:

Telekomunikační infrastruktura je v Íránu rozvinutá. Mobilní signál je dostupný ve velkých městech, podél hlavních komunikačních tahů. Frekvence 900 / 1800 MHz je stejná jako v ČR. Ověřte si u svého operátora, že máte aktivován roaming. Ceny hovorů, SMS a partnerských sítí vám sdělí váš operátor. V průběhu pobytu si můžete koupit íránskou SIM kartu. K jejímu nákupu budete potřebovat kopii cestovního pasu a fotografii.

Internet:

Na internet se lze běžně dostat v každém větším městě. Poplatky se pohybují kolem 20 000 - 30 000 IRR za hodinu. Spojení samozřejmě není nejrychlejší, ale na běžnou komunikaci pomocí emailu stačí. Za použití internetu po vás mohou být požadovány osobní údaje (adresa, číslo pasu...). Na hotelech občas bude k dispozici WiFi připojení nebo počítač. Mnoho internetových stránek je v Íránu blokových, a proto ne vždy je možné dostat se např. na email.

Pošta:

Pošty mají otevřeno obvykle sobota - čtvrtek od 07:30 - 15:00 hodin, hlavní pošty až do 21:00. Známky je nejlépe koupit vždy zároveň s pohledy. Dále je lze koupit na poště, hotelové recepci nebo v obchodech se suvenýry. Doručení dopisu z Íránu do ČR trvá dva až 3 týdny.

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/pouzdro-ferrino-drake/>. 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:

Írán je islámská země, v níž je třeba ctít místní zvyky a respektovat určité zákazy vyplývající z tohoto náboženství. Především je třeba být na veřejnosti vhodně oblečen (muži dlouhé kalhoty, ženy zahalené celé tělo) a chovat se s respektem a v duchu místních tradic. To znamená především vyvarovat se fyzického kontaktu s opačným pohlavím (i s vlastním partnerem). Dále je zvykem, že muži a ženy se koupají odděleně a ženy se navíc koupou oblečené. Vhodným chováním si vysloužíte úctu místních obyvatel, o kterých se říká, že patří mezi nejprívětivější a nejprátelštější na světě.

V období měsíce ramadánu je třeba respektovat půst věřících, nekouřit, nejíst a nepít na veřejnosti. Jídlo nebo kouření na ulici je v tomto období trestné. Tato omezení se nevztahují na provoz a prostory vybraných hotelů a restaurací, kde jsou ubytováni a stravují se cizinci.

Oblečení:

Muži: chodí v dlouhých kalhotách, což je nejlepší i pro nás jako turisty, i když bude značné teplo. Pokud přibalíte kratší kalhoty tak jen takové, které máte až pod kolena, nejméně do půlky lýtek. Uvidíte však sami, že takové oblečení tam není běžné a mohlo by místní lidi pohoršovat. Košile nebo trika by měly mít rukávy ideálně pod lokty, když ne dlouhé, nebo u triček s krátkým rukávem alespoň co nejdelší možný rukáv.

Ženy: musí mít na hlavě šátek, třeba i barevný, ale dostatečně velký, dlouhou sukni až po kotníky a na nejposvátnějších místech i lehké ponožky na zakrytí kotníků, blůzu s dlouhými rukávy. Blůza může být klidně lehká do tepla, ale bez výstřihu, s dlouhými rukávy a dlouhá. Místní moderní ženy chodí také v kalhotách, ale musí být vždy doplněno kabátkem - paletem (můžete si dokoupit až na místě) dlouhým alespoň do půlky stehů. Místní mladé ženy používají klipsu do vlasů s jakousi nakrabacenou látkou, na které šátek dobře drží a nesklouzává, nosí ho více méně kvůli předpisům a jako pěkný módní doplněk, takže se nemusíte bát žádných čadorů s mřížkou na oči a podobně. Na uchycení šátku se také hodí nějaké sponky, ale vše se dá na místě dokoupit, místní přátelské ženy Vám rády poradí. Na posvátných místech a do mešit Vám na místě půjčí a provedou náležité zahalení.

Před přistáním letadla v Teheránu je třeba se převléknout a vhodně oblečený/á vstoupit již na Íránské území.

Výstup na Damavand:

První den odjezd autobusem a džípy na trek na Damavand, cesta k první chatě, nocleh (3200 m). Druhý den výstup do druhé chaty, možno pronajmout koně na batohy a jít na lehko, (4200 m), nocleh. Třetí den věci necháváme na chatě, aklimatizační výstup a návrat do chaty (4200 m), nocleh. Čtvrtý den ještě za tmy výstup na Damavand (5671 m) a návrat do chaty (4200 m). Pátý den sestup a návrat do Teheránu. Trek je středně náročný, povětšinou se jde po kamenité stezce, nad 4000m je třeba počítat se sněhem. Cesta ale v tuto dobu již bývá proslápnutá. Počasí na horách může být velice nestabilní, odpoledne se hora zahálí do mraků a je třeba dávat pozor na správnou cestu při sestupu. Po celou dobu treku nás bude doprovázet místní vůdce. V případě komplikací z důvodu nadmořské výšky upřednostníme okamžitý sestup s daným klientem, zbytek bude moci pokračovat s místním vůdcem.

2.9. Celní předpisy

Íránské celní předpisy dovolují bezcelní dovoz oblečení a předmětů osobní potřeby.

Platí **zákaz pro dovoz alkoholu v jakémkoliv množství** a je důsledně kontrolován. Zakázán je dále dovoz zbraní (včetně sečných a bodných), vysílaček, drog, výbušnin a střelných zbraní, vepřového masa, hazardních her, tiskovin a jiných mediálních nosičů znevažujících náboženství nebo s erotickými motivy (za ně je považována i reklama v podání žen, módní časopisy).

Předepsané léky si vezměte v originálním balení, nejlépe i s lékařským předpisem. Také v případě léků musí druh 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, starožitností. Je povolen bezcelní vývoz koberců do 6 m².

3. Před cestou

3.1. Jak se zabalit

Vhodná zavazadla pro tuto cestu jsou větší batoh (typu Gemma apod.) a menší batůžek. 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) a jeho váha **nesmí překročit 20 kg**. Toto zavazadlo doporučujeme před odbavením nechat zabalit do ochranné folie. V příručním zavazadle (max. 8 kg, povolené rozměry: 55x35x25 cm) mějte připraveny věci, které budete potřebovat během cesty.

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). Každé takovéto balení musí být umístěno v jednom průhledném uzavíratelném igelitovém sáčku o maximálním objemu 1 litr na osobu.

Zřídka se stává, že zavazadlo dorazí do místa přiletu 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

Zmíněný větší batoh a batůžek pro výlety, vhodnou obuv na turistiku (postačí kvalitní tenisky), letní sandály, žabky (vhodné do sprch), oblečení do teplého počasí - trička / košile (s dlouhým rukávem nebo alespoň k lokti - ochrání vás před sluncem i bodavým hmyzem), případně funkční prádlo, kalhoty (ne 3/4 kalhoty ani kraťasy), větrovku, 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, mobilní telefon (pro případnou nouzovou komunikaci s průvodcem). Ženy musí chodit zahalené, to znamená dostatečně velký šátek na zahalení hlavy, vlasů a ramen, trička s dlouhým rukávem, dlouhé sukně nebo volné kalhoty společně s kabátkem - paletem (možno dokoupit na místě) a ponožky na zakrytí kotníků. Před přistáním letadla v Teheránu je třeba se převléknout a takto vstoupit již na Íránské území.

Pro případ přeprání prádla nezapomeňte šňůrku, kolíčky a prací prášek. Jinak v turistických oblastech fungují prádelny nebo není problém si kdekoliv za 4 EUR koupit tričko.

Stejně tak i základní hygienické potřeby a léky jsou všude běžně k sehnání.

Na Damavand:

Věci spojené s výstupem si necháme na hotelu v Teheránu a vyzvedneme si je před samotnou cestou do hor. Budete potřebovat **karimatku** (nafukovací), **teplý spacák** (v noci mrzne), **boty do hor** a **lehké boty** na přezutí do chaty, **šátek / roušku na ústa** (z hory unikají syrné výpary - je to polovyhaslá sopka), **čelovku** s dostatkem baterií (vycházíme za tmy), **nesmeky nebo mačky**, (zkušeným snad postačí vhodná obuv do sněhu, tzn. vyšší nepromokavé pohory s teplými ponožkami, příp. není od věci přibalit místo nesmeků alespoň provaz na omotání bot. Případně můžeme koupit během zájezdu někde na bazaru), **turistické hůlky**, **teplé oblečení, vč. čepice a rukavic**. Budou se hodit **dvoje teplé ponožky, jégrovky spodky, větruodolné kalhoty, triko s dlouhým rukávem, teplá flíška, nepromokavá bunda nebo zimní bunda**. Po návratu na chatu

se budete chtít převléci do suchého. Dále ke zvážení **vaříč** (plynovou bombu vám může průvodce koupit na místě - sdělte prosím typ), **příbor**, **kapesní nůž**. Jídlo nakoupíme před odjezdem z Teheránu.

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 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
- užívání antibiotik konzultujte s lékařem
- pro akutní výškovou nemoc AMS se podává Acetozolamid (obchodní název Diluran nebo Diamox)