

HORSKÁ A VYSOKOHORSKÁ TURISTIKA

Vážení přátelé,

posíláme vám všeobecné pokyny k zájezdu, který jste si vybrali u naší cestovní kanceláře. Prosíme vás, abyste těmto pokynům věnovali dostatečnou pozornost a předešli tak možným komplikacím. Upřesnění týkající se konkrétních zájezdů najdete v podrobných pokynech k danému zájezdu. Přejeme vám, abyste se z našich zájezdů vraceli vždy spokojeni a obohaceni o příjemné zážitky, nové zkušenosti a zajímavá setkání.

Za CK Adventura – Petr Novotný (garant zájezdu), prosinec 2018.

NÁSTUPNÍ MÍSTA

Zde uvádíme popis všech hlavních nástupních míst, v konkrétních podrobných pokynech k zájezdu jsou uvedena nástupní místa platná pro daný zájezd a časy odjezdů. Není-li v podrobných pokynech uvedeno jinak, lze táž místa použít pro výstup při návratu ze zájezdu. Plánky odjezdových míst naleznete též na www.adventura.cz.

Důležitá upozornění:

1. Zvolené nástupní místo prosím včas oznamte CK (písemně na cestovní smlouvě, telefonicky či osobně v prodejní kanceláři); neučiníte-li tak, budeme předpokládat, že nastoupíte v Praze.

2. V případě nečekaného zdržení při cestě na místo srazu toto oznamte na telefonní čísla uvedená v podrobných pokynech, případně se snažte sami dopravit na místo dalšího srazu.

- **Praha – Roztyly (stanice metra C), z autobusového nádraží, odjezdové stání č. 7.** (Možnost parkování hned vedle u prodejny OBI, zdarma do 2 hod.) Prosíme vás, abyste udržovali čistotu a pořádek v okolí nástupního místa.
- **Příbram:** u motorestu Halda v Dubenci na hlavní silnici č.4 Praha – Písek.
- **Písek:** před hlavním nádražím ČD vedle obchvatu města.
- **České Budějovice:** na benzinové pumpě AGIP na ulici "Na Dlouhé louce" kousek od výstaviště Země živitelka.
- **Beroun:** u benzinové pumpy ÖMV, která je na sjezdu "Beroun centrum" (přes kruhový objezd, vpravo vedle dálnice D5, směr Plzeň). Při návratu ze zájezdu zastavujeme u totožné benzinové pumpy ÖMV na opačné straně D5.
- **Plzeň:** čerpací stanice Benzina v průmyslové zóně Olympie, ul. Nepomucká, vedle D5, výpadek na Starý Plzenec (z centra Plzně trolejbusem č. 13, autobusem č. 32 nebo bezplatná linka O z autobusového nádraží)
- **Brno:** nezajíždíme do centra! Stavíme na pumpě u OD Tesco (1. pumpa po odbočení z D1 směr na Mikulov).



DOPRAVA

Zpravidla mikrobusem (9 – 22 míst) nebo osobním autem (4–6 míst). Minibus vždy ve standardní dálkové úpravě s polohovatelnými sedadly. Na každý zájezd připravujeme zasedací pořádek. Vaším požadavkům při přihlášení se budeme snažit vyhovět, ne vždy je to však v našich silách.

Maximální čekací doba na odjezdech je pro opozdilce 15 minut. Jízda bude přerušována minimálně, budeme dělat povinné bezpečnostní přestávky po asi 3–4 hodinách na 30 minut. Častější přestávky velmi zdržují jízdu a ohrožují přesun vzhledem k předpisům AETR, proto přizpůsobte hlavně svůj pitný režim.

Jednotlivé dopravní prostředky jsou vždy po dobu zájezdu k dispozici na přepravu zavazadel i osob a je možné si po celou dobu zájezdu v nich ponechat věci na zpáteční cestu.

CESTOVNÍ DOKLADY

Obecně u evropských zájezdů platí, že potřebujete pouze cestovní pas platný alespoň 6 měsíců po návratu, nebo do zemí EU a zemí Schengenského prostoru jen občanský průkaz typu identifikační karty se strojově čitelnými údaji.

Cestování dětí: Upozorňujeme, že nezletilé děti mohou cestovat pouze s vlastním cestovním dokladem.

Držitelé jiných, než českých pasů zodpovídají sami za zajištění případných víz. Nejnovější informace naleznete na: www.mzv.cz.

CENA ZÁJEZDU ZAHHRNUJE

- horské průvodce nebo horské vůdce IFMGA
- dopravu včetně všech poplatků (tunely, dálnice atd.),
- ubytování v kempech,
- zapůjčení horolezeckého vybavení dle programu,
- balíček cestovního pojištění, platné na vysokohorskou turistiku (viz. pojištění).

Případné změny a výjimky jsou upřesněny v Podrobných pokynech k jednotlivým zájezdům!

CENA ZÁJEZDU NEZAHHRNUJE

- stravování,
- ubytování na horských chatách,
- poplatky za lanovky a případné vstupné.

PRŮVODCI

Naši průvodci, kteří budou dbát o vaši bezpečnost na horských zájezdech mají kvalifikaci „průvodcovská činnost horská“ podle §22 odst. 1 písm. e Zákona č. 455/1991 Sb., o živnostenském podnikání. Tento zákon ukládá cestovním kancelářím zaměstnávat pouze kvalifikované průvodce. V roce 2001 vzniklo středisko Adventura – Škola sportů a pobytu v přírodě, která získala akreditaci MŠMT a po absolvování velmi náročného kurzu uděluje úspěšným frekventantům kvalifikaci „Průvodcovská činnost horská“. **Od roku 2013 vedou naše horské zájezdy také horští vůdci s mezinárodní licencí**, sdružení v České asociaci horských vůdců (ČAHV), která je jediným nositelem licence International Federation of Mountain Guide Associations (IFMGA) v České republice. Chceme tím přispět nejen ke zvýšení vašeho komfortu na zájezdech, ale především ke zvýšení vašeho bezpečí a minimalizaci rizika.

UBYTOVÁNÍ

Ubytování v případě horských zájezdů je převážně na horských chatách v levnější kategorii *matrazenlagern* (noclehárna pro 10 a více osob, nejčastěji s patrovými palandami); zde budete mít k dispozici na osobu vždy polštářek a 2 deky. Z hygienických důvodů je na většině chat vyžadován vlastní tzv. *hüttenschlafsack* (tedy vložka do spacáku, můžete ji nahradit i lehkým spací pytlíkem).

U některých zájezdů, převážně pak v údolích volíme ubytování v penzionech či apartmánech. Blíže je pak specifikováno u konkrétního zájezdu. Výjimečně (pouze v případě pobytu v údolí) volíme formu ubytování v kempech ve vlastních stanech.

STRAVOVÁNÍ

V případě noclehů na horských chatách je možné se stravovat přímo v restauraci horské chaty. Na většině rakouských horských chat, je možné si zakoupit samostatně snídaně (7–10 EUR), večeři (hlavní chod, 10–18 EUR) nebo večeři pro členy Alpského spolku, tzv. *bergsteigeressen* (hlavní chod, 9 EUR). Zároveň si můžete rovnou objednat celou polopenzi (26–30 EUR), která se skládá ze snídaně a večeře o třech chodech (polévka, hlavní chod, dezert). Italské, francouzské a švýcarské chaty pak nabízí stravu převážně jen formou polopenze. Snídaně se obvykle skládá z pečiva, másla a marmelády. Často bývá doplněna sýrem a salámem, popřípadě müsli a jogurtem. Podává se vždy čaj nebo káva. Čaj na cestu do termosky je k dispozici vždy ráno a je součástí polopenze, jinak za příplatek 2 EUR. Vlastní vaření nedoporučujeme. Pokud se tak přesto rozhodnete, je potřeba počítat s tím, že platí přísný zákaz používání vařičů uvnitř chaty a je tedy nutné vařit venku. **Některé chaty však již zakazují vaření i venku v blízkosti chaty.** Na cestu a na obědy si připravte spíše lehčí a snáze stravitelná jídla (sladkosti, energetické tyčinky, ovoce, sýry, pečivo aj.).

Velmi důležité je dostatečné množství nápojů – vhodné jsou rozpustné iontové nápoje, při zvýšené námaze byste denně měli vypít minimálně 2-3 litry tekutin!

DOPORUČENÉ VYBAVENÍ

Horolezecké vybavení na via ferraty a pro ledovcové zájezdy: Veškeré potřebné vybavení vám zapůjčíme. Na exponované jištění cesty používáme moderní bezpečnostní systém, skládající se ze sedacího úvazku, prsního úvazku a 2 smyček s karabinami a tlumičem pádů. Součástí vybavení je dále horolezecká přilba (ochrana nejen proti padajícímu kamení). Na ledovcové túry vám navíc zapůjčíme stoupačí železa (mačky) a cepín. Pokud ale máte svůj vlastní vyzkoušený materiál (úvazek, horolezeckou přilbu, mačky a cepín), samozřejmě si jej vezměte. Také doporučujeme teleskopické hůlky. Významně usnadňují chůzi a šetří kolena, zvláště při sestupech. Na zájezd od nás dostanete zapůjčené horolezecké vybavení od **firmy Singing Rock**, která vybavuje také naše průvodce a vzájemně spolupracujeme na tvorbě bezpečnostních standardů a horolezecké metodiky. **Důležité:** nákup materiálu, který vám na

našich zájezdech půjčujeme, je velmi nákladnou záležitostí, proto vás žádáme o maximálně šetrné zacházení s tímto vybavením. Dojde-li vaší nedbalostí k neopravitelnému poškození či ztrátě materiálu, bude po vás požadována náhrada dle následujícího ceníku: mačky 2400 Kč, cepín 1500 Kč, jistící komplet (brzda, smyčky, karabiny) 1500 Kč, prsní úvazek 500 Kč, sedací úvazek 900 Kč, přilba 1300 Kč, karabina 300 Kč.

Oblečení na hory: Správná volba oblečení do hor je zásadní. Oblečení Vás musí ochránit před všemi rozmary počasí a udržet Vás v optimálním tepelném komfortu jak při velké fyzické námaze, tak při čekání pod kopcem či na vrcholu. Pro jednoduchost jsme zpracovali „**Seznam doporučeného vybavení**“ podle které snadno zabalíte vše důležité na ledovcový zájezd i na via ferraty. (viz. poslední strana).

Obuv: Předpokladem bezproblémového pohybu v horách jsou kvalitní kotníkové pohorky, nejlépe celokožené a dobře naimpregnované proti vlhkosti. Výhodou je vysoká gumová obsázka. Většina kvalitní pohorek je pak vybavena spolehlivou podešví Vibram. Vyrážíte-li na ledovcovou túru, doporučujeme návleky (zabrání padání sněhu do bot).

Vybavení na stanování: Turistický stan, nejlépe se samonosnou konstrukcí, přiměřeně teplý spacák (odpovídající zvolenému typu zájezdu), karimatka (pěnová, EVA nebo samonafukovací). Jsou-li všechny nocehy na vámi vybraném zájezdu zajištěny na horských chatách, většinu vybavení uvedeného v tomto odstavci nebudete potřebovat.

Vybavení můžete rovněž konzultovat i zakoupit u našich partnerů – specializovaných outdoorových obchodů:

- Hanibal sport, Korunní 16, Praha 2 (nejbližší outdoorový obchod od Adventury) www.hanibal.cz
- Doporučujeme též oblečení od 100% české firmy Direct Alpine
- Doporučujeme též vlněné oblečení DEVOLD
- HUDYsport, síť prodejen, www.hudy.cz nebo Rock point, síť prodejen, www.rockpoint.cz

Kompletní seznam našich partnerů naleznete na www.adventura.cz/informace/karta-klienta

ZAVAZADLA

Doporučujeme vzít si kvalitní batoh s bederním pásem. Při balení počítejte s tím, že u většiny zájezdů dostanete ještě zapůjčeno jistící vybavení (úvazy + přilby na via ferraty, na ledovcové túry také mačky a cepíny). Doporučujeme také nepromokavý kryt přes batoh – chrání vaše věci nejen při túře, ale i v situaci, kdy je nutno nechat batoh např. v sedle a na vrchol se jde nalehko. Jídlo a věci pro potřebu během cesty si dejte do tašky (příručního batůžku), která se vejde pod sedadlo. Necháte si jej v autobuse a můžete do něj zabalit i přebytečné věci až půjdete na túru (horskou chatu).

ZDRAVOTNÍ ZABEZPEČENÍ

Programu se každý účastní na vlastní nebezpečí. **Počítáme s tím, že každý z vás bude mít osobní lékárníčku minimálně s následujícím obsahem:**

- lék na teplotu, lék na bolest, léky na střevní potíže a lék na alergickou reakci
- desinfekci, náplast „cívka“ a náplast „polštářková“, obinadlo elastické (6cm), obvaz hotový č. 3-4
- umělé stehy (steri-strip), sterilní polštářky (10x10cm)
- rukavice, resuscitační rouška, izotermická fólie, šátek trojcípý
- léky, které pravidelně užíváte a ty, které byste mohli použít vzhledem k vašim občasným obtížím

POJIŠTĚNÍ

Cena zájezdu **zahrnuje balíček cestovního pojištění** a zákonné pojištění pro případ úpadku CK. Oba tyto druhy pojištění má CK ADVENTURA zajištěno u pojišťovny UNIQA. **Balíček cestovního pojištění v hodnotě 33 Kč/den zahrnuje:** pojištění léčebných výloh, asistenční službu, úrazové pojištění, pojištění odpovědnosti za škodu na zdraví a věci třetí osoby a pojištění stoma zájezdu. Toto pojištění kryje i rizika spojená s provozováním všech sportovních aktivit na našich zájezdech – tzn., že není nutné uzavírat speciální sportovní připojištění! **Kartičku s číslem pojistky a vaším jménem obdržíte při odjezdu od průvodce.**

Rozsah tohoto pojištění: pojištění léčebných výloh – plnění až do výše 5 000 000 Kč; pojištění asistenčních služeb – do 5 000 000 Kč; pojištění smrti následkem úrazu – do 300 000 Kč; trvalých následků úrazu – do 600 000 Kč; odpovědnosti za škodu – do 5 000 000 Kč; pojištění stoma zájezdu – 80 % ze stornovacích poplatků do max. částky 25 000 Kč, pojištění zachraňovacích nákladů - do 1 500 000 Kč. (Pojištění stoma se vztahuje na zrušení zájezdu z důvodu vážného akutního onemocnění nebo úrazu, smrti, závažného násilného trestného činu či při podstatné škodě na majetku z důvodu živelní události.)

Když budete nuceni využít služeb lékaře na místě, **vždy ukazujte kartičku s číslem pojistky** a s kontaktem na asistenční službu, kterou dostanete při odjezdu od průvodce! Nezapomeňte zavolat i na asistenční službu a oznámit jí vaše zranění nebo důvod návštěvy lékaře, aby v případě, že vám dopošlou fakturu za služby, o této záležitosti pojišťovna věděla a dala se úhrada u ní nárokovat. Doporučujeme s sebou mít i kartu domácí zdravotní pojišťovny, která je opatřena znakem Evropské unie. Obvykle to zjednoduší procedury ohledně případného placení zákroků na místě po úraze.

Adventura s. r. o.

cestovní kancelář / travel agency

www.adventura.cz

Voroněžská 20 | 101 00 Praha 10 | tel.: +420 271 741 734–6 | fax: +420 271 741 737 | mobil: +420 604 717 417 | e-mail: travel@adventura.cz

PŘEHLED DOPORUČENÉHO VYBAVENÍ:

	! NEZBYTNÉ ○ UŽITEČNÉ — NENÍ TŘEBA	VIA FERRATY	VYSOKOHORSKÉ A LEDOVCOVÉ TÚRY	
			NÁROČNOST 1 – 23	NÁROČNOST 3 – 4+
DŮLEŽITÉ DROBNOSTI	CESTOVNÍ PAS nebo OP (pozor na dobu platnosti !)	!	!	!
	PENÍZE (noclehy na chatách, lanovky, vstupy atd.)	!	!	!
	ČELOVÁ LAMPA + náhradní baterie a žárovka	!	!	!
	OSOBNÍ LÉKÁRNIČKA (viz všeobecné pokyny Horská a vysokohorská turistika)	!	!	!
	BIVAKOVACÍ VAK, příp. PLÁŠTĚNKA (nejlépe pončo, hodí se i jako bivakovací vak)	○	○	○
	PÍŠTALKA	!	!	!
	ZAVÍRACÍ NŮŽ	○	○	○
	BUZOLA NEBO KOMPAS	○	○	○
	SLUNEČNÍ - LEDOVCOVÉ BRÝLE	!	!	!
	OPALOVACÍ KRÉM A KRÉM NA RTY (faktor 20 a více)	!	!	!
	TERMOLÁHEV (obsah min 1L)	○	○	!
	TELESKOPICKÉ HOLE	○	○	○
	MALÝ BATŮŽEK (jako zavazadlo do busu na přebytečné věci)	○	○	○
	BATOH 35 – 55 L (včetně ochranného krytu proti dešti)	!	!	!
	TOALETNÍ PAPIR	○	○	○
HYGIENICKÉ POTŘEBY	!	!	!	
OBUV	PEVNÉ KOTNÍKOVÉ POHORY (není nutný GORE-TEX)	—	!	!
	LEHKÉ TREKKINGOVÉ KOTNÍKOVÉ BOTY	!	—	—
	PŘEZŮVKY (na horskou chatu)	○	○	○
OBLEČENÍ	SVRCHNÍ BUNDA (větru a voděodolná př. Devil Alpine nebo Guide od Direct Alpine)	!	!	!
	SVRCHNÍ KALHOTY (větru a voděodolné např. Devil Alpine Pants nebo Midi)	○	!	!
	TECHNICKÉ KALHOTY (strečové, rychleschnoucí př. Cascade Plus od Direct Alpine)	!	!	!
	VĚTROVKA (lehká, větruodolná, prodyšná, pertex např. Dru nebo Tacu!)	○	○	○
	TERMOPRÁDLO - TRIKO (CRAFT, Coolmax, DEVOLD - klasická Merino vlna)	!	!	!
	TERMOPRÁDLO - KALHOTY (CRAFT, Coolmax, DEVOLD - klasická Merino vlna)	○	!	!
	PONOŽKY (nejlépe Moira, Coolmax, DEVOLD - klasická Merino vlna)	!	!	!
	IZOLAČNÍ BUNDA (Polartec 200 nebo bunda Impulse , Freya , Alpha od Direct Alpine)	○	○	!
	MIKINA (fleece, tenký Power Stretch, př. Axis , Eira , Gavia od Direct Alpine)	!	!	!
	NÁVLEKY (na boty proti sněhu co nejprodyšnější)	—	!	!
	SVRCHNÍ RUKAVICE (nepromokavé, větruvzdorné, např. Express Plus)	○	!	!
	TEPLÉ RUKAVICE (Polartec, Windstopper, vlna, např. Wallis nebo Thermo Mitt od Direct Alpine) + rezervní	!	!	!
	TEPLÁ ČEPICE + rezervna (např. Kameny od Direct Alpine)	!	!	!
	NÁKRČNÍK, MASKA, KUKLA (oceníte ve vánici, např. Balaclava od Direct Alpine)	○	○	○
	KALHOTY (do busu nebo na chatu př. Cruise , Cruise Lady nebo Mountainer)	○	○	○
	TRIKO (rezerva do busu nebo na chatu např. Crack , Flash od Direct Alpine)	○	○	○
	ŠORTKY (např. lehoučké Cruise Short nebo Cortina Short od Direct Alpine)	○	○	○
	LEHKÁ ČEPICE, SÁTEK (jako ochrana proti slunci, např. Multi nebo Active od Direct Alpine)	○	○	○
PLAVKY	○	○	○	
SPANÍ + JÍDLO	SPACÍ PYTEL LETNÍ (do +10°C) NEBO VLOŽKA DO SPACÍHO PYTLE	!M	!M	!M
	KARIMATKA (nenasákavá, dobře izolující, není nutná samonafukovačka)	!S / —M	!S / —M	!S / —M
	STAN (samonosný, kompletní, odolný proti větru)	!S / —M	!S / —M	!S / —M
	VAŘIČ (nejlépe plynový, jen v případě že si budete sami vařit)	!S / —M	!S / —M	!S / —M
	ZAPALOVAČ + REZERVA !!!	○	○	○
	NÁDOBÍ + PŘÍBOR (jen v případě že si budete sami vařit)	!S	!S	!S
	POTRAVINY (rozhoduje chuť, délka vaření, váha a energetická hodnota)	!	!	!
	NÁPOJE (instantní nápoje - nejlépe iontové) + láhev na pití min 1,5L	!	!	!

S - SPANÍ VE STANU, M - SPANÍ NA CHATĚ (MATRAZENLAGER)

