

Obsah

PŘEHLED MAP		7			
TABULKA TREKŮ		8 – 9			
JAK PRŮVODCE POUŽÍVAT		12			
ÚVOD		13			
FAKTA O NEPÁLU		15			
Dějiny	15	Národní parky	22	Náboženství.....	39
Přírodní poměry	17	a chráněné oblasti	22	Společnost a zvyky	41
Geologie	18	Flóra a fauna		Zvláštní události	46
Podnebí	18	nepálského Himálaje	23		
Ekologie a životní prostředí	20	Obyvatelstvo	34		
FAKTA PRO TREKAŘE					49
Doporučené trasy	49	Povolení a formality.....	82	Informace na internetu	97
Co je trek?	49	Zodpovědný trekking	83	Knihy	98
Kdy se vydat na trek	50	Trekačky	87	Noviny a časopisy	99
Jaký druh treku?	51	Trekking s dětmi	87	Rozhlas a televize	99
Organizovaný trekking	53	Nebezpečí a nepříjemnosti ..	89	Informace o počasí	100
Průvodci a nosiči.....	56	Užitečné organizace	90	Fotografie a video	100
Ubytování	61	Turistické kanceláře	91	Čas	101
Jídlo	64	Víza a doklady	91	Elektrina	101
Nápoje	66	Velvyslanectví a konzuláty ..	93	Váhy a míry	102
Oblečení a vybavení	67	Celní předpisy	93	Otevírací hodiny	102
Mapy a navigace	74	Peníze	94	Státní svátky	102
Treky v této knize	75	Pošta a komunikace	96		
ZDRAVÍ					103
Plánování před odjezdem	103	Zdravotní problémy		Zdraví žen	129
Jak zůstat zdravý	106	a jejich ošetření.....	110	Záchranné akce	130
Běžné zdravotní potíže	108	Prevence AHN.....	112	Ošetřování Nepálců	132
PŘÍJEZD A ODJEZD					133
Letecky	133	Po zemi	135	Organizované treky	137
CESTOVÁNÍ PO NEPÁLU					138
Letecky	138	Autem nebo terénním		Taxi	141
Autobusem	140	vozidlem	141	Stopování	141
KÁTHMÁNDŮ					143
Informace	143	Stravování	147	Cestování po Káthmándú ..	150
Ubytování	143	Nákupy	150		

OBLAST EVERESTU		152
Z Jiri do Namche Bazaaru	187	Gokyo
Základní tábor pod Everestem	178	Z Barabhise do Shivalayi
OBLAST ANNAPÚRNY		205
Krátké treky v okolí Pokhary.....	211	Okruh Tatopani
Panorama Annapúrny	211	Annapúrna Himal
Okruh Ghandruk	213	Jomsom
LANGTANG A HELAMBU		259
Langtang	261	Gosainkund
Údolí Langtang	267	Trek Gosainkund
Ganja La	272	Helambu
VÝCHODNÍ NEPÁL		284
Údolí Arun a Makalu	287	Základní tábor Makalu
Trek ze Solu Khumbu do Hile	287	Kanchenjunga
ZÁPADNÍ NEPÁL		312
Národní park Rara	316	Z Jumly do Dunaie
Jezero Rara	316	Kagmara La
Dolpo	320	Jezero Phoksumdo
ZAKÁZANÉ OBLASTI		343
Mustang	344	Vnitřní Dolpo
Trek Mustang	349	Shey Gompa
Manaslu Himal	357	Z Shey Gompy do
Okolo Manaslu	358	Jomsomu
DALŠÍ TREKINGOVÉ OBLASTI		389
Káthmándú – Pokhara.....	389	Rolwaling.....
Jugal Himal	389	Mugu
Ganesh Himal	389	Nar-Phu
HOROLEZECTVÍ		392
Vrcholy pro vysokohorskou turistiku	391	Horolezecké výpravy
		Kanchenjunga
JAZYK		399
SLOVNÍK		403
REJSTŘÍK		407