

# Přírodní šperky Kostariky a Panamy

Kostarika, Panama

1. 3. 2015 - 25. 3. 2015

## Program zájezdu

### 1. - 2. den

letecký přesun do **Kostariky**, odjezd k vulkanickému jezeru **Arenal**, výlet na úpatí činné sopky **Arenal** (1633 m), možnost návštěvy místních lázní

### 3. den

plavba přes jezero Arenal a následná cesta pralesem do vesnice **Santa Elena** ukryté v čarokrásné přírodě (kolibříci, motýli, plazí rezervace, terária, orchidária)

### 4. den

lehký trekking okouzlujícím mlžným pralesem v oblasti **Monteverde** (kolibříci, tarantule, endemické druhy zvěře, gigantické stromy s epifyty, mechy a liánami, orchideje, možnost procházky po lávkách zavěšených v korunách stromů),

### 5. - 6. den

sjezd z hor a přesun podél pacifického pobřeží do národního parku **Manuel Antonio** s největší šancí na pozorování zvěře (2 druhy lenochodů, 4 druhy opic, leguáni, bazilišci, nosálové, tropická flóra), koupání na překrásných plážích uvnitř parku, možnost potápění při skalnatém pobřeží **Tichého oceánu**

### 7. - 8. den

návrat do centrálních údolí, kostarická metropole **San José** (náměstí Demokracie, Národní divadlo, Muzeum zlata), celodenní výlet do koloniálních městeček **Orosí, Cartago** a na činnou sopku **Irazú** (3432 m)

### 9. - 10. den

odjezd do přístavu **Las Palmitas**, plavba člunem na karibské pobřeží do vesnice **Tortuguero**, výlet po říčních kanálech tropického pralesa v **NP Tortuguero** s pozorováním krokodýlů, bazilišků, opic, lenochodů, koupání v průzračných vodách karibského moře, v případě sezony noční pozorování hnízdění mořských želv

### 11. den

přesun přes **Limón** a podél karibského pobřeží na hranici s **Panamou**, přechod přes most nad hraniční řekou **Sixaola**, nekonečné banánové plantáže provincie **Changuinola**

### 12. - 13. den

mezinárodní park **Amistad** 🌿, plavba motorovým člunem po řece **Teribe** do indiánské osady **Wekso** kmene Naso (nenáročná procházka pralesem, návštěva ruin staré americké vojenské základny)

### 14. - 15. den

pohodová atmosféra ostrůvků obývaných černými Kariby v souostroví **Bocas del Toro** (koupání, šnorchlování, pozorování delfínů), možnost výletu člunem skrze hustou vegetaci mangrovů do rozsáhlého jeskynního komplexu, vzácné **žabičky Red Frog** na ostrově **Bastimentos**

### 16. - 18. den

přesun na pacifickou stranu parku **Amistad**, horské městečko **Boquete** ukryté mezi kávovými a citrusovými plantážemi, možnost výstupu na nejvyšší horu Panamy **Volcán Barú** (3478 m), nebo treku hustým pralesem po stezce **Sendero de los Quetzales** za pozorováním vzácných ptáků

kvesalů, raftingu na řece **Chiriquí**, koupání v termálních pramenech, nebo návštěvy kávové plantáže

### 19. - 20. den

cesta po **Interamerické dálnici** přes most **Las Americas** klenoucí se nad **Panamským kanálem** do **Panama City**, přesun přes městečko **Chepo** a chráněnou oblast **Narganá** do přístavu **Cartí**, vstupní brány na souostroví **San Blas**

### 21. - 22. den

odpočinek na opuštěných ostrůvcích autonomní oblasti **Comarca de Kuna Yala** patřících indiánskému kmeni **Kuna** (pouze bělostné pláže, koupání v tyrkysovém moři a lenošení v hamakách), návrat do **Panama City**

### 23. - 25. den

návštěva **Panamského průplavu** a zdymadel **Miraflores** (pozorování lodí plujících kanálem, Muzeum průplavu), historická čtvrť **Casco Viejo**, ruiny **Panama Viejo** 🏰, návrat do **ČR**

**Cena zahrnuje:** letenku do San José a zpět z Panama City včetně všech poplatků, místní dopravu, ubytování, služby průvodce a cestovní pojištění.

**Ubytování:** 20x turistický hotel (dvoulůžkové pokoje, obvykle s příslušenstvím), 3x domorodý dům

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

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

**Služby za příplatek:** jednolůžkový pokoj 9000 Kč.

**Cena nezahrnuje:** vstupní a výstupní poplatky na hranicích - celkem cca 10 USD, vstupné cca 80 USD.

## 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.

V případě letu přes USA je třeba mít vyřízenou registraci ESTA (je možno zařídit v naší kanceláři za příplatek 350 Kč). Prosíme o zaslání kopie vašeho biometrického pasu a vyplněného dotazníku (na vyžádání) do naší kanceláře.

## 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 žlutence typu A, B (doporučeno)
- preventivní prohlídka u zubního lékaře
- užívání antimalarik konzultujte se svým lékařem

Pro cestu do Kostariky a Panamy 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 v centrech cestovní medicíny.

## 1.5. Kapesné a místní měna

**Měna:**

**Kostarika: kostarický colón (CRC)**, orientační kurz: 1 USD = 500 CRC

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

**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**. V obou státech funguje americký dolar jako paralelní měna k místní, proto si nemusíte během zájezdu měnit žádné peníze, popřípadě v Kostarice jen malé množství. **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 (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 po Kostarice a Panamě budeme využívat místní veřejnou a soukromou dopravu (autobusy, mikrobuses, taxíky, trajekt, motorové čluny...) a jeden vnitrostátní přelet San Blas - Panama City.

### 2.2. Ubytování

Během zájezdu budeme bydlet v hotelech / penzionech / hostelech latinsko-amerického standardu většinou ve dvoulůžkových pokojích (čas americký standard = 1 manželská postel), obvykle s příslušenstvím. Na ostrovech San Blás strávíme dvě noci v hamakách / jednoduchých chatkách a jednu noc ve Weksu v jednoduché ubytovně.

### 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 Panamě 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 rумы. Pití alkoholických nápojů je na veřejnosti zakázáno.

V celé oblasti se pěstuje vynikající káva.

Upozorňujeme klienty, že do Kostariky 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:

Monteverde	10
závěsné lávky	30
Cabo Blanco	10
Manuel Antonio	16
sopka Irazú	7
lodní (šnorchlovací) výlet v souostroví Bocas del Toro	30 - 50
aktivity v okolí Boquete	cca 30
zdymadla Miraflores	15

## **2.5. Počasí a časový posun**

Obě navštívené 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:

San José	17 - 28 °C	25 mm
Monteverde	13 - 22 °C	30 mm
Montezuma	20 - 25 °C	0 mm
Manuel Antonio	21 - 30 °C	160 mm
Bocas del Toro	23 - 34 °C	25 mm
Boquete	11 - 33 °C	34 mm

Panama City	25 - 29 °C	35 mm
San Blas	25 - 32 °C	25 mm

## 2.6. Jazyk

Úředním jazykem v Kostarice a Panamě 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 roztrójku. Většina nabíječek k těmto zařízením funguje při 120V. Pozor na kulmy a fény. Ty raději nechte doma. Nejsou uzpůsobeny pro použití v takové síti a dojde k jejich zničení. Ponorné vařiče fungovat mohou, ale ohřev vody bude trvat 4x déle a mohou přetížit místní el. rozvody.

### Telefonování:

O2, T-Mobile i Vodafone mají v Kostarice a Panamě 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.

### Inernet:

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.

## 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:

**Kostarika:** cigarety (400 ks) nebo tabák (500 g) nebo doutníky (50 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 **batoh do 60 litrů** (typu Gemma apod.) nebo malý kufr a příruční batůžek. Velké zavazadlo bude většinu času na hotelích nebo v zavazadlovém prostoru při přesunech, zatímco s malým batůžkem budete podnikat výlety. Návštěvu osady Wekso a sousostroví San Blas absolvujete pouze s příručním zavazadlem a vaše hlavní zavazadlo s většinou věcí si necháte na posledním hotelu.

V hlavním zavazadle, 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**. Toto zavazadlo doporučujeme před odbavením nechat zabalit do ochranné folie (cca 100 Kč na Letišti Praha). V příručním zavazadle (max. 8 kg, povolené rozměry: 55x35x25 cm) mějte připraveny věci, které budete potřebovat během cesty, všechny cennosti, valuty, elektroniku.

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.

Zřídka kdy 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 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, zapalovač, fotoaparát, dalekohled, pláštěnku, mobilní telefon (pro případnou nouzovou komunikaci s průvodcem), redukci do zásuvky. Zájemci o šnorchlování si mohou přibalit i vlastní masku a šnorchl. 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 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