

# Hory, kam se podíváš

Kyrgyzstán, Tádžikistán

3. 9. 2019 - 18. 9. 2019

## Program zájezdu

### 1. - 2. den

letecký přesun do **Biškeku**, prohlídka města (jezdecká socha Manase, koncertní síň, Bílý dům, Panfilovův park, náměstí **Ala-Too** s památníkem svobody a Státním historickým muzeem, náměstí Revoluce, Státní opera), nocleh

### 3. den

zastávka u 24 metrů vysoké věže **Burana** z 11. století, návštěva blízké nekropole, Bómská soutěska, procházka v magickém kaňonu **Konorčok**, příjezd do **Balykčy** na břehu druhého největšího vysokohorského jezera na světě **Issyk Kul** (1608 m), nocleh ve městě **Kočkor**

### 4. den

cesta přes **Dolonský průsmyk** (3038 m) do horského střediska **Naryn**, malebné město **At-Baša** se zajímavým kyrgyzským hřbitovem a nedalekou pevností **Košoj Korgon**, světoznámý karavanseraj **Taš Rabat**, přenocování v jurtách

### 5. den

celodenní přejezd jednotlivými masivy a údolími **Tan-Šanu** přes malebnou vesnici **Ak-Tal**, vesnici **Kurtka** s mauzoleem bojovníka za nezávislost Tajlyk-Bátyra, dále přejezd průsmykem **Ak-Kyya** (2932 m) do **Kazarmanu** a průsmykem **Kaldama** (3062 m) do **Ferganského údolí**, nocleh v **Džalalabádu**


### 6. den

mauzoleum **Karachanidů** ve městě **Özgön**, přejezd do **Tádžikistánu** s objezdem řady uzbeckých enkláv, severní provincie **Sughd** - starověká **Sogdiana**, nocleh ve druhém největším městě Tádžikistánu **Chudžand**

### 7. den

prohlídka **Chudžandu** (náměstí Registoni Pandžšanbe s ústřední tržnicí, mešitou a mauzoleem šejka Massala ad-Dina, starověká sogdiánská pevnost s historickým muzeem), zastávka u monumentálního sovětského paláce **Arbob**, starobylé město **Istaravšan** (pevnost Mugh Teppe, rozsáhlý historický komplex Šar-i-Mazor s nejstaršími tádžickými islámskými stavbami), nocleh ve městě **Pendžikent**

### 8. den

archeologické naleziště na místě nejkosmopolitnějšího města **Hedvábné stezky Sarazm**  v údolí **Zerafšán**, muzeum otce perské poezie Rúdakího, cesta průsmyky a kaňony **Fanských hor** do hlavního města **Dušanbe**, ubytování na 2 noci

### 9. den

prohlídka tádžická metropole **Dušanbe** (mešita Hadži Jaquba, Rúdakího třída a park s vyhlášenou čajovnou Rochat a Prezidentským palácem, Palác národů, bayrak - nejvyšší vlajkový stožár na světě, socha krále Ismáíla Sámáního, stěla se státním znakem, Etnografické muzeum, Národní muzeum památek minulosti se 14metrovou sochou Buddhy v nirváně), odpoledne výlet k nedaleké **pevnosti Hisor** s medresami z 18. a 19. století

### 10. den

cesta přes Vahdat a okolo přehrady **Nurek** do údolí řeky **Vachš** a dále přes Šurabadský průsmyk do údolí řeky **Pandž** tvořící hranici mezi **Tádžikistánem** a **Afghánistánem** do městečka **Kala i Khum**,

nocleh

### 11. den

vyhlídková jízda podél řeky **Pandž**, zastávka v divokém údolí **Vanč**, město **Rúšán** se zachovalou pevností **Vamar**, výhledy do hliněných afghánských vesniček - úžasná příležitost srovnání chudého Tádžikistánu s ještě mnohem chudším Afghánistánem o 100 metrů dál za řekou, centrum **Horního Badachšanu Chorog**, nocleh

### 12. den

horké prameny v **Garam Čašmu** s možností koupele, cesta okolo rubínového dolu **Kuh-i-Lal** do **Iškašimu** s vyhlášeným afghánským trhem na ostrově uprostřed řeky, **Vachánský koridor** - nejkrásnější a nejdivočejší úsek pandžského údolí, výhledy na ruiny zoroastriánské pevnosti **Jamčun**, buddhistickou stúpu ze 4. - 7. století ve **Vrangu** a do Afghánistánu kousek za řekou, nocleh v **Langaru**

### 13. den

cesta přes **Chargušský průsmyk** (4344 m) s fantastickými výhledy zpět na zasněžené vrcholy **Hindúkuše** a dále **Pamírskou dálnicí** měsíční krajinou se slanými jezery a dechberoucími scenériemi pohoří **Pamír**, zastávka ve vesnici **Aličur**, nocleh v městečku **Murgab**

### 14. den

jízda přes průsmyk **Ak-Bajtal** (4655 m) k meteoritickému jezeru **Karakul** (3915 m), zastávka ve vesnici **Karaart** s významným pohřebišťem, cesta **Tádžickým národním parkem** ☞ do sedla **Kyzyl Art** na kyrgyzské hranici, ohromující výhledy na **Pik Lenina** (7134 m)

### 15. den

prohlídka města **Oš** (orientální bazar Žajma - jeden z nejlepších ve Střední Asii, posvátná hora **Sulajman Too** ☞ známá jako Šalamounův trůn), přelet do **Biškeku**, nocleh

### 16. den

návrat do ČR

**Cena zahrnuje:** zpáteční letenku do Biškeku včetně všech poplatků, přelet Oš - Biškek, místní dopravu, ubytování a služby průvodce.

**Ubytování:** 11x turistický hotel (většinou dvouložkové pokoje s příslušenstvím), 2x penzion v horách (vícelůžkové pokoje se společným příslušenstvím), 1x jurta.

**Doprava:** pronajatý minibus.

**Stravování:** individuální za pomoci průvodce.

**Služby za příplatek:** Tádžické vízum a GBAO permit 2200 Kč.

**Cena nezahrnuje:** vstupné cca 60 USD.

**Poznámka:** vnitrostátní přelet bude v případě zrušení letu ze strany letecké společnosti nahrazen pozemním přejezdem. Cesty v navštívené oblasti jsou částečně nezpevněné, může se stát, že po deštích budou místy velmi nepohodlné a časy přesunů se mohou protáhnout, nebo bude nutné jet jinou silnicí, než bylo v plánu.

## 1. Příprava na cestu

### 1.1. Doklady

Budete potřebovat platný 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. Rovněž doporučujeme vzít s sebou 1 fotografii pasového formátu.

## 1.2. Víza

Pro vstup do **Kyrgyzstánu** a pobyt až na 60 dnů v roce nepotřebují občané ČR vízum.

Pro vstup do **Tádžikistánu** občané ČR potřebují vízum. Pro vstup do oblasti **Horního Badachšánu** (GBAO) je dále potřeba zvláštní povolení, o které je možno požádat na velvyslanectvích Tádžikistánu zároveň s vízem. Vízum ani toto povolení do GBAO nejsou součástí ceny zájezdu. Je možné je zajistit prostřednictvím naší CK za poplatek 2200 Kč.

## 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 3 500 m) a raftingu. Součástí pojištění je také zákonné pojištění pro případ úpadku CK. Pojistné kartičky obdržíte od CK při nástupu na zájezd. Pojištění jsme pro vás připravili ve spolupráci s Českou pojišťovnou a.s.

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

Před cestou 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**
- zvážit užívání antimalarik

Pro cestu do Kyrgyzstánu a Tádžikistánu není třeba speciální očkování a není vyžadován mezinárodní očkovací průkaz (pokud nepřijíždíte z oblastí zasažených žlutou zimnicí). Důrazně se však doporučuje očkování proti obrně (polio), a to kvůli nedávné epidemii této nemoci v Tádžikistánu. Podrobné informace o očkování a cenách jednotlivých vakcín se dozvíte na hygienické stanici a centrech cestovní medicíny.

## 1.5. Kapesné a místní měna

### Měna:

Kyrgyzstán: kyrgyzský som (KGS), orientační kurz (10. 8. 2019): 100 KGS = 33 CZK; 1 EUR = 77 TJS  
Tádžikistán: tádžický somoni (TJS), orientační kurz (10. 8. 2019): 1 TJS = 2,3 CZK; 1 EUR = 10 TJS

**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 **cca 300 EUR**. Ceny potravin, jídel v restauracích a služeb jsou nižší, případně srovnatelné s cenami u nás.

Pro neočekávané případy doporučujeme mít s sebou ještě finanční rezervu, nejlépe na platební kartě (VISA, Mastercard). Výměnu peněz lze provádět v bankách či směnárnách.

## 2. Informace o zájezdu

### 2.1. Doprava

Dopravovat se budeme pronajatým místním mikrobusem.

### 2.2. Ubytování

11x turistický hotel (většinou dvoulůžkové pokoje s příslušenstvím), 2x penzion v horách (vícelůžkové pokoje se společným příslušenstvím), 1x jurta.

### 2.3. Stravování

Individuální za pomoci průvodce.

Základní potraviny lze v Kyrgyzstánu a Tádžikistánu bez potíží koupit.

**Voda:** 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.

**Jídlo:** Na ulici si jídlo vybírejte pečlivě. Jezte teplá a čerstvá jídla, vyhněte se salátům, nevařenému masu a rybám. Ovoce a zeleninu si raději před požitím důkladně omyjte nebo oloupejte.

### 2.4. Výše vstupného

Celková výše vstupů dle programu cca 60 USD.

### 2.5. Počasí a časový posun

V době letního času je časový posun v Kyrgyzstánu +4 hodiny, v Tádžikistánu +3 hodiny.

V září je ve městech Kyrgyzstánu a Tádžikistánu horko a dusno, ve vysokých nadmořských výškách se letní teploty pohybují kolo 5°C.

### 2.6. Jazyk

Oficiálním jazykem v Kyrgyzstánu je kyrgyzština, v Tádžikistánu tádžičtina, často se ještě domluvíte rusky a s mladými lidmi i anglicky.

### 2.7. Elektrická síť a komunikace

**Elektrické napětí:** 220 V (pro laptopy a jiná zařízení z důvodu častého kolísání doporučujeme adaptér), zásuvky totožné s německými (typ Schuko), výjimečně v Tádžikistánu i čínský typ zásuvek CPCS-CCC.

**Mobilní telefony:** pokrytí signálem je s ohledem na hornatý povrch vcelku dobré, pokud je aktivován roaming, neměl by být problém s mobilním telefonem.

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

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

## 2.8. Důležitá upozornění

**Kyrgyzstán a Tádžikistán jsou pro cizince bezpečnými zeměmi, díky tradiční pohostinnosti jsou cizinci přijímáni s respektem.**

### **Pokyny pro předcházení krádežím:**

Přestože životní podmínky místního obyvatelstva nejsou většinou jednoduché, nehrozí 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/doplanky-k-batohum/penezenky/>. V této souvislosti důrazně nedoporučujeme na sebe upozorňovat ukazováním peněz na veřejnosti, nevhodným chováním a oblečením.

## 2.9. Celní předpisy

### **Kyrgyzstán:**

Povolený převoz zboží přes státní hranici fyzickými osobami pro osobní spotřebu: alkohol (plnoletí) – 2 litry, cigarety (plnoletí) – 200 kusů, koberce – 2 kusy, potraviny – 10 kg, foto-, audio-, video-technika – od každého 1 kus

### **Tádžikistán:**

Bezcelně lze dovézt 1l alkoholu a 200 ks cigaret na osobu.

Pro zahraniční návštěvníky Tádžikistánu není předepsána povinná směna cizí měny ani povinnost prokázat dostatek finančních prostředků pro pobyt a vycestování.

Je přísně zakázáno dovážet do Tádžikistánu narkotika, a to i pro vlastní potřebu. Porušení tohoto předpisu se trestá několikaletým odnětím svobody.

## 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 20 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, 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, 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.

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

Zřídká se stává, že zavazadlo dorazí do místa přeletu 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

Oblečení: běžné letní, ale i vysokohorské teplé oblečení, pláštěnka či deštník proti dešti, pokrývka hlavy (proti úpalu v případě vysokých teplot). Pro krátké výšlapy doporučujeme pevnou obuv. Plavky pro koupel v lázeňských areálech.

Pro Vaše pohodlí domácí obuv, polštářek pod hlavu ke zpříjemnění dlouhého přejezdu autobusem, fotoaparát, sluneční brýle, opalovací krém, přípravek proti hmyzu, baterku (nejlépe čelovka), malý příruční batůžek.

## 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, Acylpyrin tablety
- na povrchová poranění - Framykoin zásyp, Septonex spray, obinadla, náplasti
- proti alergické reakci při bodnutí hmyzem - Dithiaden tablety, Fenistil gel na bodnutí hmyzem
- proti nevolnosti v dopravních prostředcích - Nokinal tablety
- nezbytnou dezinfekcí žaludku (rum, vodka, slivovice)

Užívání antibiotik je vhodné konzultovat s praktickým lékařem. Těm, kteří trvale užívají nějaké léky, doporučujeme, aby si tyto léky vzali s sebou v dostatečném množství.

## 4. Odjezd na zájezd

### 4.1. Místo srazu

Sraz se zástupcem z CK je dne **3. 9. 2019 v 17:15 hodin** na pražském Letišti Václava Havla, **terminál 1, u kavárny Starbucks**.. Zástupce CK vám předá vše potřebné k odletu a pomůže s odbavením.

Průvodce zájezdem **Mgr. Kamil Hanák** poletí s vámi.

### 4.2. Jak se dostat na letiště

**ZDARMA s poukazem na vlak a autobusovou linku AE s ČD od CK Alvarez.** Více informací na <https://www.alvarez.cz/doprava-na-letiste>.

nebo

- Vlakem na hlavní nádraží Praha a odtud přímou linkou „AE“ s odjezdem z magistrály před Fantovou kavárnou (60Kč)
- Autobusem č. 119 ze stanice metra „A“ Nádraží Veveřská (32Kč)
- Autobusem č. 100 ze stanice metra „B“ Zličín (32Kč)

- Automobilem

Podrobné informace o dopravním spojení pražskou veřejnou dopravou naleznete na stránkách: [www.dpp.cz/doprava-na-letiste/](http://www.dpp.cz/doprava-na-letiste/).

### 4.3. Parkování a hotel u letiště

Pro parkování na Letišti Praha můžete využít služeb našeho partnera. Stačí si rezervovat parkování online na adrese [www.goparking.cz](http://www.goparking.cz)

**Pro přespání u Letiště Praha s možností parkování vašeho vozu a transferu na letiště můžete využít nabídku našeho partnera Relax park Modrá stodola společně se 100 Kč slevovým kódem L6R68h na <http://www.modrastodola.cz/rezervace-hotelu/>**  
Více informací žádejte v CK Alvarez.

### 4.4. Letecká doprava a rozpis letu

Letenka z Prahy do Biškeku a zpět je zajištěna se společností Turkish Airlines. Vnitrostátní přelet operují Pegasus Airlines. Během letu je podáváno občerstvení.

#### Rozpis letu:

3. 9.	Praha - Istanbul	19:20	22:55
4. 9.	Istanbul - Biškek	00:40	08:50
18. 9.	Biškek - Istanbul	10:10	13:15
18. 9.	Istanbul - Praha	16:50	18:25

## 5. Závěrem

Vaše případné dotazy rádi zodpovíme osobně, telefonicky na čísle **491 110 404** nebo prostřednictvím elektronické pošty na adrese: „[alvarez@alvarez.cz](mailto:alvarez@alvarez.cz)„.

**V případě nutnosti využijte 24 hodin denně náš hot-line 777 047 002.**

**Mnoho příjemných a nevšedních zážitků na aktivně strávené dovolené přeje kolektiv pracovníků cestovní kanceláře Alvarez s.r.o.**

### 5.1. Kontaktní český úřad

**Velvyslanectví České republiky v Astaně (Kazachstán) - s diplomatickou a konzulární působností i pro Kyrgyzstán**

Business Center Altyn Orda, 11th floor, Orynbor 4, 010000 Astana

Telefon: +77172/660472

Fax: +77172/660142

**Nouzová linka: +7702/2144498**

E-mail: [astana@embassy.mzv.cz](mailto:astana@embassy.mzv.cz)

Web: [www.mzv.cz/astana](http://www.mzv.cz/astana)

Vedoucí úřadu: PhDr. Eliška ŽIGOVÁ

**Velvyslanectví České republiky v Taškentu (Uzbekistán) - s diplomatickou a konzulární působností i pro Tádžikistán**

3-Navnichol 6, Mirzo-Ulugbekskej rajon, 100041 Tashkent

Telefon: +998 71-120 6071

Fax: +998 71 120 6075

**Nouzová linka: +998 90 359 8348**

E-mail: [tashkent@mzv.cz](mailto:tashkent@mzv.cz)

Web: [www.mzv.cz/tashkent](http://www.mzv.cz/tashkent)

Vedoucí úřadu: Mgr. Hynek PEJCHA