

Velká mayská cesta

Mexiko, Guatemala, Honduras

6. 11. 2021 - 3. 12. 2021

Program zájezdu

1. - 3. den

letecký přesun do **Mexico City** (náměstí Zócalo, Národní palác, katedrála, Templo Mayor, Basilika Guadalupe, Torre Latino, náměstí Tří kultur), park Chapultepec a **Antropologické muzeum** (obří Olmécké hlavy, „Aztécký kalendář“), „město bohů“ **Teotihuacán** (Sluneční a Měsíční pyramida, Cesta mrtvých, Quetzalcóatlův chrám)

4. den

starobylá města **Puebla** (katedrála, kostely, umělecká čtvrť) a **Cholula** (Velká pyramida) pod sopkami **Popocatepetl** (5426 m) a **Iztaccihuatl** (5230 m)

5. den

město **Oaxaca** (centrum výroby čokolády, klášter a kostel Santo Domingo s Růžencovou kaplí, ochutnávka smažených kobylek a mezcalu), hlavní zapotécké město **Monte Albán** (starověký komplex obřadních staveb)

6. den

mixtécké pohřební město **Mitla**, unikátní zkamenělý vodopád **Hierve el Agua**, zastávka ve výrobě pálenky mezcalu

7. - 8. den

přejezd přes pohoří **Sierra Madre del Sur** na pobřeží **Tichého oceánu**, koupání a odpočinek v zátokách v okolí **Puerto Ángel** a na pohodové pláži **Zipolite**, noční přesun do státu **Chiapas**

9. den

výlet člunem po řece **Grijalva** do 1200 m hlubokého kaňonu **El Sumidero** u městečka **Chiapa de Corzo** (jednoho z nejstarších měst Střední Ameriky), koloniální město **San Cristóbal de las Casas** (centrum mexických Mayů, barvitě trhy)

10. den

indiánská vesnice **San Juan Chamula** (rituální obřady v kostele indiánů z kmene Chamula), dokončení prohlídky **San Cristóbalu** (etnografické muzeum Casa Na Bolom, muzeum jantaru)

11. den

přesun do **Guatemaly** cesta do vesnice **Panajachel** na břehu magického jezera **Atitlán** obklopeného činnými sopkami **San Pedro, Toliman** a **Atitlán**, vyhlídka **Sololá** s nádhernými pohledy na jezero,

12. den

celodenní plavba po jezeře **Atitlán** do indiánských komunit **Santiago Atitlán** (dům s mayským bohem Maximónem, koloniální kostel) a **San Juan**

13. - 14. den

poutní vesnice **Chichicastenango** (tradiční mayské trhy, kostel sv. Tomáše, indiánská svatyně Pascal Abaj), bývalá metropole Střední Ameriky **Antigua** (ruiny kostelů, klášterů a paláců ze 16. stol.), možnost výstupu na sopku **Pacaya** (2552 m)

15. den

přejezd do **Hondurasu**, slavné mayské město **Copán** (jaguáří schodiště, východní Akropolis, muzeum soch, chrám Rosalila)

16. den

návrat do **Guatemaly**, obří mayské stély v **Quiriguá** ☉ uprostřed banánovníkových plantáží, ospalý přístav **Puerto Barrios** a cesta člunem přes záliv **Amatique** a podél karibského pobřeží do černošského městečka **Livingstone**

17. den

plavba pralesem po řece **Dulce** dále do vnitrozemí až k jezeru **Izabal** a pevnosti **San Felipe**, městečko **Flores** na ostrově jezera **Petén-Itzá**

18. den

slavné mayské město **Tikal** ☉ ukryté v hloubi **Peténské** pralesa (70 m vysoké chrámy, Templo IV s vyhlídkou nad korunami husté vegetace, zbytky obřadních staveb z dob před Kristem),

19. den

odjezd do **Mexika**, plavba na člunu pralesem po hraniční řece **Usumacinta** k archeologické lokalitě **Yaxchilán**, návštěva ruin **Bonampak** (s největší mayskou malbou) ukrytých v hloubi **Lakandonské džungle**, nocleh u indiánů

20. den

tyrkysové kaskády vodopádů **Roberto Barrios**, tajemné město **Palenque** ☉ na úpatí hor obklopené bujnou vegetací deštného pralesa (slavný **Chrám nápisů s hrobkou vládce Pakala**, centrální palác s observatoří a četnými freskami, zachovalé reliéfy s rituálními výjevy v **chrámech Kříže, Listového kříže a Slunce**, stezka džunglí kolem vodopádu, museum s dokonalou replikou Pakalovy hrobky)

21. den

opevněné město **Campeche** ☉ na břehu **Mexického zálivu** (pestrobarevně malované fasády koloniálního centra, zbytky hradeb a bastionů ze 17. stol.)

22. den

mistrovské dílo Puucké architektury **Uxmal** ☉, legendární mayské lokality **Kabáh, Labná** a největší jeskynní systém na Yucatánu **Grutas de Loltún** (prehistorické nástěnné malby, bohatá krápníková výzdoba)

23. den

biosférická **rezervace Ría Celestún** (plavba po laguně s pozorováním růžově zbarvených plameňáků, pelikánů a jiného ptactva), „Bílé město“ **Mérida** (katedrála San Ildefonso, Palacio de Gobierno, **Casa de Montejo**, typická lidová keramika a vázané hamaky)

24. den

centrum toltécko-mayské civilizace ve městě **Chichén Itzá** ☉ (Kukulánova pyramida, největší hřiště na pelotu v celé Mezoamerice, obřadní studna - Cenote sagrado, Observatoř), koupání v krápníkových jeskyních "cenotes", zastávka v koloniálním městě **Valladolid**

25. - 26. den

okouzující mayský přístav **Tulum** na útesu **Karibského pobřeží** (Chrám sestupujícího boha, „maják“ El Castillo, Chrám fresek, možnost koupání pod pyramidami), odpočinek na bělostných plážích **Mayské riviéry** u městečka **Tulum**, volitelně mnoho fakultativních výletů (potápění, šnorchlování, koupání ve vápencových jeskyních, návštěva ekoparku **Xel-Ha**, koupání s delfíny v eko-archeologickém parku **Xcaret**, plavba na ostrov **Cozumel**)

27. - 28. den

odjezd do **Cancúnu**, návrat do **ČR**

Cena zahrnuje: letenku do Mexico City a zpět z Cancúnu včetně všech poplatků, místní dopravu, ubytování, služby průvodce a cestovní pojištění.

Ubytování: 17x turistický hotel a 6x hotel (dvoulůžkové pokoje s příslušenstvím), 2x chatka (společné příslušenství), 1x noční autobus.

Doprava: autobus, pronajatý minibus, taxi, loď.

Stravování: individuální za pomoci průvodce.

Služby za příplatek: 24x jednolůžkový pokoj 9800 Kč, registrace ESTA 450 Kč, Pojištění léčebných výloh+COVID 1232 Kč, Pojištění Prémium STORNO+COVID 2352 Kč.

Cena nezahrnuje: vstupní a výstupní poplatky do Guatemaly, Hondurasu a Mexika (celkem cca 40 USD), vstupné cca 190 USD.

Poznámka: Podmínkou účasti na zájezdu je dokončené očkování proti COVID-19.

1. Příprava na cestu

1.1. Doklady

Budete potřebovat platný cestovní pas (platnost minimálně 6 měsíců po návratu zpět do České republiky) a jeho fotokopii (pro případ ztráty cestovního pasu) nebo si jeho scan uložte do e-mailu.

1.2. Víza

Mexiko:

- **Do Mexika občané ČR nepotřebují vstupní vízum** pro pobyt za účelem turistiky a délce pobytu nepřesahující 180 dní. Při příletu je třeba pouze vyplnit vstupní turistickou kartu (FMM), jejíž předepsaný vzor dostanete při odbavení v ČR, nebo je možné jí elektronicky vyplnit a vytisknout na: <https://www.inm.gob.mx/fmme/publico/en/solicitud.html>
- Dále je třeba vyplnit zdravotní formulář, který obdržíte před přistáním. **Negativní test na koronavirus ani doklad o očkování pro vstup do Mexika není třeba.**
- **Pro cestu do Mexika je nutné dále vyplnit čestné prohlášení pro přestup v Paříži. Ke stažení [zde](#).**

Guatemala a Honduras:

- **nutné předložit certifikát o ukončeném očkování proti nemoci COVID-19.** (EU COVID certifikát stahujte na ocko.uzis.cz)
- na hranicích jednotlivých států je třeba vyplnit vstupní turistickou a kartu a je požadován administrativní poplatek, celkem za všechny přechody cca 40 USD.

Návrat do ČR: v současné chvíli platí pro návrat z tmavě červených destinací povinnost vyplnit **příjezdový formulář** <https://plf.uzis.cz/> (doporučujeme vyplnit a vytisknout doma před cestou na zájezd). **Pro očkované turisty žádné testy před odletem ani po příletu nejsou povinné.**

Informace platné k 4.10.2021 Tyto informace se mohou kdykoliv změnit. Pokud k takové změně dojde, budeme vás informovat.

1.3. Pojištění

Protože podmínkou účasti na zájezdu je mít uzavřené platné cestovní pojištění, nabízíme vám jeho sjednání jako službu za příplatek u našich partnerů, pojišťovny UNIQA a.s. a Generali České

pojišťovny a.s., v rámci uzavření Smlouvy o zájezdu. Více na <https://www.alvarez.cz/pojisteni>

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 Mexika není třeba speciální očkování a není vyžadován mezinárodní očkovací průkaz, **pro vstup do Guatemaly a Hondurasu je třeba očkování proti COVID-19**. 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: Orientační kurzy jednotlivých měn (říjen 2021)

Mexiko:	peso	orientační kurz:	1 USD =	19 MXN
Guatemala:	quetzal	orientační kurz:	1 USD =	7,3 GTQ
Honduras:	lempira	orientační kurz:	1 USD =	23 HNL

Směnu na mexická pesa je nejlépe provést s průvodcem hned na letišti po příletu před odjezdem na hotel a dále v bankách. V Guatemale a Hondurasu část peněz směníte přímo na hranicích a zbytek v bance nebo ve směnárnách. Na místě se platí pouze místní měnou, USD můžete použít maximálně na nákup drahých suvenýrů.

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**, v Mexiku směníte bez problémů i Eura. **Minimální částka** postačující k pokrytí veškerých nákladů spojených s výše uvedeným programem je asi **700 USD**. Pro neočekávané případy doporučujeme mít s sebou ještě finanční rezervu nejlépe v podobě platební karty VISA CLASIC nebo MASTERCARD. Výběr z bankomatů je možný ve všech větších městech. Platby u obchodníka jsou možné jen ve velkých supermarketech a nadnárodních řetězcích, vstupné na památky není možné platit kartou.

2. Informace o zájezdu

2.1. Doprava

Během zájezdu budeme využívat hlavně pronajaté mikrobusey, v Mexico City můžeme okusit i místní MHD, poplujeme několikrát na motorových člunech a to v rezervaci Celestún, po řece Usumacinta, po řece Dulce, na jezeru Atitlán a v kaňonu Sumidero. Jeden noční přejezd autobusem 1. třídy z Pochutly do Tuxtly.

2.2. Ubytování

Během zájezdu budeme bydlet 23x v jednoduše zařízených turistických hotelech / penzionech ve dvoulůžkových pokojích s příslušenstvím, 1x dvoulůžkové chatce se společným soc. zařízením a 1x možná i ve vícelůžkové chatce u indiánů na hranicích mezi Guatemalou a Mexikem. 1x noc pojedeme autobusem z Pochutly do Tuxtly.

2.3. Stravování

Strava není zahrnuta v ceně zájezdu. S výběrem jídla a restaurací vám ochotně poradí průvodce. Jídlo v Mexiku, Guatemale a Hondurasu je relativně levné, proto se budete moci bez problémů stravovat v místních restauracích, u stánků a kupovat si potraviny na tržnicích či v obchodech. S vyššími cenami počítejte na konci zájezdu na Yucatánském poloostrově. Tradičním mexickým pokrmem jsou kukuřičné placky (tortillas - čti tortijas) plněné masem a zeleninou, opékané, zapékané, smažené... Dále různé omáčky a „guláše“ s přílohou z rýže a fazolí a vynikající polévky (kuřecí, dršťková, z plodů moře...). Vše si můžete dochutit pikantní salsou.

K snídaním si můžete zakoupit sladké pečivo nebo si objednat vajíčka na různé způsoby.

Nealkoholické nápoje se v navštívených státech prodávají doslova na každém rohu, prodej alkoholických nápojů je podmíněn speciální licencí. Běžně dostupná jsou piva ve třetinkách ve skle a v plechu, tradiční mexický destilát Tequila a Mezcal a středoamerické rummy. Pití alkoholických nápojů je na veřejnosti zakázáno.

Upozorňujeme klienty, že do Mexika je přísný zákaz dovážet jakékoliv masné výrobky. S sebou si přibalte pouze musli tyčinky nebo sušenky.

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.

Orientační ceny potravin a jídla v USD:

Jídlo u stánku	3 - 4
Jídlo v restauraci	5 - 8
Balená voda 1,5 litru	1,5
CocaCola 0,5 litru	1
Pivo v obchodě 0,33	1
Pivo v restauraci 0,33	2 - 3
Káva v restauraci	1 - 2

2.4. Výše vstupného

Orientační ceny některých vstupů a fakultativních akcí:

Mexiko

Antropologické muzeum Mexico City	80 MXN
Tore Latino, Mexico City	110 MXN
Archeolog. lokality Teotihuacan, Tulum, Monte Albán, Cholula	80 MXN
Jeskyně Loltún + průvodce	175 MXN
Archeolog. lokality Kabáh, Labná	60 MXN
Archeolog. lokalita Palenque	120 MXN
Archeolog lokalita Uxmal	418 MXN
Archeolog lokalita Chichen Itzá	486 MXN
Použití videokamery na archeologických lokalitách .	45 MXP

Guatemala

Archeolog. lokalita Tikal	150 GTQ
Archeolog. lokalita Quiriguá	80 GTQ
Chrám a kláštery ve městě Antigua	100 GTQ

Honduras

Archeolog. lokalita Copán	15 USD
Museum Copán	8 USD
Průzkumné archeolog. tunely na Copánu	15 USD

Celkem vstupné cca 190 USD.

Je zvykem v Mexiku a Guatemale nechávat spropitné pokojským (cca 1 USD/noc), v restauracích 10% a řidičům mikrobusů a místním průvodcům dle uvážení.

2.5. Klima, počasí a časový posun

Všechny tři navštívené země patří do tropického klimatického pásu s převažujícími vyššími teplotami. S nižšími teplotami se můžeme setkat pouze v horách. Počasí v listopadu a prosinci se v Mexiku, Guatemale a části Hondurasu, kterou navštívíme, nazýváme pomonzunové a vyznačuje především minimálními dešťovými srážkami a teplými a slunnými dny, ve kterých se krajina krásně zazelená (to platí především pro Yucatánský poloostrov). Ve vyšších nadmořských polohách (nad 1500 m.n.m. - Mexico City, Antigua, San Cristobal, Oaxaca) dochází k výraznějšímu rozdílu teplot mezi dnem a nocí, kdy přes den je na sluníčku příjemných 20 - 25 °C, ale v noci teplota může spadnout na 10 - 12 °C. V nížinách k tak výrazným rozdílům teplot nedochází a v noci se jen mírně ochladí.

Průměrné minimální a maximální teploty pro listopad a prosinec na vybraných lokalitách:

Mexico City	8 - 22 °C
Oaxaca City	9 - 25 °C
San Cristóbal	7 - 20 °C
Antigua	13 - 22 °C
Copán	21 - 30 °C
Tikal	19 - 27 °C
Palenque	8 - 20 °C
Tulum	23 - 28 °C

Časový posun je oproti ČR v době zimního času po celou dobu zájezdu - **7 hodin**, kromě konce ve státě Quintana Roo (Valladolid, Tulum, Cancún), kde je - **6 hodin**.

2.6. Jazyk

Úředním jazykem v Mexiku, Guatemale je **španělština**, dále se na celém území Mexika mluví mnoha jazyky původních obyvatel amerického kontinentu, na poloostrově Yucatán, v jižních státech Mexika a v Guatemale zaslechnete mayštinu a ve středním Mexiku možná i nahuatl.

Angličtinou se dorozumíte velice omezeně a obecně ji místní nemají moc v lásce. Spíše vám doporučíme naučit se alespoň pár základních zdvořilostních výrazů a frází ve španělštině.

2.7. Elektrická síť a komunikace

Napětí: 110 - 120V, frekvence: 60 Hz

Elektrické zásuvky: dva ploché konektory (americký standard) - **nutná redukce!**

Redukci můžete zakoupit v elektrických potřebách, nebo na letišti. Počet zásuvek bývá na pokojích omezen (max. 2) a pokud plánujete nabíjet více zařízení (foťák, kamera, telefon), doporučujeme přibalit si roztroušku. Většina nabíječek k těmto zařízením funguje při 120V (na štítku přístroje napsáno "Input 100 - 240 V"). Pozor na kulmy a fény. Ty raději nechte doma. Nebývají uzpůsobeny pro použití v takové síti a může dojít k jejich zničení. Ponorné vařiče (konvice) bez prepínače napětí fungovat mohou, ale ohřev vody bude trvat 4x déle.

Telefonování: O2, T-Mobile i Vodafone mají v Mexiku, Guatemale a Hondurasu své roamingové

partnery. Pokrytí mobilním signálem je na velmi dobré úrovni, pouze v odlehlých oblastech může docházet k výpadkům. Před cestou se ujistěte, že máte aktivován roaming a že váš telefon podporuje frekvence **850 / 1900 MHz**. Ceny hovorů a SMS vám sdělí váš operátor.

Internet: Mnohé kavárny, restaurace a hotely nabízejí připojení k internetu prostřednictvím WiFi. Rychlost není nijak závratná, ale k přijímání a odesílání emailů a zpráv přes Whatsapp, Messenger je dostačující.

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

Doporučené mobilní aplikace: Whatsapp (komunikace), Mapy.cz (stáhněte si offline mapy navštívené země přímo do telefonu), XE.com (aktuální kurzy měn), Překladač Google (offline slovníky, při online připojení překládá na živo texty pomocí fotoaparátu).

2.8. Důležitá upozornění

CK si vyhrazuje právo na změnu programu v souvislosti s neočekávanými událostmi. Především v souvislosti s aktuálními hygienickými a protiepidemickými nařízeními může dojít ke zkrácení otvíracích časů jednotlivých památek, případně k jejich úplnému uzavření. Na nastalou situaci se vynasnažíme reagovat co nejpružněji a pokud takový případ nastane, zvolit adekvátní náhradu.

V průběhu pobytu je vhodné v místech se zvýšenou koncentrací lidí a na navštívených památkách nosit ochranu úst a nosu (respirátor / rouška). Řiďte se aktuálními nařízeními a doporučeními.

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. 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.

2.9. Celní předpisy

Celní předpisy dovolují bezcelní dovoz oblečení a předmětů osobní potřeby v množství přiměřeném délce pobytu.

Zakázáno je dovážet zbraně (včetně sečných a bodných), vysílačky, masné výrobky, ohrožené druhy živočichů a výrobky z nich, zábavní pyrotechniku.

Předepsané léky vezměte v originálním balení.

Dovoz a vývoz valut do výše odpovídající hodnotě 10 000 USD není třeba deklarovat.

Limity dovozu alkoholu a tabáku do jednotlivých zemí:

Mexiko: cigarety (200 ks) nebo tabák (200 g) nebo doutníky (25 ks), alkohol (3 litry)

Guatemala: cigarety (80 ks) alkohol (1,5 litru)

Honduras: cigarety (200 ks) nebo tabák (250 g), alkohol (1 litr).

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

3. Před cestou

3.1. Jak se zabalit

Na lehkou. Vhodné zavazadlo pro tuto cestu je nepromokavá cestovní taška Ortlieb s kolečky a popruhy, kterou je možné případně nést i jako batoh. Bližší informace naleznete zde: <https://www.alvarez.cz/zavazadla>, **nebo menší kufr, nebo batoh do 60 litrů** a malý batůžek. Hlavní zavazadlo bude většinu času na hotelích 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. 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 do 100 Wh).

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, parfém, 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.

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

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 / cestovní taška a batůžek pro výlety, vhodnou obuv na turistiku (postačí nízké trekové boty), letní páskové sandály, žabky (vhodné do sprch), oblečení do teplého počasí - trička / košile (i s dlouhým rukávem - ochrání vás před bodavým hmyzem), případně funkční prádlo, a do chladného počasí - fleesovou mikinu nebo svetr, dále kalhoty, 3/4 kalhoty / kraťasy, větrovku, 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 / deštník, mobilní telefon (pro případnou nouzovou komunikaci s průvodcem), redukci do zásuvky. Zájemci o šnorchlování si mohou přibalit i vlastní masku a šnorchl. Pro noční přesun v klimatizovaném autobuse, nebo jen pro pocit vlastního komfortu můžeme doporučit přibalit si lehký a malý spacák nebo deku.

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 průjmům - Immodium kapsle, Ercefuryl tablety, živočišné uhlí, Hylak forte
- proti bolestem kloubů, hlavy - Ibuprofen tablety

- proti zvýšené teplotě - Paralen tablety
- na povrchová poranění - Framykoin zázyp, 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