

OBSAH

| | |
|---|-----------|
| 1. ÚVOD | 9 |
| 2. ZEMĚPISNÁ FAKTA | 10 |
| OBVYATELSTVO | 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 KÁTHMÁNDSKÉHO 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 |