

# Americký most

Panama, Kostarika, Nikaragua, Honduras, Guatemala

3. 3. 2019 - 1. 4. 2019

## Program zájezdu

### 1. den

letecký přesun do **Panama City**

### 2. den

prohlídka hlavního města **Panama City** (koloniální čtvrť Casco Viejo s prezidentským palácem, muzei a kostely, ruiny historického Panama Viejo ☞), **Panamský průplav** a zdymadla **Miraflores** při ústí do Tichého oceánu

### 3. den

výlet do **Portobela**, kde přistál Kolumbus (stará opevnění San Lorenzo ☞, San Jeronímo a Santiago, královská celnice), přístav **Colón**, zdymadla **Gatun** u Karibiku, fakultativně **jízda vlakem** po historické železnici podél Panamského průplavu zpět do Panama City

### 4. den

přesun napříč Panamou do horského **Boquete** s příjemným mírným klimatem a tradicí pěstování výborné kávy

### 5. - 6. den

dvoudenní aktivity v okolí Boquete, treking pralesem po stezce **Quetzal**, nebo možnost výstupu na nejvyšší horu Panamy **Volcán Barú** (3475 m), dále možnost koupání v termálních jezírcích **La Caldera**, raftingu, vyjíždky na koních, nebo návštěvy kávovníkových plantáží

### 7. den

překročení hranice do **Kostariky** a cesta podél Tichého oceánu do rušného městečka **Quepos**

### 8. den

nejznámější národní park Kostariky **Manuel Antonio** (lenochodi, malpy kapucínské, leguáni, nosálové, bazilišci, tukani), možnost koupání v panenské zátocce, jízdy na kajaku a šnorchlování v **Tichém oceánu**

### 9. den

přejezd do centrálních údolí až do metropole **San José** (náměstí Demokracie, Národní divadlo, tržnice)

### 10. den

výlet na nejvyšší sopku Kostariky **Irazú** (3432 m) s kráterovým jezerem a výhledy na Pacifik a Karibik a návštěva koloniálních městeček **Orosí** a **Cartago**

### 11. den

cesta do biosférické oblasti mlžných lesů **Monteverde** (možnost návštěvy motýlího domu či serpentária)

### 12. den

lehká túra v soukromé **rezervaci Santa Helena** s pozorováním lišejníků, bromélií, epifytů a mnoha vzácných ptáků, možnost **procházky v korunách stromů** na závěsných lávkách nebo **adrenalinové jízdy na lanech** - "canopy"

### 13. - 14. den

přejezd do **Nikaraguy**, odpočinek na panenských plážích v okolí vesnice **San Juan del Sur**

**15. - 16. den**

plavba trajektem po největším jezeře Střední Ameriky **Nicaragua** a ubytování na sopečném ostrově **Ometepe** (možnost jízdy na koních, výstupu na vyhaslou sopku **Maderas** (1394 m), aktivní **Concepción** (1610 m), nebo výletu k záhadným petroglýfům z předkolumbovské doby)

**17. den**

návrat na pevninu a krátký přejezd do **Granady**, nejstaršího koloniálního města Nikaraguy, prohlídka historického centra (nejstarší kostel ve Střední Americe San Francisco - nyní klášter a muzeum, poklidná promenáda plná kaváren a restaurací)

**18. den**

výlet po regionu **Masaya** s cestou na stále aktivní stejnojmennou sopku, návštěva tržiště a krámků s hamakami, možnost koupání v tyrkysových vodách laguny **Apoyo**

**19. den**

krátká zastávka v hlavním městě **Managua**, zbytky původního města **Léon Viejo** 📍 na úpatí sopky **Momotombo** a dále do koloniálního města **León** (katedrála Nanebevzetí Panny Marie 📍)

**20. den**

celodenní přesun do honduraské metropole **Tegucigalpa** a krátká prohlídka jejího centra

**21. den**

cesta náhorní plošinou kolem jezera **Yojoa** do slavného mayského města **Copán** 📍 (jaguáří schodiště, východní Akropolis, muzeum skulptur, chrám Rosalila)

**22. den**

djezd do **Guatemaly**, obří mayské stély v **Quiriguá** 📍 uprostřed banánovníkových plantáží, ospalý přístav **Puerto Barrios** a cesta člunem přes zátoku **Amatique** a podél karibského pobřeží do černošského městečka **Livingston**

**23. den**

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

**24. den**

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

**25. den**

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

**26. den**

celodenní plavba do indiánských komunit **Santiago Atitlán** (dům s mayským bohem Maximónem, koloniální kostel) a **San Juan** (ukázky místních rukodělných tradic)

**27. den**

poutní vesnice **Chichicastenango** (největší tradiční mayské trhy, kostel sv. Tomáše s rituálními obřady, indiánská svatyně Pascal Abaj)

**28. den**

bývalá metropole **Antigua** 📍 zničená zemětřesením (ruiny kostelů, klášterů a paláců ze 16. stol.), poslední nákupy, příjemné posezení v místních kavárnách

**29. - 30. den**

odjezd do **Guatemala City**, návrat do ČR

**Cena zahrnuje:** letenku do Panama City a zpět z Guatemala City včetně všech poplatků, přelet Tikal - Guatemala City, místní dopravu, ubytování a služby průvodce.

**Ubytování:** 28x turistický hotel (většinou dvoulůžkové pokoje, obvykle s příslušenstvím).

**Doprava:** autobus, pronajatý minibus, taxi, loď.

**Stravování:** individuální za pomoci průvodce.

**Služby za příplatek:** registrace ESTA 650 Kč, 28x jednolůžkový pokoj 13500 Kč.

**Cena nezahrnuje:** vstupní a výstupní poplatky na hranicích - celkem cca 40 USD, vstupné cca 190 USD.

**Poznámka:** Pokud občan ČR cestoval kdykoliv po 1. březnu 2011 do Iráku, Íránu, Jemenu, Libye, Somálska, Sýrie a Súdánu, nemůže k cestě do/přes USA využít ESTA (Visa Waiver Program), ale musí na Velvyslanectví USA požádat o vízum. Více informací naleznete [zde](#)

## 1.1. Doklady

Budete potřebovat **biometrický pas** s platností minimálně 6 měsíců po plánovaném návratu ze zájezdu.

## 1.2. Víza

Se všemi Středoamerickými zeměmi má ČR bezvízový styk. Při vstupu do každé země turisté platí vstupní (a někdy i výstupní) poplatek (5-10 USD), který si klienti hradí sami na hranicích.

## 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 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

- 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
- **očkování proti žluté zimnici**

Pro cestu do Střední Ameriky nebylo třeba speciální očkování a nebýval vyžadován mezinárodní očkovací průkaz (pokud jste nepřijížděli z oblastí zasažených žlutou zimnicí). **Od roku 2018 platí nové nařízení Nikaraguyské vlády, která zařadila Panamu na seznam rizikových zemí a při vstupu vyžaduje certifikát o očkování proti žluté zimnici.**

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:

**Panama: balboa (PAB)**, orientační kurz: 1 USD = 1 PAB

**Kostarika: colón (CRC)**, orientační kurz: 1 USD = 570 CRC

**Nikaragua: kordoba (NIO)**, orientační kurz 1 USD = 31 NIO

**Honduras: lempira (HNL)**, orientační kurz: 1 USD = 23 HNL

**Guatemala: quetzal (GTQ)**, orientační kurz: 1 USD = 7,5 GTQ

### Kapesné:

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 (větší i menší bankovky)**. V Panamě a Kostarice funguje americký dolar jako paralelní měna k místní, proto si nemusíte v těchto zemích měnit žádné peníze, popřípadě v Kostarice jen malé množství. V Nikarague, Hondurasu a Guatemale platíte místními měnami, jejichž směnu provedete na hranicích. **Minimální částka** postačující k pokrytí veškerých nákladů spojených s výše uvedeným programem je asi **800 USD**. Pro neočekávané případy doporučujeme mít s sebou ještě finanční rezervu nejlépe v podobě platební karty VISA CLASIC nebo MASTERCARD (nedoporučujeme zlaté karty - výběr je mnohdy nemožný). Výběr z bankomatů je možný ve všech větších městech. Platby u obchodníka jsou možné jen ve velkých supermarketech a nadnárodních řetězcích, vstupné na památky často není možné platit kartou.

## 2. Informace o zájezdu

### 2.1. Doprava

Během cesty budeme využívat především místní veřejnou dopravu (autobusy, mikrobusy, taxíky, trajekt, motorové čluny...), po Guatemale vlastní mikrobuse. V ceně je jeden vnitrostátní přelet Flores - Guatemala City.

### 2.2. Ubytování

Během zájezdu budeme bydlet v jednoduše zařízených hotýlcích / penzionech / hostelech latinsko-amerického standardu většinou ve dvoulůžkových pokojích (často americký standard = 1 manželská postel), obvykle s příslušenstvím.

### 2.3. Stravování

Strava není zahrnuta v ceně zájezdu. S výběrem jídla a restaurací vám ochotně poradí průvodce. Jídlo v Kostarice je dražší než v ČR, v Nikaragui levnější, v Panamě, Hondurasu a Guatemale přibližně na stejné cenové úrovni, proto se budete moci bez problémů stravovat v místních restauracích, u stánků a kupovat si potraviny na tržnicích či v obchodech. Tradičním středoamerickým pokrmem jsou rýže a fazole (Gallo Pinto), pečené a smažené banány, dále různé omáčky a „guláše“, polévky (kuřecí, hovězí, z plodů moře...), hovězí na přírodno, hranolky, sendviče...

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

Nealkoholické nápoje se v navštívených místech prodávají doslova na každém rohu, prodej alkoholických nápojů je podmíněn speciální licencí. Běžně dostupná jsou piva ve třetinkách ve skle a v plechu, dále výborné rummy. Pití alkoholických nápojů je na veřejnosti zakázáno.

V celé oblasti se pěstuje vynikající káva.

Upozorňujeme klienty, že do Střední Ameriky je přísný zákaz dovážet jakékoliv masné a mléčné výrobky, ovoce i zeleninu! S sebou si přibalte pouze musli tyčinky nebo sušenky.

**Voda:** Raději nepijte vodu z neznámých zdrojů - ne všude je voda 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	4 - 6
Jídlo v restauraci	8 - 12
Balená voda 1,5 litru	1,5
Coca-cola 0,5 litru	1
Pivo v obchodě 0,33 litru	1
Pivo v restauraci 0,33 litru	2 - 3
Káva v restauraci	1 - 2

## **2.4. Výše vstupného**

Orientační ceny některých vstupů v USD:

zdymadla Miraflores	20
aktivity v okolí Boquete	cca 30
Manuel Antonio	16
sopka Irazú	15
Monteverde	10
závěsné lávky	30
San Juan: šnosrčování / pozorování velryb	30
Ometepe: Výstup na Maderas / Concepcion	40
Ometepe: vyjížďka na koních	20
sopka Masaya	10
laguna Apoyo	10
Leon Viejo	5
Copan	15
Quirigua	11
Tikal	20
Antigua: klášter Santo Domingo	6

Další vstupy na návštěvy zajímavých míst dle časových možností každý do 10 USD.

## **2.5. Počasí a časový posun**

Středoamerické země patří do tropického klimatického pásu s převažujícími vyššími teplotami. S nižšími teplotami se můžeme setkat pouze v horách. V únoru a březnu je ve Střední Americe suché a chladnější období oproti vysokým srážkám v letních měsících. Krajina je však stále zelená a v některých horských oblastech prší téměř celoročně.

Průměrné minimální a maximální teploty a srážky na období únor-březen:

Panama City	25 - 29 °C	35 mm
Boquete	11 - 33 °C	34 mm

Manuel Antonio	21 - 30 °C	160 mm
San José	17 - 28 °C	25 mm
Monteverde	13 - 22 °C	30 mm
San Juan del Sur	27 - 30 °C	5 mm
Granada	22 - 32 °C	10 mm
Tegucigalpa	15 - 27 °C	10 mm
Copán	13 - 23 °C	35 mm
Guatemala City	12 - 25 °C	15 mm

## 2.6. Jazyk

Úředním jazykem ve všech navštívených zemích je španělština. Anglicky se bez problémů domluvíte v turistických oblastech.

## 2.7. Elektrická síť a komunikace

**Napětí: 110 - 120V, frekvence: 60 Hz**

**Elektrické zásuvky:** dva ploché konektory (americký standard) - **nutný adaptér!**

Adaptér 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 roztrojku. Většina nabíječek k těmto zařízením funguje při 120V. Pozor na kulmy a fény. Ty raději nechte doma. Pokud nemají na štítku uvedeno "INPUT: 100 - 240 V", nejsou uzpůsobeny pro použití v takové síti a dojde k jejich zničení. Ponorné vařiče fungovat mohou, ale ohřev vody bude trvat 4x déle.

**Telefonování:** O2, T-Mobile i Vodafone mají ve Střední Americe své roamingové partnery. Pokrytí mobilním signálem je na velmi dobré úrovni v okolí velkých měst, 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:** Internetové kavárny jsou dostupné ve větších městech a v turistických destinacích. Mnohé kavárny, restaurace a hotely nabízejí připojení k internetu prostřednictvím WiFi. Rychlost není nijak závratná, ale k přijímání a odesílání emailů je dostačující. Cena za 1 hodinu cca 1 USD.

**Pošta:** Známky na pohledy se prodávají na poštách, stojí cca 1,5 USD a doručení do ČR trvá 3 - 4 týdny.

## 2.8. Důležitá upozornění

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

Program je poměrně cestovatelsky náročný, dny aktivit střídají dny přesunů, často půldenních až celodenních. Balte vaše zavazadlo opravdu střídavě. Ačkoliv s ním nebudete absolvovat žádné treky, samy jej budete nosit např. na autobusových nádražích, do taxíků, na ubytování bez výtahů, atd.

**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-penguin-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.

## 2.9. Celní předpisy

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

**Zakázán je především dovoz veškerých masných výrobků, mléčných výrobků, ovoce a zeleniny.**

Předepsané léky vezměte v originálním balení, nejlépe i s lékařským předpisem a množství odpovídá předepsané osobní spotřebě.

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

**Limity dovozu alkoholu a tabáku: Panama:** cigarety 200 ks, alkohol (3 litry)

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>, případně **batoh do 60 litrů** (ne kufr!) a příruční batůžek. Velké 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**. Toto zavazadlo je možné před odbavením nechat zabalit do ochranné folie (cca 200 Kč na Letišti Praha). **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, 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, 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

Zmíněný větší batoh / cestovní tašku a batůžek pro výlety, vhodnou obuv na turistiku (postačí kvalitní

tenisky), letní 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, dalekohled, pláštěnku, mobilní telefon (pro případnou nouzovou komunikaci s průvodcem), redukci do zásuvky. 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 lékárníčky**

Vaši osobní lékárníčku 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 a zabalte do příručního zavazadla
- užívání antibiotik konzultujte s lékařem