

Indickým Himálajem

Indie

20. 7. 2016 - 8. 8. 2016

Program zájezdu

1. - 2. den

letecký přesun do **Dillí** a následný přelet do hlavního města **Ladakhu**, tzv. Malého Tibetu, **Lehu** (3500 m, aklimatizační odpočinek, staré město, královský palác - předloha paláce Potála ve Lhase)

3. - 6. den

výlet do údolí řeky **Indus** k buddhistickému klášteru **Spitok**, bývalé hlavní město **Šėj** s letním palácem královské rodiny, nejfotografovanější klášter Ladakhu **Tikse**, klášter **Hemiš**, **Tsemo Gompa** s vyhlídkou na město, přesun po nejvyšší silnici světa přes sedlo **Khardung La** (5600 m) do údolí **Nubra**, úžasná krajina u řeky **Shyok** a **Nubra** se zasněženými vrcholky hor, písečnými dunami, velbloudy i zelenými oázami a kláštery **Hundar**, **Diskit** (restaurovaný českými dobrovolníky) a **Sumur**, termální koupele v **Panamiku**, návrat do **Lehu** (možnost návštěvy kostela Moravských bratří)

7. - 9. den

zbytky kláštera **Basgo** s unikátní historickou sochou Buddhy, fantastické fresky z 11. století v klášteře **Alčí** a 25 m vysoká socha sedícího **Buddhy Majtréji** v klášteře **Likir**, začátek lehkého tří denního treku přes horské vesničky (cca 4 hodiny chůze denně) z **Likiru** do **Yangthang**, přes malé sedlo s nádhernými výhledy do údolí **Sham** do **Himis Shukpachen** a dále přes sedlo **Mebtak La** (3720m) do vesničky **Temisgam** (zde trek končí), sjezd k jednomu z nejstarších a největších klášterů **Lamayuru**

10. - 12. den

celodenní přesun přes **Kargil** do úchvatného **Kašmírského údolí**, ubytování v bývalém mughalském letním sídle **Šrínagar** na hausbótu, projížďka lodí po jezeře **Dál** na tradičních šikárách, plovoucí zahrady, mešity, výroba koberců, geometrické **Mughalské zahrady**, návštěva plovoucích trhů s desítkami šikár naplněných různorodým zbožím, horská vesnička **Aru** obklopená hustými lesy a svěžími loukami

13. - 14. den

přejezd do nejposvátnějšího poutního města sikkhů **Amritsar** (Zlatý chrám ze 16. století, muzeum, pozorování posvátných obřadů), návštěva ceremonie **uzavírání indicko-pákistánské hranice**

15. - 17. den

cesta paňdžábskými pláněmi a horami, centrum tibetského buddhismu **Dharamšala** (rezidence současného dalajlamy klášter Dip Ce-Čok, muzeum tibetského exilu, minikora k tibetské knihovně a tibetskému exilovému parlamentu), procházka cedrovými háji k vodopádu **Baksunáth** v podhůří **Himálaje**, noční přejezd do **Dillí**

18. - 20. den

ubytování v centru města, odpočinek, prohlídka **Dillí** (staré město s rušným trhem v ulici Čandni Čauk, **Červená pevnost** 🕌, Páteční mešita, Indická brána, třída Rajpath, areál **Qutab Minar** 🕌 s nerezavějícím sloupem, Lotosový chrám, **Humajúnova hrobka** 🕌, Gándhího memoriál Radž Ghat), poslední nákupy, návrat do **ČR**

Cena zahrnuje: zpáteční letenku do Dillí včetně všech poplatků, přelet Dillí - Leh, místní dopravu, ubytování, jídlo na treku, služby průvodce, informační materiály a cestovní pojištění.

Ubytování: 13x turistický hotel (dvoulůžkové pokoje s příslušenstvím), 2x hausbót, 2x jednoduché vícelůžkové ubytování na treku, 1x noční autobus.

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

Stravování: jednoduchá plná penze na treku, jinak individuální za pomoci průvodce.

Služby za příplatek: .

Cena nezahrnuje: vstupné cca 60 USD.

1. Příprava na cestu

1.1. Doklady

Budete potřebovat cestovní pas platností minimálně 1 rok po plánovaném návratu zpět do ČR a jednu volnou dvoustránku. Fotokopii jeho hlavní dvoustrany (pro případ ztráty cestovního pasu) nebo si její scan uložte do e-mailu.

1.2. Víza

Občané ČR potřebují pro vstup do Indie platné vstupní turistické vízum. Toto vízum není součástí ceny zájezdu. Indické vízum je možno zajistit prostřednictvím naší CK za příplatek 1 300 Kč.

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 3 500 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.

Třídenní trek Sham z Likiru do Temisgamu je ve výškách nad hranicí 3 500m základního pojištění a proto vám nabízíme připojištění SPORT (105 Kč / den) nebo vám doporučujeme sjednat si individuálně jiné připojištění pro vysokohorskou turistiku, např. Alpenverein (1 550 Kč / rok) na <http://www.alpenverein.cz/>.

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 a B** (doporučeno)
- **preventivní prohlídku u zubního lékaře**

Pro cestu do Indie 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

indická rupie (INR), velmi orientační kurz 1 USD = 55 INR

Většinu peněz si směníte první den v Dillí společně s průvodcem. Zbytek peněz směníte ke konci zájezdu dle potřeby, protože zbývající rupie je těžké uplatnit i na letišti. Ve všech velkých městech je možnost výběru z bankomatů.

Kapesné:

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 400 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

Během zájezdu budeme využívat jak veřejnou hromadnou dopravu ve formě autobusů, tak i pronajaté mikrobusey na jednodenní výlety, kratší vzdálenosti zdoláme pomocí taxíků a rikš. V ceně zájezdu je i vnitrostátní přelet Dharamsala - Dillí a projížďka lodí po jezeře Dál.

2.2. Ubytování

Ve městech budeme ubytováni v turistických hotelech na dvoulůžkových pokojích (většinou s příslušenstvím) 12x, na treku přespíme dvakrát v prostě zařízených ubytovnách na vícelůžkových pokojích, dvě noci strávíme na hausbótu v Šrínagaru a jednu noc v autobuse z Dillí do Manálí.

2.3. Stravování

Strava není zahrnuta v ceně zájezdu. Jídlo v navštívených zemích je relativně levné, proto se budete moci bez problémů stravovat v místních restauracích a kupovat si potraviny na tržnicích či v obchodech. S výběrem jídla vám ochotně pomůže průvodce. Z domova si nemusíte brát velké zásoby, doporučujeme maximálně trvanlivý salám, müsli tyčinky či několik instantních polévek, vhodnou dezinfekci žaludku v podobně oblíbeného alkoholu.

Alkohol je v Indii velmi drahý.

Voda: 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. Čepovaná filtrovaná voda je v pořádku - ušetříte tím mnoho plastů!

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. Navštěvujte restaurace plné lidí, kde je větší pravděpodobnost čerstvého jídla a vyhněte se těm prázdným a drahým v neturistických oblastech.

Hlavní jídlo v levné restauraci 60 - 150 INR.

Orientační ceny potravin:

INDIE

balená voda / minerálka 1,5l

od 7 / 12 INR

Coca-Cola 2l	od 55 INR
ovocný džus 1l	od 150 INR
pivo	od 120 INR
místní rum 0,2l	60 INR
mléko	30 INR
chlebová placka	20 INR
jogurt	10 INR
sušenky 100g	od 10 INR
čaj	100 INR
ovoce, zelenina 1kg	20 - 30 INR
rajčata 1kg	25 INR

2.4. Výše vstupného

Celkem cca 40 USD.

V Indii platí zvláštní omezení fotografování na archeologických lokalitách, kde je zpravidla zakázáno fotografování s bleskem nebo se stativem. Ve Velké páteční mešitě v Dillí se neplatí vstup, ale oproti tomu se platí velmi vysoké poplatky za focení (cca 300 INR). Pokud chcete snímky místních obyvatel, vždy se předem zeptejte a odmítnutí respektujte (často však, zejména děti, za malý dárek rády zapózují). Striktně se nedoporučuje fotografování místních žen bez jejich předchozího svolení.

2.5. Počasí a časový posun

Klima v Indii závisí na vzdálenosti od rovníku a konkrétních geomorfologických podmínkách. Na severu v Himalájích je vysokohorské (nepříliš teplá léta a dlouhé chladné zimy), na většině území tropické monzunové (velmi horká léta a mírné zimy) a na západě pouštní (horko bez srážek po celý rok). Obvykle se rozlišují tři roční období: „léto“ od března do června, „období dešťů“ (jihozápadní monzun) od června do konce září a „zima“ (severovýchodní monzun) od září do března.

Během monzunu bývá ve dne 25–28 °C, až 100% vlhkost vzduchu a několikrát denně se opakují vydatné srážky, přičemž nejvíce prší na jihu. Na druhou stranu je to jediné období, ve kterém je možné cestovat do Ladakhu, sníh v horských průsmycích roztaje a stanou se průjezdnými.

Průměrná maximální a minimální teplota v červenci:

Dillí	35 - 27 °C
Léh	17 - 8 °C
Šrínagar	30 - 19 °C
Amritsar	36 - 26 °C

Časový posun: oproti ČR +3,5 hodin v době letního času.

2.6. Jazyk

V Indii je úředním jazykem prohlášena standardní hindština (ovládá ji přes 40 % obyvatelstva), angličtina je druhým uznaným úředním jazykem. Nejdůležitějším jazykem pro národní, politickou a obchodní komunikaci je angličtina.

2.7. Elektrická síť a komunikace

Elektrina: elektrické napětí je 230 V, 50 Hz, výjimečně i jiná soustava. Zásuvky jsou několikerého typu – nejčastější podle staré britské normy, na 3 kulaté kolíky, které jsou však o něco silnější než evropské, takže české zástrčky mohou být v zásuvce „volné“ a kontakt nedokonalý. Dalšími typy jsou zásuvky shodné s českými a zásuvky podle nové britské normy se třemi hranatými kolíky. **Doporučujeme si přibalit adaptér.** Síť je často přetížená, takže výpadky proudu jsou i zde běžné, ve vysokohorských oblastech elektrina není zavedená nebo funguje sporadicky.

Telefonování: Čeští operátoři Telefonica O2, T-Mobile i Vodafone mají v Indii partnera. Na ceny a aktuální dostupnost sítě se informujte u poskytovatele služeb. Mobil musí být třípásmový.

Internet: Internetové kavárny se nacházejí v turistických oblastech a větších městech; ceny začínají na 10 INR za hodinu, běžná cena je 20 – 30 INR/hod, záleží i na lokalitě. Někdy jsou pro cizince ceny vyšší než pro místní. Připojit notebook je možné v hotelech vyšší kategorie buď modemem, nebo přes místní síť. Pro připojení k internetu lze zakoupit předplacenou kartu.

Pošta: Poštovní služby fungují, poštovní schránky pro zahraničí jsou červené. Známky lze koupit na poště nebo hotelové recepci, která zajistí i spolehlivé odeslání pohledů. Znamka na pohled do celého světa stojí 6 rupií. Otevírací doba pošt je obvykle ve všední dny 10.00–17.00, v sobotu 10.00–12.00; velké pošty i do 20.00.

2.8. Důležitá upozornění

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

Každý turista - cestovatel by si měl uvědomit, že je v zemi pouze hostem a očekává se, že se přizpůsobí místním zvykům.

- Na většině míst se domluvíte anglicky.
- Nedoporučuje se, aby ženy chodily v šortkách a tričkách bez rukávu nebo muži bez košile či trička.
- V buddhistických chrámech se chodí naboso a dokola ve směru hodinových ručiček.
- Před cestou do Indie je nezbytné uvědomit si rozdíl mezi mentalitou orientální a naším „evropským“ způsobem myšlení. Běh myšlenek lidí z Východu, obzvláště Indů, je pro nás často nepochopitelný. Zejména jejich pojetí času nám může někdy působit potíže. Indové jsou ve svém jednání značně spontánní, přátelští a družní, není v mentalitě Indů odpovídat na něco „ne“. Proto trochu nedůvěřivosti v komunikaci s Indý nezaškodí.
- Hlavní indické hobby je smlouvání.
- Zvláštní respekt je třeba věnovat chrámům a místům bohoslužeb a uctívání. Citlivou záležitostí je oblečení i chování, krátké kalhoty a rukávy nebývají mnohdy vhodné. Preferuje se klid a neupozorňování na sebe hlasitou konverzací. Ve většině chrámů je nutné si sundat boty. Nedotýkejte se výzdoby a sošek. V mešitách se žádá, zvláště u žen, pokrývka hlavy. Při odložení bot není vhodné podpatky nasměrovat k božstvu, což by mohlo působit urážlivě.
- Do hinduistických chrámů vstup bez kožených věcí, ženy nesmí dovnitř během menstruace.
- Cizinci by se také neměli dotýkat hlavy místních lidí, pokud to nevědomky uděláte, měli byste se okamžitě omluvit.
- Při setkání používejte vždy pravou ruku, ať už se jedná o jídlo nebo peníze (levá ruka je nečistá).
- Cokoliv se dostane do úst, se nesmí doktnout jídla nebo nádobí, které používají ostatní.
- Jídlo ani části těla ostatních se nepřekračují a chodidla by při sezení na zemi neměla mířit na ostatní osoby.

- Stisk ruky je z tradice méně běžnou formou pozdravu, spíše sepnuté ruce na hrudi nebo pravá ruka na hrudi a lehká poklona.
- Oblečení hlavně u žen by mělo být mnohem střízlivější než u nás, kalhoty nebo sukně pod kolena nebo lépe na zem, u mužů nohavice také raději kolem kolen. Krátké šortky a odvážné výstřihy jsou nevhodné.
- Indické ženy i při koupání používají většinou sári.

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-penguin-waistt-security-pocket-s/>. 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.

Třídenní trek Sham:

Tento trek patří mezi ty lehčí treky. Denně se jde cca 4-6 hodin, převýšení nebývá vysoké, cca 500m. Během treku si nesete jen základní vybavení (oblečení, spacák, tudíž se dá jít i s malým batůžkem. Dvě noci se spí u místních obyvatel. Přes den se jde otevřenou krajinou beze stínu por sluncem, rána a večery naopak bývají chladné. Zvládne jej každý průměrně zdatný člověk, který dokáže vylézt na Sněžku :-).

2.9. Celní předpisy

Beze cla je možno do Indie dovézt věci osobní potřeby zahrnující: používané věci, fotoaparát či videokameru, notebook, dalekohled, radiopřijímač apod. pokud tyto věci budou zase vyvezeny. Dále je možno dovézt jiné předměty či dárky v hodnotě do 750 Rs, 200 cigaret nebo 50 doutníků a 1 litr alkoholu. V případě, že se jedná o předměty, jež by mohly být sporné při vývozu z Indie, vyplatí se je vyplnit na formuláři TBRE (Tourist Baggage Re-Export Form) a nechat si je potvrdit celníky. Ostatní věci podléhají clu.

Bez vývozního povolení lze z Indie vyvézt všechny věci, jež byly do Indie dovezeny jako věci osobní potřeby a dále veškeré nakoupené suvenýry. Zakázán je vývoz zvířecí kůže, slonoviny, loveckých trofejí, zlatých mincí, zlata a drahých kovů v jiné formě než klenoty (na vývoz zmíněného zboží lze získat povolení od příslušných indických orgánů). Rovněž je zakázán vývoz starožitností starších 100 let, rukopisů a dokumentů starších 75 let. Dále existují omezení dovozu a vývozu valut a nesmí se dovážet ani vyvážet indická měna

3. Před cestou

3.1. Jak se zabalit

Vhodným zavazadlem pro tuto cestu je 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 batohu**, 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** (při překročení povolené váhy hrozí pokuta asi 13 EUR/kg). Toto zavazadlo

doporučujeme před odbavením nechat zabalit do ochranné folie (cca 100 Kč na Letišti Praha). V příručním zavazadle (max. 8 kg, povolené rozměry: 55 x 35 x 25 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 povoleno pouze malé množství tekutin (do 10 ks), každé do max. objemu 100 ml. Tato balení musí být umístěna v jednom průhledném uzavíratelném igelitovém sáčku.

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

Základním pravidlem je cestovat nalahko. 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.

Oblečení - budete se pohybovat, jak v teplých oblastech, tak i ve velmi chladných. Do tepla se budou hodit pohodlné sandály, trička s krátkým rukávem, pokud kraťasy, tak nejlépe s nohavicemi pod kolena. Do chladného Ladakhu naopak bude potřeba teplá flíška, praktické je triko s dlouhým rukávem, nepromokavá bunda, čepice, fleesové rukavice, lehčí pohorky, teplé ponožky, případně jégrovky. Přes den bude teplo, ale po západu slunce bude znát jistý teplotní rozdíl. Všechno oblečení se dá dokoupit i na místě.

Baterku, nejlépe **čelovku** – pouliční osvětlení je sporné nebo žádné. I když vyrážíte na procházku za světla, vezměte si s sebou baterku.

Hygienické potřeby - běžně také dostupné (vč. ayurvédských přírodních výrobků), jen tekutá mýdla a antiperspiranty se tam moc nedají koupit. Toaletní papír je dostupný jen tam, kde jsou turisté, tudíž je lepší si jeden vzít s sebou, podobně papírové kapesníky - ty místní jsou nekvalitní.

Spacák - bude spát v místních penzionech, naprostá čistota pokrývek se v Indii nedá zaručit. Na treku budete spát u místních lidí a určitě nebudete chtít používat jejich místní pokrývky.

Zámeček - některé pokoje nemají vlastní zámek. Pokud nemáte, je možné visací zámek běžně koupit na místě. Není třeba žádný těžký kolos, jde jen o to, zabránit nepozorovanému vniknutí. Při cestování přes noc se může také hodit na přivázání batohu pod sedačku zámek na kolo nebo řetězy, které obvykle prodávají pouliční prodáváci na nádraží.

Co se také bude hodit - sprej proti komárům (případně se tam dá koupit malé balení místního Odomosu, umyjte si ruce po aplikaci), opalovací krém a lůj na rty s vyšším faktorem, cestovní ručník, sluneční brýle, antiperspirant, špunty do uší, ledvinku na peníze (moneybelt), kapesní nůž, šňůrka na prádlo, šicí potřeby, lékárnička, pohledy z ČR jako dárky.

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
- rehydratační nápoje
- léky, které pravidelně užíváte, si vezměte s sebou v dostatečném množství
- užívání antibiotik konzultujte s lékařem