

Nepál aktivněji

Nepál

9. 3. 2024 - 24. 3. 2024

Program zájezdu

1. den

letecký přesun do **Nepálu**

2. - 3. den

přílet do hlavního města **Káthmándú**, spalovací gháty na řece **Bagmátí** v **Pašupatináthu** 🏪, procházka na kopeček okupovaný svatými muži a opicemi, mnoho desítek nejrůznějších hinduistických chrámů, bývalá královská města **Pátan** 🏪 a **Bhaktapur** 🏪 se svými stupňovitými chrámy a královskými paláci

4. - 5. den

odjezd do údolí řeky **Trisuli**, pohodový dvoudenní rafting v peřejích **Trisuli** (WW III) v podhůří **Himálají** s romantickým noclehem v říční zátočině, odjezd do **Pokhary**

6. den

zahájení **Annapurna Panorama Treku** krásnými vesničkami v podhůří **Annapuren** - odjezd autobusem do **Birethanti**, čtyřhodinový výstup a nocleh ve vesnici **Tikhedhunga** (1540 m)

7. den

stoupání rododendronovými lesy na hřeben do **Ghorepani** (2870 m)

8. den

ranní výšlap na **Poon Hill** (3210 m - dech beroucí výhledy na masiv osmitisícových **Annapuren** a **Dhaulágirí**), cesta po travnatém hřebeni a dále lesy do **Tadapani** (2710 m)

9. den

pokračování treku do **Chhomrongu** (2210 m) s příjemnými kavárničkami servírujícími kávu, jablečný koláč a nádherné výhledy

10. den

sestup do údolí se zastávkou a koupelí v termálních pramenech, následný výstup do **Ghandruku** (1990 m, zajímavá historická vesnice národnosti Gurung, muzeum)

11. den

ráno sestup do **Kimche** (1640 m), návrat jeepem do **Pokhary**, odpoledne odpočinek na břehu průzračného jezera **Phewa**, možnost výletu k vodopádům **Dévi** a **pagodě Míru** či plavby po jezeře

12. den

cesta autobusem do vesnice **Sauraha** na hranici národního parku **Čitvan** 🏪, procházka tradiční vesnicí kmene Thar, kulturní vystoupení

13. den

plavba na dřevěné kanoi po řece **Rapti**, pozorování ghaviálů a krokodýlů, pěší safari s průvodcem (možnost spatřit medvěda, opice, nosorožce), koupání slonů, výprava do džungle na slonech s velmi vysokou šancí pozorovat nosorožce

14. den

návrat do **Káthmándú**, návštěva buddhistické svatyně **Svajambhúnáth** 🏪 přezdívané Opičí chrám

15. den

možnost vyhlídkového letu k **Mt. Everestu** (8848 m), prohlídka metropole **Káthmándú** (královský palác, náměstí Durbar, příbytek živé bohyně Kumáří, hinduistické stupňovité chrámy), možnost nákupů, odlet do **Prahy**

16. den

návrat do ČR

Cena zahrnuje: zpáteční letenku do Káthmándú včetně všech poplatků, místní dopravu, ubytování, dvoudenní raftový program s veškerým vybavením a 1x plnou penzí, program v Čitvanském národním parku s 2x plnou penzí a služby průvodce.

Ubytování: 7x turistický hotel, 5x horská chata, 1x zapůjčený stan.

Doprava: minibus, taxi, loď, slon.

Stravování: 3x plná penze, jinak individuální za pomoci průvodce.

Služby za příplatek: 12x jednolůžkový pokoj 5300 Kč, Pojištění léčebných výloh 1040 Kč, Pojištění Prémium STORNO 1792 Kč.

Cena nezahrnuje: nepálské vízum 30 USD, vyhlídkový let k Mt. Everestu cca 270 USD, vstupné cca 100 USD včetně trekingového permitu.

1. Příprava na cestu

1.1. Doklady

Platný cestovní pas (s platností ještě minimálně **6 měsíců po návratu zpět do ČR**). Je nutné, abyste v pase měli alespoň **1 volnou dvoustránku** (vízum Nepál). Vezměte s sebou také **4 fotografie pasového formátu** (1x pro nepálské vízum, 2x na trekingový permit, 1x pro případ ztráty) a 3x kopii datové stránky cestovního pasu a noste jí na odděleném místě (případně si jí uložte do emailu).

Před cestou doporučujeme registrovat se v databázi [DROZD](#) českého MZV.

1.2. Víza

Občané ČR **potřebují pro vstup do Nepálu platné vstupní vízum**. Toto vízum není součástí ceny zájezdu.

Klienti si ho vyřizují a hradí individuálně po příletu na letiště v Káthmándú, poplatek je ve výši **30 USD**. Vyřízení víza je možné urychlit předregistrací na stránkách nepálského imigračního úřadu <http://online.nepalimmigration.gov.np/tourist-visa>

1.3. Pojištění

Protože podmínkou účasti na zájezdu je mít uzavřené platné cestovní pojištění, nabízíme vám jeho sjednání jako službu za příplatek u našeho partnera pojišťovny UNIQA 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

Pro cestu do Nepálu 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

Měna:

nepálská rupie (NPR), orientační kurz: 1 USD = 132 NPR, 1 EUR = 143 NPR, 100 NPR = 18 Kč

Doporučuje se směňovat peníze postupně dle potřeby, zbývající rupie je možné vyměnit zpět na letišti v méně výhodném kurzu a je nutné předložit doklad o jejich legální výměně. V Káthmándú 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 300 USD** či ekvivalent v eurech. Výše kapesného nezahrnuje možnost fakultativního hodinového letu k Mt. Everestu, jehož cena je cca 220 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 se budeme přepravovat pronajatým mikrobusem.

2.2. Ubytování

Během zájezdu bude ubytování 8x zajištěno v místních turistických hotelech. Jedná se o jednoduše zařízené dvoulůžkové pokoje s příslušenstvím, 5x v dvoulůžkových pokojích v lodžích (horských ubytovnách) se společnými záchody a koupelnami při treku a 1x ve stanu při programu na raftech. V lodžích se platí za teplou vodu ve sprše (cca 200 - 300 NPR). Pro pocit domácího pohodlí a hygieny doporučujeme vzít s sebou lehký a skladný spací pytel (nejlépe cyklospacák o váze max. 800 g).

Adresa prvního hotelu: Exotic House, Dhobichaur-17, Saat Chowk, Kathmandu, Postal Code: 44600. Telefon: 00977 1 4264698

2.3. Stravování

V ceně zájezdu je zahrnuta 1x plná penze na raftech a 2x plná penze v Chitwanu, ostatní stravování je individuální. Jídlo je v Nepálu relativně levné, proto se budete moci bez problémů stravovat v místních restauracích. S výběrem jídla vám ochotně pomůže průvodce. Z domova si nemusíte brát velké zásoby, doporučujeme maximálně trvanlivý salám, müsli či proteinové tyčinky a vhodnou dezinfekci žaludku v podobně oblíbeného alkoholu.

V Káthmándú je k dostání široký sortiment potravin včetně mnoha druhů tropického ovoce. Na horách se pak seznámíme s nepálskou kuchyní.

Ochutnáme tradiční dalbhát (rýže se zeleninou a čočkovou omáčkou), k chuti přijdou brambory na loupáčku, omelety, placky čapátí, těstoviny, taštičky momo, různé druhy polévek, čaj se pije samotný

nebo s mlékem, káva, všude dostupné pivo, cola, sprite, fanta. Ve městech si můžete dopřát pizzu, steak, slané a sladké pečivo. Doporučujeme konzumovat jídla dobře tepelně upravená.

Hlavní jídlo v levné místní restauraci stojí 100 - 200 NPR, na horách až 500 NPR. V restauraci zaměřené na cizince 500 - 100 NPR.

Voda: Raději 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 a to i na treku, kde je však dražší. Na dezinfekci vody je možné využít speciální přípravky či si s sebou vzít filtr.

Alkohol je v Nepálu relativně drahý v porovnání s cenami jídla a nealkoholických nápojů. Pivo lze v obchodě koupit od 250 NPR, v restauracích a barech stojí 350 - 600 NPR.

Orientační ceny potravin:

NEPÁL

balená voda 1l	od 20 NPR, na horách až 100 NPR
pizza	od 500 NPR
sušenky	od 50 NPR
čaj	od 20 NPR

2.4. Výše vstupného

Orientační ceny některých vstupů:

Nepál	NPR
Náměstí Durbar v Káthmándú	1 000
Chrámové náměstí Pátan	1 000
Chrámové náměstí Bhaktapur	1 500
Stúpa Svajambhúnáth	200
Pašupatináth	1 000

Permit na trek (TIMS Card) a vstup do NP Annapurny 50 USD. Trekový permit a vstup do NP Annapurna můžeme zařídit předem, stačí zaslat kopii pasu ve formátu PDF a "pasovou fotografii" - stačí se vyfotit mobilem a fotku oříznout.

Celkem vstupy a permit cca 90 USD.

Fakultativní let kolem Mt. Everestu cca 220 USD.

2.5. Počasí a časový posun

Pro pobyt v Nepálu jsou nejvhodnějším obdobím měsíce březen - duben a říjen-listopad. V této době je zde minimum srážek a cesty i ve vyšších polohách jsou suché. V nižších polohách očekávejte teploty 25-30 °C. Se stoupající nadmořskou výškou teplota klesá. Přes den však po většinu času vystačíte s tričkem a kraťasy. Večer se ochladí.

Časový posun oproti ČR: 3:45 h v době letního času, resp. 4:45 v době zimního času.

2.6. Jazyk

Úředním jazykem je nepálština. V turistických oblastech Nepálu se lze dobře domluvit anglicky.

2.7. Elektrická síť a komunikace

Elektrina: napětí 220-240 V, frekvence 50 Hz. V hotelech ve velkých městech i ve větších vesnicích

je k dispozici el. proud o napětí 220 V. Různé typy zásuvek. Adaptéry se dají koupit v ČR nebo na místě. Většinou se dají použít naše zástrčky. Síť je přetížená a Nepál nemá dostatek elektřiny, takže výpadky proudu jsou časté; je dobré se vybavit baterkou. Během treku je možnost dobíjení omezená a v některých místech se za ně platí (cca 2 - 3 USD za dobití telefonu)

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. Pokud si budete chtít zakoupit místní SIM kartu, je **nutné v obchodě vyplnit žádost a dodat pasovou fotografii a kopii pasu**. Ceny telefonování i dat jsou s místní SIM velmi nízké. Cca 200 Kč za balíček 3GB dat.

Internet: Ve většině hotýlků a v turistických restauracích je k dispozici WI FI. S jejím rozvojem v podstatě vymizely internetové kavárny.

Pošta: Nevhazujte pohledy do poštovních schránek (velké riziko ztráty), ale raději zajděte přímo na poštu a zde u přepážky pohlednici podejte. Rovněž většina hotelů vám poslání za malý poplatek zprostředkuje. Další možností je nechat si poslat pohled přímo z místa nákupu. Pošta je obvykle do Evropy doručena za 7-10 dní. Nádherné pohledy (převážně hor) jsou běžně k dostání v obchůdcích, rovněž tak známky.

Doporučené mobilní aplikace: Whatsapp (komunikace), **Mapy.cz (stáhněte si offline mapy Nepálu 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

- Nedoporučujeme na sebe upozorňovat ukazováním peněz na veřejnosti, nevhodným chováním a oblečením.
- Nikdy nechodte raději sami, zvláště v rizikových oblastech.
- Po celou dobu zájezdu s vámi bude přítomen český průvodce znalý místních poměrů, proto je vhodné dbát jeho rad a pokynů.
- Každý turista - cestovatel by si měl uvědomit, že je v zemi pouze hostem a očekává se, že se přizpůsobí místním zvykům.

Pokyny pro předcházení krádežím:

Přestože životní podmínky místního obyvatelstva nejsou většinou jednoduché, nehrozí v Nepálu akutní nebezpečí okradení. 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; <https://www.4camping.cz/c/batohy-a-tasky/doplňky-k-batohum/penezenky/>. Pro případ přepadení je dobré mít na lehce dostupném místě malou sumu peněz (např. 20 USD), se kterou by se zloděj spokojil.

2.9. Celní předpisy

Je zakázán dovoz a vývoz nepálských rupií.

Platí zákaz dovozu i vývozu narkotik, zbraní, lihovin. Povoluje se pouze dovoz věcí osobní potřeby, **200 ks cigaret**, 50 ks doutníků, max. **1,15 litru alkoholického nápoje**, 12 plechovek piva, dalekohled, kamery s max. 12 filmy, fotoaparátu s max. 15 filmy. Jiné předměty jsou zpravidla bezcelně propuštěny v případě, že jejich hodnota nepřesahuje 800 NPR.

Při odletu (odjezdu) ze země jsou prováděny prohlídky turistů s cílem zamezit a odhalit vývoz a pašování drog, starožitností a drahých kamenů. Bezcelně lze vyvézt ze země jen to, co bylo do Nepálu dovezeno, a suvenýry.

Častokrát jsou však turistům nabízeny jako suvenýry starožitnosti, na jejichž vývoz platí přísný zákaz. V případě pochybností, zda nejde o starožitnost, je možné se obrátit na nepálský archeologický úřad (Department of Archeology, National Archives Building, Ram Shah Path, Kathmandu, telefon: 009771/215358).

Vedle starožitností je dále **zakázáno vyvážet** drahokamy a polodrahokamy, **jakékoli předměty ze živočichů** (včetně kůží, loveckých trofejí).

Cla se pohybují v rozmezí 10-20% z hodnoty zboží.

Informace ohledně létání s dronem naleznete zde: <https://drone-laws.com/drone-laws-in-nepal/>

3. Před cestou

3.1. Jak se zabalit

Na lehkou. Vhodné zavazadlo pro tuto cestu je batoh o velikosti 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. **Před trekem je možné v Pokhaře nechat v hotelu v úschovně nepotřebné věci a zabalit si jen to nejnnutnější.** Pokud uvažujete o najmutí nosičů, je možné si vzít jako hlavní zavazadlo i kufr či cestovní tašku s kolečky a v Pokhaře si přebalit věci do speciální tašky, tzv. "duffle bag", kterou můžete zakoupit velmi výhodně v Nepálu. Tuto tašku je možné velmi dobře i zamknout malým visacím zámekem, protože se zapíná pomocí dvou zipů. Nosiči nesou tyto tašky potom svázané na zádech, místo na ramenou je mají zavěšená na hlavě. **Cena za nosiče je cca 100 USD za celý trek, nosič nese věci pro 2 osoby. Cena na osobu je tedy cca 50 USD + počítejte dalších 10 - 20 USD spropitné.**

Hlavní zavazadlo (max váha 20 kg), které je přepravováno v zavazadlovém prostoru letadla a odbaveno až do finální destinace, doporučujeme před odbavením nechat zabalit do ochranné folie (cca 200 Kč na Letišti Praha), a **zamykat pouze zámky s certifikací TSA**. **Doporučujeme nabalit zavazadlo tak, abyste ho na kratší vzdálenost (cca 500 m) unesli!**

V příručním zavazadle (max. 7 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...)**.

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, parfémů, 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). Všechna tato balení musí být umístěna v jednom průhledném zvonuuzavíratelném průhledném plastovém 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 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

Základním pravidlem je brát toho s sebou co nejméně, neboť většinu věcí si lze v případě nutnosti na místě dokoupit. Navíc počítejte s tím, že vám do zavazadla budou přibývat suvenýry a dárky.

Doporučujeme vzít lehký a skladný spacák. V horách i raftovém kempu jsou sice k dispozici deky, ale z hygienických důvodů je lepší spát ve vlastním. Volba oblečení závisí na vašem teplotním komfortu. Vhodné jsou bavlněné oděvy zakrývající tělo před sluncem, hmyzem a případnými zvědavými pohledy. Doporučujeme také funkční prádlo, které se snadno udržuje a rychle po vyprání usychá. Vhodná je mikina s dlouhým rukávem (například softshell či fleece) a rozhodně dlouhé kalhoty a větrovka. Doporučujeme také nepromokavou bundu či pláštěnku. Ačkoliv by pršet nemělo, v horách se může počasí velmi rychle změnit. Na treku není problém se pohybovat v kratěsech, či si vzít speciální trekové kalhoty s odepínacími nohavicemi. Na nohy budete potřebovat především lehkou obuv (sportovní sandály) a trekové boty. Trekové boty nemusí být bezpodmínečně vysoké pohorky, mohou být i nízké. Důležité však je, abyste je měli rozchozené. Kdo je zvyklý, využije trekingové hole. Pro jistotu přibalte i rukavice.

Na ochranu proti slunci vezměte sluneční brýle s UV filtrem, pomádu na rty, krém na opalování s vyšším UV faktorem a pokrývku hlavy (čepici, šátek, univerzální kuklu). Nezapomeňte s sebou repelent proti komárům. Z našich zkušeností je nejlepší Autan, běžně dostupný v lékárnách či drogeriích. Ve městech lze zakoupit běžné toaletní potřeby (šampon, mýdlo, zubní pasta, toaletní papír). Pro případ časného ranního vstávání doporučujeme mít budík, pokud ho nemáte na telefonu, dále pak baterku, ideálně čelovku (může dojít k výpadkům elektrického proudu), kryt na batoh (zabrání ušpinění či zaprášení věcí a chrání je před průnikem vody do batohu - lze koupit levně na místě). Bude se hodit také kapesní nůž, šňůra na pověšení prádla, ručník. **Do hor se hodí v případech nutnosti častého dobíjení elektrických zařízení powerbanka.**

Na rafting vám místní agentura zapůjčí helmy a vesty. Nejvhodnější oblečení jsou tričko, kraťasy či koupací šortky a sandály, nebo lépe neoprenové boty do vody. V případě nižšího teplotního komfortu je vhodná i nepromokavá bunda. Cenosti se ukládají do jednoho společného nepromokavého vaku, který je upevněn v raftu. Případně je možné si vzít vlastní malý "dry bag" viz. <https://www.4camping.cz/c/vybaveni/vodni-sporty/vodacke-pytle/>

Nezapomeňte již výše zmíněné 4 fotografie pasového formátu (1x pro nepálské vízum, 2x na trekingový permit, 1x pro případ ztráty) a kopie pasu. Pokud si budete chtít koupit místní SIM, tak jednu fotografii a kopii pasu navíc.

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

Dále: pružné obinadlo, obvaz, náplast, rychloobvaz, šátek, ochranný krém s faktorem 20-25, sluneční brýle s UV filtrem, multivitamíny s minerály.