

# OBSAH

1. ÚVOD .....	9
2. ZEMĚPISNÁ FAKTA .....	10
OBYVATELSTVO .....	10
3. HISTORIE NEPÁLU .....	11
4. NÁBOŽENSTVÍ .....	14
HINDUISMUS .....	14
BUDDHISMUS .....	17
5. ARCHITEKTURA A UMĚNÍ .....	19
6. DNEŠNÍ NEPÁL .....	20
OTEVŘENÍ NEPÁLU .....	20
KALENDÁŘ .....	20
ČAS .....	20
MĚNA .....	21
CENY, OBCHODY .....	22
ORIENTAČNÍ CENY NĚKTERÉHO ZBOŽÍ .....	24
PROHLÍDKY MĚST .....	24
PRACOVNÍ DOBA .....	24
CESTOVNÍ KANCELÁŘE .....	24
FOTO – VIDEO .....	24
POŠTA .....	25
TELEFON .....	26
ROZHLAS .....	26
TELEVIZE .....	26
TISK .....	26
FILM .....	28
SPOLEČENSKÝ ŽIVOT .....	28
SPORT .....	28
ELEKTRIFIKACE .....	29
DROGY .....	29
7. ZASTUPITELSKÉ ÚŘADY .....	30
8. CESTOVNÍ DOKLADY .....	31
VÍZA .....	31
ZTRÁTA CESTOVNÍCH DOKLADŮ .....	32
POVOLENÍ K TREKKINGU – TREKKING PERMIT .....	32
CELNÍ PŘEDPISY .....	33
9. POJIŠTĚNÍ .....	34

10.	ZDRAVOTNICTVÍ .....	35
11.	ZDRAVOTNÍ STAV ÚČASTNÍKA ZÁJEZDU .....	37
12.	KDY JET DO NEPÁLU? .....	38
	POČASÍ .....	38
	PODZIMNÍ SEZÓNA .....	38
	JARNÍ SEZÓNA .....	38
	SVÁTKY .....	38
13.	PŘÍJEZD DO NEPÁLU .....	40
14.	UBYTOVÁNÍ .....	41
	ORIENTAČNÍ CENY NĚKTERÝCH HOTELŮ .....	43
15.	CESTOVÁNÍ PO NEPÁLU .....	45
16.	GASTRONOMIE .....	47
	KUCHYNĚ .....	47
	DOPORUČENÉ RESTAURACE .....	48
17.	NEPÁLSKÁ MĚSTA .....	51
	KÁTHMÁNDÚ .....	51
	PÁTAN .....	56
	BHAKTAPUR .....	57
	DALŠÍ PAMÁTKY KÁTHMÁNSKÉHO ÚDOLÍ .....	58
	POKHARA .....	59
	JIH NEPÁLU – TERAÍ .....	60
18.	TREKKING V NEPÁLU .....	61
	TREKKING S CESTOVNÍ KANCELÁŘÍ .....	61
	MOHU TREKOVAT SÁM? .....	62
	TREKKING S DĚTMI .....	62
	TREKKING V OBDOBÍ DEŠŤŮ .....	62
	CO VZÍT NA TREKKING .....	62
	STRAVOVÁNÍ NA TREKKINGU .....	63
	EXPEDICE .....	63
	RAFTING .....	63
19.	NĚKTERÉ NEJZNÁMĚJŠÍ TREKKINGOVÉ TRASY .....	64
	SEVERNĚ OD POKHARY .....	64
	ANNAPÚRNA SANCTUARY .....	64
	MANANG .....	64
	OBLAST KHUMBU .....	64
	ROZVRH DNÍ TREKKINGU SEVERNĚ OD POKHARY .....	66
	TREKKING POD EVEREST .....	70
	LANGTANG TREK .....	75
20.	DENNÍ ROZPIS ZÁJEZDŮ MONTANA TREKKING .....	78
	TREKKING POD EVEREST .....	78
	TREK OKOLO ANNAPÚRNY .....	78
21.	ZÁKLADY NEPÁLŠTINY .....	79
22.	DOSLOV .....	82