



Severní Vietnam na kole - přírodní a etnické skvosty

29.9. – 21.10.2018

Doplňující informace

Termín odletu na naši cykloturistickou akci se blíží a tak posíláme závěrečné informace k odletu a k začátku cestování.

Letenky

datum	odlet	přílet	odlet	přílet
29.9.2018	Praha	Dubai	15 55	23 50
30.9.2018	Dubai	Hanoi	03 30	13 15
21.10.2018	Hanoi	Dubai	01 30	05 05
21.10.2018	Dubai	Praha	08 35	13 00

Cena letenky 21 000 Kč zahrnuje všechny poplatky včetně storna ze zdravotních důvodů, váhový limit je 30 kg.

Na palubu si sebou můžete vzít **jeden kus příručního zavazadla**, jehož rozměry by neměly překročit 55 x 38 x 20 cm a nemělo by vážit více než 7 kg.

Zavazadla do podpalubí – jedno zavazadlo bude kolo v krabici a druhé batoh s vybavením. Součet vah by neměl přesáhnout 30 kg.

Letenku zasíláme v elektronické podobě v dalším emailu. Letenku vytiskněte, prokážete se s nimi na přepážkách letišť. Doporučuji naskenovat nebo vyfotit si pas a uložit do emailové schránky, stejně tak jako letenku. V případě ztráty si vše kdekoliv na světě vytisknete a usnadní to řešení případných problémů.

Na letiště Václava Havla je třeba se dostavit 29.9.2018 nejpozději v 14.00 h - Terminál 1 - odlety poblíž přepážek uvedených na obrazovkách pro let Emirates č. EK 0140 v 15 55 h. Zde se setkáte s průvodcem zájezdu Honzem Chrzem (mobil +421 903 805 010, chrzindia@gmail.com). Jistě se snadno poznáme podle krabice s kolem.

V letadle je zakázána přeprava výbušnin, kyselin, hořlavých materiálů, stlačených plynů včetně náplní do plynových vaříčů. Na palubu je zakázáno brát nože, nůžky, šroubováky, cyklokliče a další předměty, které by mohly posloužit k ohrožení posádky letadla.

Po příletu do Hanoje vyzvednete zavazadla, vyměníte peníze a přejedete do hotelu v Hanoji. V hotelu smontujete kola, krabice od kol a cyklovaky uložíte na dobu zájezdu v hotelu a prohlédnete si město.



Vízum do Vietnamu – požádáte elektronicky. Do elektronické žádosti je třeba vložit/nahrát fotografii (naskenovaná tvoje fotka zepředu bez brýlí), kopii datové stránky cestovního dokladu žadatele. Během podávání vízové žádosti je také potřeba provést platbu vízového poplatku (kartou v ceně 25 USD). O žádosti má být

rozhodnuto do tří pracovních dnů. Žadateli je po úspěšné registraci žádosti a zaplacení přidělen přístupový kód, který umožní vytištění víza. Přesný návod zasiláme v příloze.

Přeprava kol – v částečně rozmontovaném stavu v krabici (dostanete v cyklistickém obchodu) nebo v brašnách (zapůjčíme za 200 Kč) pro přepravu kol. Odmontujte přední a zadní kolo, pedály, sedlovku, řídítka. Vše uložte do krabice nebo brašny na kola. Můžete přidat ke kolu nějaké oblečení a vybavení tak aby se kolo ochránilo při případné nešetrné manipulaci. Doporučujeme do přední a zadní vidlice místo osy kol namontovat závitovou tyč o průměru 6 – 8 mm nebo k tomu určenou plastovou vzpěrku, aby nedošlo k poškození vidlic zmáčknutím. V kolech je nutné snížit tlak v pneumatikách, jinak by mohly během letu prasknout duše i pláště.

Dobrý návod najdete zde: <http://kolo.cz/clanek/cestujeme-letadlem-i-s-kolem/kategorie/rady-ostatni-rady> , video zde <https://youtu.be/EBoYkTsSMAw>

Náhradní díly - každý účastník by měl mít sebou pro nezávislost - duši, lepení, brzdové a řadící lanko, nové brzdové špalky, náhradní dráty v délce podle svých kol, montpáku, zámek na kolo. Průvodce bude mít cyklistické nářadí - nýtovač, montpáky, šrouby, články řetězu, centrklíč, ... Důležité je, aby kolo bylo ve výborném stavu - dbát na neopotřebované pláště, brzdové špalky, ráfky kol, řetěz a převody, ... Ve Vietnamu na naše kola nic nekoupíme.

Vybavení – cyklistické oblečení zvolte pro průměrné denní teploty, které budou kolem 25°C – mohou se ale na slunci vyšplhat i přes 40°C!. Nejchladněji bude 8. – 10. den, kdy se budeme pohybovat v nadmořské výšce kolem 1500 m. Zde mohou být ráno a večer teploty kolem 10°C. Dlouhé treky se neplánují, na několikahodinové (max. 2 – 4 h) vycházky stačí nízká obuv nebo sandály.

Doporučený seznam vybavení – spodní prádlo, 4 trika, cyklistické kraťasy, krátké kalhoty do města a na vycházky, dlouhé tenké kalhoty do oblastí kde mohou být komáři, větrovka nebo cyklistická bunda, tenká fleecová (nebo jiná) bunda, 4 x tenké ponožky, cyklistická helma, brýle, opalovací krém, repelent, pláštěnka, plavky, kšiltovka nebo klobouk proto slunci, hygienické potřeby, průkazka pojištění léčebných výloh, čelovka, lékárnička, fotoaparát, telefon. Spávat budeme v hotýlcích a guesthousech. V některých je lépe pro jistotu použít vlastní hygienickou vložku do spacáku nebo tenký spacák. Zavazadlo na osobní věci zvolte co nejlehčí, nejlépe 1 lehkou tašku, ve které budete mít věci přes den nepotřebné uložené vzadu v doprovodném vozidle a batůžek či malou tašku, kterou budete mít stále po ruce na "svém" sedadle.

Zavazadla sice mikrobus doveze až do hotelu, ale musí se tahat do poschodí - hotely jsou úzké a vysoké a výtah má jen jediný v Ha Giangu - a stejně většinu věcí nebudete potřebovat - propocené či zaprášené věci se dají všude přeprat. "Necyklistické" oblečení na závěrečný pobyt v Hanoji a 3denní výlet do Tonkinského zálivu si můžete nechat v hotelu v Hanoji spolu s krabicí nebo vakem od kola. Podle dlouholetých zkušeností téměř každý použije polovinu oblečení.

Peníze - doporučujeme 500 USD (nebo ekvivalent 500 euro), 300 USD doporučujeme vyměnit hned po příletu na letišti, zbytek budete mít jako rezervu. Peníze bude následně možno vyměnit v Sapa nebo v Hanoji. V obou místech možnost rovněž vybrání peněz z bankomatu.

Spojení s domovem - bez problémů mobilem, signál je opravdu všude. Možnost dobíjení akumulátorů bude každý den v hotelech, naše zástrčky lze použít do vietnamských zásuvek, je vhodné si vzít rozdvojkou. Možnost internetu bude jen ve větších městech.



Denní trasy - předpoklad je 50 - 100 km, vše se bude řídit dle okolností - počasí, kvalita silnic, profil, nálady,... - doprovodná vozidla budou sledovat naši trasu.

Doprava: Většina silnic jsou poměrně kvalitní asfaltky po rovině i se značným převýšením. Celou dobu cesty bude mít k dispozici doprovodný mikrobusek pro přepravu zavazadel, osob a kol. Díky tomu budou uspokojeni pohodáři i sportovněji založení cyklisté. Vždy bude možnost individuální zkrácení etapy a přeprava mikrobusem.

Strava - Možnosti nákupu jídla jsou všude po trase. Snídaně a večeře v místě ubytování. Převládá vydatná nudlová polévka Cam Pho a rýže na mnoho způsobů se spoustou omáček, masa a zeleniny. Zvláštní kapitolou jsou tržičky s mnoha druhy levného tropického ovoce – ananas, mango, papája, liči, dračí ovoce, durian, melouny,...

Pitný režim – balenou vodu bude možno kupovat většinou po cestě, na méně zásobených úsecích ji poveze doprovodné vozidlo, užitečné je vzít si sebou nějaký iontový (hypotonický) nápoj v prášku z domu, pivo bývá také ke koupi během dne na více místech.

Lékárna - každý účastník je povinen mít u sebe lékárnu pro vlastní potřebu i kamarádovu. Průvodce, u některých zájezdů i kvalifikovaný zdravotník, má u sebe nadstandardní lékárnu, kterou ale nemůže pokrýt potřeby všech účastníků. Navíc ani nemusí být v případě úrazu po ruce.

Doporučená lékárna - sterilní obvaz, pružné obinadlo, trojčipý šátek, náplast s polštářkem, náplast páska, spínací špendlík, nůž, nůžky, pinzeta, alu-folie, resuscitační rouška, dezinfekce.

Léky osobní potřeby:

bolest – paralen, ibuprofen
křečové bolesti - algifen
horečka - paralen, ibuprofen
průjem - imodium, smecta,
nevolnost - carbo medicinalis, endiaron, endiform, reasec
pálení žáhy - anacid
bolest v krku - strepsils, tantum verde, septofort, septolet
alergie - claritin, zyrtec
svědění - fenistil
mast na bolesti kloubů - heparoid, ketazon, fastum gel
mast na záněty - framykoin
oční kapky - ophthalmoseptonex
kapky do nosu - sanorin
mořská, cestovní nemoc - kinedryl
krém na opalování
antibiotika - biseptol, zinnat
hroznový cukr
vitamíny



Očkování - V současné době není do Vietnamu žádná očkování povinné. Doporučuje se očkování proti břišnímu tyfu a žlutence A + B - a začít s ním je potřebné nejpozději pět týdnů před odjezdem. Zkontrolujte si a případně obnovte platnost očkování proti tetanu.

Pojištění léčebných výloh – doporučujeme **AXA ASSISTANCE** – varianta reference, limit léčebných výloh 2 500 000 Kč, cena 353 Kč, nebo lépe varianta komfort + limit léčebných výloh 5 000 000 Kč, cena 633 Kč. Uvedená cena platí při současné slevě 55%, kterou získáte na tomto odkazu

https://www.axa-assistance.cz/cestovni-pojisteni/?externalpartner=10000443&utm_source=directmail&utm_medium=top-mail&utm_campaign=aacz

DROZD

Doporučujeme dobrovolnou registraci při cestě do zahraničí u Ministerstva zahraničních věcí ČR - poskytuje službu českým občanům v mimořádných situacích v navštívené zemi. Může zprostředkovat pomoc, poskytnout informace o vývoji, případně kontaktovat uvedenou blízkou osobu. V situaci, jako bylo nedávné zemětřesení v Nepálu, je toto spojení velkou výhodou. Ambasáda má přehled o tom, kde je potřeba Čechům pomoci zajistit rychlý transport do bezpečí. Může dát vědět Vaším blízkým, že jste v pořádku. Všechny informace k této službě najdete zde: <https://drozd.mzv.cz/>, Formulář k vyplnění <https://drozd.mzv.cz/form.aspx> .

Do kolonky „Zde můžete specifikovat další podrobnosti Vaší cesty“ napsat: „Jsme účastníci zájezdu s CK Rajbas – Outdoor Travel viz <https://www.rajbas.eu/zajezdy/25-vietnam-zajezd-cyklistika.html> . Naším průvodcem je Jan Chrz +421 903 805 010, garant zájezdu Jan Odehnal +420 773 688 308.

Poslední rady a postřehy – nejvíce vás budou bolet hýždě. Mějte na kole vyzkoušené co nejvíce pohodlné sedátko. Tvrdá, lehká závodní sedla nejsou výhodná pro malý komfort. Věci pro jízdu na kole (větrovku, fotoaparát, jídlo) je nejlepší uložit do trojúhelníku v rámu nebo do brašny na řídítka, láhev na vodu do držáku v rámu. Snažte se vyhnout většímu batůžku, jehož váha může zbytečně přispět k otláčení sedacích částí těla.

Za CK Rajbas garant zájezdu Honza Odehnal mobil 773 688 308

a průvodce zájezdu Honza Chrz (mobil +421 903 805 010, chrzindia@gmail.com).