# To nejlepší z Barmy

Barma, Myanmar

20. 2. 2021 - 6. 3. 2021

## Program zájezdu

**1. den**
letecký přesun do **Rangúnu**

**2. - 3. den**
přílet do **Rangúnu** (koloniální centrum, 2000 let stará pagoda Sule, stometrová **zlatá pagoda Shwedagon**, **Národní museum,** tržnice Bogyoke Aun Schan, obří ležící Buddha v **chrámu Chaukhtatgyi**, **jezero Kandawgyi**)

**4. den**
nejvyšší zlatá pagoda **Schwemawdaw** ve městě **Bago** (55 m dlouhý ležící Buddha v areálu pagody Hinthagon, monument čtyř sedících Buddhů)

**5. den**
hlavní město **Neipyijto** (dle možnosti a přístupnosti muzeum, stúpa Uppatasanti, Park národních pamětihodností, Vodní park, nákupní centrum)

**6. - 7. den**
**jezero Inle** (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), posvátná krápníková jeskyně **Pindaya** s šesti tisíci soškami Buddhů, dílna na výrobu ručního papíru, město **Kalaw**

**8. den**
nádherná krajina kolem mystického vrcholu **Mt. Popa** (1518 m), výstup po stovkách schodů ke klášteru vysoko na skále za doprovodu opic makaků, přejezd do **Baganu**

**9. den**
**Bagan** (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, pagoda **Shwezigon**, chrám **Gubyaukgyi**, pagody **Mingalazedi** a **Shwesandaw**

**10. den**
neobjevené skvosty **Kyaukse** (chrám **Mahar Shwe Thein Daw**, staré archeologické naleziště z 11. století, chrám **Tamote Shinpin Shwegugyi,** stúpa se sochou Buddhy v Buddhovi)

**11. den**
královské město **Mandalay** (pagoda **Kuthodaw** s největší knihou na světě vytesanou do kamenných stél a pagoda **Mahamuni** se zázračnými sochami ukořistěnými v Angkor Watu, **Královský palác** obklopený vodními příkopy, chrámy, ulička kameníků)

**12. den**
bývalé královské město **Amarapura** (přechod jezera po **nejdelším mostu z týkového dřeva** k nádherné Kyauktawgyi Paya s freskami), vyhlídka na město z **Mandalay Hill**

**13. - 14. den**
dokončení prohlídky Mandalaye, odlet a návrat do **ČR**

**Cena zahrnuje:** zpáteční letenku do Rangúnu a zpět z Mandalay včetně všech poplatků, místní dopravu, povolení pro vstup do jednotlivých oblastí, plavbu po jezeře Inle, ubytování, snídaně a

služby průvodce.
**Ubytování:** 11x turistický hotel (dvoulůžkové pokoje s příslušenstvím).
**Doprava:** pronajatý minibus, loď, taxi.
**Stravování:** 11x snídaně, jinak individuální za pomoci průvodce.

**Služby za příplatek:** 11x jednolůžkový pokoj 9800 Kč, Barmské evízum 1700 Kč, Pojištění léčebných výloh 868 Kč, Pojištění Prémium STORNO 1652 Kč.

**Cena nezahrnuje:** vstupné cca 150 USD, fakultativní akce.

**Poznámka:** Dle aktuální situace může být program změněn. Upozorňujeme, že cestovní pojištění sjednané přes CK Alvarez nezahrnuje asistenční služby v Myanmaru. Případnou platbu za ošetření je nutné zaplatit na místě z vlastních prostředků s následným proplacením po návratu do ČR.

# 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. CK Alvarez nabízí klientům vyřízení víz za poplatek 1 500 Kč. K tomu je potřeba **vyplnění formuláře a zaslání skenu pasu a aktuální barevné fotografie ve formátu jpg**. 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
- ke zvážení očkování proti **japonské B encefalitidě**

Pro cestu do Barmy není třeba speciální očkování a není vyžadován mezinárodní očkovací průkaz,

pokud nepřijíždíte z oblastí zasažených žlutou zimnicí. Podrobné informace o očkování a cenách jednotlivých vakcín se dozvíte na hygienické stanici a centrech cestovní medicíny.

## 1.5. Kapesné a místní měna

**Měna:** myanmarský (barmský) kyat (MMK), orientační kurzy k 23. 1. 2020: 1 USD = 1 500 MMK, 1 000 MMK = 15,44 CZK

**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 USD**. Doporučujeme vzít si s sebou **nové bankovky vydané od roku 2009**. Při výměně starších bankovek můžete být odmítnuti či měnit pouze 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 (cena cca 330 USD/osoba).

# 2. Informace o zájezdu

## 2.1. Doprava

V Barmě se budeme pohybovat pronajatými mikrobusy s místním řidičem, autobusy a taxi. K viklanu na Zlatém vrcholku vyjedeme na korbě nákladního vozu. Součástí zájezdu jsou také dva vnitrostátní přelety.

## 2.2. Ubytování

V turistických hotelech a penzionech (dvoulůžkové pokoje s příslušenstvím, většinou s možností snídaně).

## 2.3. Stravování

V ceně zájezdu jsou zahrnuty snídaně. S dalším stravováním vám ochotně poradí průvodce. Stravovat se můžete v místních restauracích a kioscích rychlého občerstvení. Stravování u pouličních stánků je možné, není však doporučeno z důvodů nižších hygienických standardů. 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. Orientační ceny některých vstupů:

| | |
|---|---|
| Rangún, pagoda Sule | 2 USD |
| Rangún, pagoda Shwedagon | 8 USD |
| Archeologická zóna Bago | 10 USD |
| Kyaiktiyo - areál, pagoda | 8 USD |
| Inle - vstup do oblasti jezera | 10 USD |
| Archeologická zóna Mandalay | 10 USD |
| Mandalay Hill | 1 USD |
| Sagaing, Mingun | 5 USD |
| Bagan | 25 USD |
| Mt. Popa | zdarma |

**Vstupy celkem cca 100 USD.**

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

## 2.5. 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.

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 americký typ (dva ploché 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. 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 ve velkých městech a turistických destinacích. Poplatky se pohybují kolem 1 USD za hodinu. Spojení 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 nepromokavá cestovní taška Ortlieb s kolečky a popruhy, kterou je možné případně nést i jako baťoh (bližší informace naleznete zde: https://www.alvarez.cz/zavazadla). Popřípadě batoh či kufr, ideálně do 60 L 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). Doporučujeme nabalit zavazadlo tak, abyste ho na kratší vzdálenost unesli! Povolená hmotnost odbavených zavazadel na cestě do a z Barmy je 30 kg, na vnitrostátních přeletech však jen **20 kg**. Zavazadlo doporučujeme před odbavením nechat zabalit do ochranné folie (cca 250 Kč na Letišti Praha), **Zavazadla doporučujeme 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, 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 (do 100 ml). Každé takovéto balení musí být umístěno v jednom průhledném uzavíratelném igelitovém sáčku o maximálním objemu 1 litr na osobu.

**Bezpečnostní pravidla týkající se 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.

## 3.2. Co s sebou

Zmíněné hlavní zavazadlo 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
- užívání antibiotik konzultujte s lékařem