

# Zahraničná exkurzia 2023

## Soby, ľadovce, fjordy a polnočné slnko

pokyny a informácie pred odchodom



# Soby, ľadovce, fjordy a polnočné slnko

**Miesto odchodu:** Festivalové námestie, parkovisko pri Amfiteátri

**Dátum a čas odchodu:** 30. 5. 2023, 21:30

- autobus bude pristený od cca 21:00, prosíme o dochvilnosť, 21:30 je už odchod, akékoľvek meškanie nás oberá o ďalší program
- nástupom na exkurziu účastník vyjadruje súhlas so Zásadami realizácie výučby v teréne na Ústave geografie PF UPJŠ v Košiciach a pravidlami BOZP, čo po nástupe potvrdí svojim podpisom

## Povinná výbava

- platný občiansky preukaz alebo cestovný pas (podľa toho, čo ste uviedli vo formulári)
- cestovné poistenie s územnou platnosťou pre všetky navštívené krajiny na celý čas trvania exkurzie (každý cestujúci je povinný si ho zabezpečiť individuálne, pri nástupe do autobusu odovzdáte kópiu poistnej kartičky alebo titulnej strany poistnej zmluvy)
- primerané vreckové (navštívime aj krajiny mimo eurozóny, nie je nevyhnutné so sebou brať hotovosť v cudzej mene, ale mať aspoň nejakú drobnú hotovosť je výhodou, príp. mať k dispozícii platobnú kartu)
- poznámkový blok, atlas/mapa (týka sa účastníkov, ktorí za absolvovanie exkurzie očakávajú hodnotenie)
- lekárnica (každý, resp. každá skupina by si mala zabezpečiť základné lieky; taktiež, ak niektorý účastník trpí ochorením, alergiou na nejaké lieky, čo by mohlo v prípade ošetrovania úrazu spôsobiť problémy, je nevyhnutné to nahlásiť organizátorom ešte pred začiatkom exkurzie)
- pevná obuv (v rámci exkurzie nie je plánovaná náročná turistika, avšak pohybovať sa budeme aj v prírode, takže je potrebné mať aspoň pevné botasky s nešmyklavou podrážkou)
- spací vak alebo primeraná váhovo a priestorovo nenáročná alternatíva (nie v každom ubytovaní bude posteľná bielizeň)

## Odporúčaná výbava

- pláštenka/nepremokavá bunda
- štople do uší (najmä ak ste citliví na chrápanie spolubývajúcich)
- plavky (kúpanie vo fjordoch/mori nepredpokladáme, ale možno sa niekto bude chcieť namočiť), uterák/osuška
- opaľovací krém (horúco síce asi nebude, ale slnečného žiarenia môže byť požehnané)
- primerané množstvo tekutín a zásoby stravy (viď Stravovanie a pitný režim)
- kópia cestovného dokladu (v prípade straty/odcudzenia dokladov môže pomôcť pri vybavovaní dokumentov, náhradných dokladov)
- európsky preukaz zdravotného poistenia – je v EÚ výhodou, nie je však náhradou cestovného poistenia

## Stravovanie a pitný režim

- V poplatku za zahraničnú exkurziu stravovanie nie je zahrnuté.
- V mestách, kde budú rozchody, ak budete mať záujem sa aj naobedovať/navečerať, odporúčame pozrieť napr. na TripAdvisor reštaurácie, fastfoody, aby ste nestrácali čas hľadaním primeraného stravovacieho zariadenia na úkor spoznávania územia. Treba tiež počítať s tým, že niektoré dni budú na presuny náročnejšie a priestor na dlhšie rozchody s obedom nebude.
- Vo viacerých ubytovacích zariadeniach bude k dispozícii kuchynka (viď Prehľad ubytovacích zariadení), tá má však obmedzenú kapacitu. Preto je vhodné, aby sa skupinky účastníkov v prípade záujmu o varenie dohodli na prípadnom spoločnom varení. Taktiež pri raňajkách či rannej káve je potrebné počítať s časovou rezervou.
- Takmer každý deň bude zabezpečená možnosť nakúpiť si základné potraviny.
- Na palubu autobusu je potrebné zobrať si zásoby na celý deň, nie však na viac dní dopredu. Ideme síce do krajín, ktoré sú vo všeobecnosti drahšie, ale vodu či základné potraviny si dokážeme nakúpiť za ceny porovnateľné ako u nás. Navyše, v autobuse nebudú vhodné podmienky na dlhodobjšie skladovanie potravín.
- Kvôli dlhším pobytom v teréne ale aj presunom v autobuse je veľmi dôležité dodržiavanie pitného režimu (mali by ste si všade so sebou nosiť dostatočné množstvo vody).
- S konzumáciou tekutín počas cesty treba byť obozretný, autobus nemôže kvôli WC zastavovať príčasto.

## Batožina

- Pri balení je potrebné mať na zreteli, že ide o exkurziu, nie dovolenku, navyše autobus má limitovaný batožinový priestor. Treba preto byť striedmy, minimalizovať zbytočné položky. Tiež je možné, že s batožinou sa bude treba na určité vzdialenosti presúvať (najmä v mestách zväčša nebude parkovisko hneď pri ubytovacom zariadení).
- Kuchynky by mali byť dostupné vo viacerých ubytovacích zariadeniach. Nie je potrebné brať so sebou variče, vonkoncom nie plynové bomby a podobne; v rámci skupiniek sa však môžete dohodnúť na zabezpečení varnej kanvice či špirály, čím si zjednodušíte prípravu rannej kávy, instantnej polievky a pod. (účastníci, ktorí sa nepoznajú s inými členmi výpravy nech kvôli priestoru radšej kanvice neberú, určite sa nájde niekto, kto sa ochotne podeli). Tiež je vhodné zobrať si hrnček, príp. nejaký cestovný tanier a príbor.
- Počasie môže byť nevyspytateľné, preto treba mať k dispozícii oblečenie do každého počasia. Zároveň je vhodné mať dostatok náhradného oblečenia a používať hygienické potreby tak, aby ste svojim hygienickým stavom nerušili komfort ostatných účastníkov. Obzvlášť tu však z kapacitných dôvodov apelujeme na striedmosť, nie je vhodné baliť si na každý deň úplne iný outfit, tobôž nie niekoľko.

## Na palube autobusu

- Autobus sa na pár dní stane našim druhým domovom, preto treba dodržiavať niekoľko základných pravidiel:
- Počas prepravy a pobytu v autobuse rešpektovať prepravný poriadok a pokyny vodičov.
- Priebežne vynášať odpady, predchádzať hromadeniu odpadkov na palube.
- Pri usádzaní sa, si obzrite sedadlo a priestor okolo neho. V prípade viditeľných poškodení, znečistení, je potrebné to nahlásiť vedúcemu exkurzie.
- Keďže budú presuny dlhé, je prirodzené, že na palube sa bude jesť, nie je však dovolené jesť jedlá, ktoré majú tendenciu sa drobiť, rozsypať a pritom znečisťovať autobus (najmä masné a šľavnaté jedlá ako kebab, pizza a pod. – pôjdeme pomerne novým autobusom, v prípade znečistenia interiéru hradí tepovanie účastník, ktorého miesto v zmysle zasadacieho poriadku bolo poškodené).
- Pozor na konzumáciu močopudných nápojov, a to už pred samotným nástupom na autobus. Možno sa to nezdá, ale každé zastavenie na WC nás oberá o drahocenný čas, ktorý potom chýba na jednotlivých zastávkach. Treba počítať s tým, že pri dlhších presunoch budú prestávky cca každé 3 – 4 hodiny, nie častejšie. Na to sa treba nastaviť.

## Rámcový program/trasa exkurzie

- *program sa bude priebežne aktualizovať, čakajú nás pomerne dlhé presuny, takže trasa, prípadne aj navštívené lokality sa môžu meniť podľa počasia, plynulosti premávky, cestovných uzáver (najmä na severe sa aj v lete stane, že po snehovej nádielke alebo lavíne zostávajú niektoré úseky ciest aj niekoľko dní uzavreté),*
- *je prirodzené, že ak chceme ísť ďaleko na sever, musíme sa presunúť pomerne ďaleko; pripravte sa vopred, že niektoré dni preto bude odchod z ubytovania vo veľmi skorých (nad)ranných hodinách; avšak netreba sa toho báť, z toho, že v noci bude vidno, budeme mať aj tak rozbitý režim;*

30. a 31. 5. 2023: Košice (SK) – Varšava (PL) – Kaunas (LT)

1. 6. 2023: Kaunas – Šiauliai (LT) – Tallin (EE) – trajekt (Tallin – Mariehamn)

2. 6. 2023: Mariehamn (FI) – Eckerö – trajekt Eckerö – Grisslehamn (SE) – Uppsala – Skoved

3. 6. 2023: Skoved – Kiruna – Ballangen (NO)

4. 6. 2023: Ballangen – Lofoty/Vesterály – Ballangen

5. 6. 2033: Ballangen – Tromsø – Ballangen

6. 6. 2023: Ballangen – Trondheim – Berkåk

7. 6. 2023: Berkåk – Trollstigen – Skjolden

8. 6. 2023: Skjolden – Nigardsbreen – Laerdalstunnel – Oslo

9. 6. 2023: Oslo – Holmenkollen – Ystad (SE) – trajekt (Ystad – Świnoujście (PL))

10. 6. 2023: Świnoujście – Štetín – Vroclav

11. 6. 2023: Vroclav – Košice (SK)

## Prehľad ubytovacích zariadení (uvádzané vybavenie je podľa popisov z internetových stránok, rezervačných systémov, negarantujeme ho)

31. 5. 2023 Kaunas, ubytovacie zariadenie [Villa Kaunensis](#)
  - adresa: [Ratušė Square 21, 442 79 Kaunas, Lithuania](#)
  - spoločná kuchyňa; čistiareň a práčovňa (za príplatok); bezplatné Wi-Fi (k dispozícii v izbách)
  
1. 6. 2023 trajekt (Tallin – Mariehamn), [Tallink Silja Line – Baltic Queen](#)
  - reštaurácie (Grande Buffet, Restaurant Alexandra, Gourmet Baltic Queen, Grill House, Fast Lane); bary (Sea Pub, Manhattan Piano Bar, Cigar Club), nočné kluby a diskotéky (Starlight, Disco Ibiza, Seaside); obchody (Tax Free Shop, Gifts & Toys, Cosmetic boutique, Fashion Street); wellness (Sauna department, Hera Salongid Beauty Salon); bezplatné Wi-Fi (k dispozícii vo verejných priestoroch; obmedzenie 4hodiny/deň)
  
2. 6. 2023 Ullånger, ubytovacie zariadenie: [Docksta vandrarhem & camping - Höga Kusten](#)
  - adresa: [Skoved 302, 870 32 Ullånger, Sweden](#)
  - spoločná kuchyňa (podľa recenzií je dobre vybavená a čistá) aj kúpeľňa; priestory vhodné na piknik a vybavenie na grilovanie; bezplatné Wi-Fi (vo verejných priestoroch)
  
3. – 5. 6. 2023 Ballangen, ubytovacie zariadenie: [Ballangen Camping](#)
  - adresa: [Stor Ballangen, 8540 Ballangen, Norway](#)
  - kemp podľa všetkého dobre vybavený, ale veľa vecí je spoplatnených; spoločná kuchyňa (chladnička, rýchlomná kanvica, rúra – využitie zrejme za poplatok) aj kúpeľňa; v niektorých chatkách k dispozícii kuchynský kút (chladnička, rýchlomná kanvica ale bez kuchynského riadu); priestory vhodné na piknik a vybavenie na grilovanie; v rámci kempingu: kaviareň, snack bar, bar, reštaurácia (tie ale nemajú veľmi dobré recenzie); čistiareň a práčovňa (za príplatok – podľa recenzií majú priemyselné práčky, ktoré umožňujú vyprať a vysušiť dávku bielizne za menej ako hodinu); Wi-Fi (je spoplatnené)
  
6. 6. 2023 Berkåk, ubytovacie zariadenie: [Halland Camping](#)
  - adresa: [Trondheimsveien 4266, 7391 Berkåk, Norway](#)
  - spoločná kuchyňa aj kúpeľňa; v chatkách bez kúpeľne je k dispozícii kuchynka (chladnička, rýchlomná kanvica, kuchynský riad, kávovar, sporák); v niektorých chatkách k dispozícii vlastná kúpeľňa (sprchovací kút/vaňa, toaleta) aj kuchynský kút (chladnička, kávovar, kuchynský riad, rúra, mikrovlnná rúra, rýchlomná kanvica); práčovňa (za príplatok); bezplatné Wi-Fi (k dispozícii aj v chatkách)
  
7. 6. 2023 Skjolden, ubytovacie zariadenie: [Visit Skjolden - Skjolden Brygge](#)
  - adresa: [Sørsidevegen 35, 6876 Skjolden, Norway](#)
  - v chatkách/apartmánoch k dispozícii vlastná kúpeľňa (sprchovací kút/vaňa, toaleta) aj malá kuchynka (chladnička, kávovar, rýchlomná kanvica, kuchynský riad, na niektorých chatkách aj vlastná práčka, rúra a sporák); bezplatné Wi-Fi (k dispozícii aj v chatkách)
  
8. 6. 2023 Oslo, ubytovacie zariadenie: [Anker Hostel](#)
  - adresa: [Storgata 53H, 0182 Oslo, Norway](#)
  - v izbách k dispozícii vlastná kúpeľňa (sprchovací kút a toaleta) aj kuchynský kútik (chladnička, sporák ale bez kuchynského riadu); bezplatné Wi-Fi (k dispozícii aj v izbách)
  
9. 6. 2023 trajekt (Ystad – Śinoujście), [Unity Line – Polonia](#)
  - reštaurácie a kaviarne (Royal Restaurant, Steak House, Polonia Snack Bar, One Way Truckers Club, Cafeteria Hyde Park); puby a diskotéky (Disco, Cherry casino, Disco Bar, Cocktail Bar, Bridge Pub); obchod (Euro Shop); bezplatné Wi-Fi (k dispozícii vo verejných priestoroch)
  
10. 6. 2023 Vroclav, ubytovacie zariadenie: [Dom Studencki "Kredka"](#)
  - adresa: [Grunwaldzka 69, 50-026 Vroclav, Poľsko](#)
  - spoločná kúpeľňa (sprchovací kút, toaleta)

## Vedúci exkurzie

Ladislav Novotný, Marián Kulla

