

Božský Himálaj

NEPÁL NENÍ JEN PRO EXTRÉMNÍ HOROLEZCE, DOBRODRUHY A ŠERPY

Musí být člověk napůl blázen, dobrodruh a asketicky vydřený sportovec, aby mohl začít pomýšlet na návštěvu nejvyššího pohoří světa? Musíte mít za sebou desítky alpských vrcholů, abyste se směli pokusit přiblížit osmitisícovým velikánům? Nemusíte. Nic z toho nemusíte. Nepálský Himálaj je otevřený každému. I když podle svých sil a pevnosti vůle toho každý po zásluze také uvidí.



Návštěva himálajského království je kvůli monzunovým obdobím nejlépe přístupná na jaře – v dubnu a květnu – a pak zase na podzim v říjnu.

Zatímco jarní měsíce jsou veselejší o bující tropickou přírodu horských údolí místy s fascinujícími hájky kvetoucích rododendronů, podzim je zase stabilnější s počasím.

V říjnu je největší pravděpodobnost, že po celou dobu pobytu ve velehorách budete mít neustále nad hlavou nebe jako „černomodrý plech“.

Nepál samozřejmě táhne milovníky hor. Vedle klasických treků k Mt. Everestu nebo kolem Annapuren nabízí desítky dalších neméně fantastických zážitků z mnohadenních

horských túr doslova mezi osmitisícovkami. A nejen to. Historické centrum hlavního města Káthmándú či blízký mystický Pašupatináth či Bhaktapur jsou samy o sobě programem třeba i na zajímavý týden. A to ještě pořád zůstává v záloze rafting na řece Trisulu nebo návštěva parku Chitwan. Ale když do Nepálu, tak nejdříve do hor!

Kam až lze dojít?

Většina zodpovědných turistů, sportovců, dobrodruhů či samotných výškových horolezců přijíždí do Nepálu s jasnou představou o svém hlavním cíli. Často o něm rozhodl vybraný program pořádající cestovní kanceláře. Ale není to povinnost – Nepál je ve službách pro turisty tak na výši, že se lze až na místě rozhodnout podle nálady, počasí nebo aktuální fyzické kondice.

Nejžádanějším nepálským cílem je přirozeně nejvyšší hora světa Mt. Everest, Čumu-lang-ma nebo po nepálsku Sagarmatha. Vede sem osvědčená a lodgemi, hotýlky, čajovnami a obchůdky nekonečně lemovaná stezka protínající například i jeden z nejslavnějších himálajských klášterů v Tengboche. Hned „vedle“ hory hor je příjemný vyhlídkový kopeček Kala Pattar (vysoký „pouhých“ 5545 m), kde obvykle dosahuje většina nejzdatnějších trekařů svého výškového vrcholu.

Kolem Annapuren

Velmi pohodový, relativně snadný a fantasticky pestrý je trek kolem celého masivu Annapurna (nejvyšší vrchol Annapurna I měří 8091 m). Pěkných pár dní se pozvolna stoupá údolím s divokými dravými řekami na dně v přízemních výškách. Dosyta si tak lze užít drsné ubíjející horké parné sauny, stezek servaných sesuvy půdy či občas nějakého toho vysutého mostku zavěšeného na lanech. Někde je třeba i přeshupat po dvou pohupujících se kládách. Ale dokázaly to tisíce lidí, tak proč ne vy?

Výškové vzepětí čeká trekaře až po zhruba deseti dnech putování, kdy stezka vede až do sedla Thorung La s výškou 5416 metrů a fantastickým zážitkem, neboť náhle jako bychom stáli s Annapurnami téměř „z očí do očí“.

Snadné šestitisícovky do „sbírky“

Na ty, kteří zvládnou aklimatizaci dobře, čeká v těsném sousedství několik „povolených“ trekkingových vrcholů. (V Nepálu se smí na vrcholy většiny hor stoupat jen po zaplacení vstupního poplatku a na mnohé se nesmí vůbec!) Nejznámějšími takovými horami v okolí Mt. Everestu jsou Imja Tse nazývaná též Island Peak (6189 m) a Mera Peak (6470 m).

Zatímco k Imja Tse stačí „jen“ obejít Mt. Everest od východu a stoupat v těsném sousedství jeho nádherné sestry Lhoce (8516 m), Mera Peak je vzdálenější a je potřeba nejprve cestou k němu překonat celkem drsné a nesnadné sedlo Amphu Lapcha (5845 m).

Další šestitisícovky jsou k dispozici i v jiných oblastech.

Nejznámější treky

Mt. Everest

Na trek k nejvyšší hoře světa stačí díky dokonalému turistickému servisu všude po cestě jen dobré boty, krém s faktorem, spacák a peníze. V obou sezonách je tu opravdu hodně lidí. Z Káthmándú je možné navíc přikoupit vyhlídkový let kolem Mt. Everestu.

Kolem Annapuren

Stejně dobře zajištěná a též masivně vyhledávaná trasa. Vyhlídky na další osmitisícové hory Manaslu, Dhaulagiri a nejposvátnější nepálskou horu Machapuchare, zvanou též podle jejího tvaru Rybí ocas.

Hedvábná stezka a další

V Nepálu je několik dalších nádherných oblastí, které lze projít s batohem nebo nosičem a vyhnout se „davům“ mířícím k/od Mt. Everestu. Doporučit lze Hedvábnou stezku Langtangem, Mustang nebo už trochu divočejší oblast u báje Kanchenjungy.

Imja Tse / Island Peak

Nádherná „snadno“ dosažitelná šestitisícovka v těsném sousedství Mt. Everestu a Lhoce. Zkušením sem mohou vystupovat i individuálně.

Mera Peak

Jedna z nejvyšších „trekkových“ hor dostupná za mírný poplatek.



Základní tábor Pumori. Stejnomená hora (7161 m) leží na nepálsko-tibetské hranici, jen asi osm kilometrů od Mt. Everestu.

Kolik zaplatíte

Zpáteční letenka	20 – 30 000 Kč
Nepálské vízum	30 USD
Hotel v Káthmándú	od 8 USD na den
Oběd v Káthmándú	2 – 3 USD
Letecky do Lukly (nástupní místo pro trek k Mt. Everestu)	cca 100 USD
Přenocování v lodgi	10 – 15 USD
Oběd ve výšce cca 4000 m n. m. (Dhal-Bat)	cca 4 – 6 USD
Zájezd od CK – Trek k Mt. Everestu (22 dní)	cca 23 000 Kč + letenka
<i>(Cena od CK obvykle zahrnuje dopravu, ubytování, nosiče a průvodce, stravu si hradí každý sám.)</i>	



Benzina plusSendvič

Na prémiových čerpacích stanicích Benzina plus si můžete užít klidu a pohody, kterou umocní nabídka denně čerstvých sendvičů. Nezapomeňte se u nás zastavit a nechte se příjemně překvapit nabídkou našich gastronomických služeb!

Heňíme se v čase

www.benzinaplus.cz



BENZINA plus



Mám na to i já?

„Není důležité, cos dělal posledních šest měsíců. Je důležité, cos dělal posledních šest let,“ řekl už kdysi jeden horolezec, když se ho ptali, jak se doma v Evropě dá zjistit, zda ten či onen na Himálaj „má, či nemá“ fyziku.

Na pěkný trek v Nepálu není potřeba žádná extrémní sportovní příprava a maximální desetibojařská forma. Kdo chce vstoupit mezi osmitisícovky, potřebuje vedle alespoň lepší turistické kondice především skutečnou vůli dojít až tam nahoru. To proto, že vedle fyzického výkonu se během několika- a mnohadenní cesty bude třeba vypořádat s nedostatkem hygieny, jinou stravou, nedostatkem soukromí v nocovnách, výškovou nevolností, obavou z horské nemoci. Pro některé trekaře se ve vrcholných partiích výprav stal například „osudným“ pohled na domorodou ženu, která připravovala pokrm na kamnech, kam jako palivo přihazovala vysušený jačí trus... a oni to pak nemohli jíst. Ale i oni došli, protože objevili ve vedlejší lodži zásobu sušenek.



Nepál má jarní a podzimní sezonu

Říjen a listopad jsou „nejjistější“ dobou, kdy hory nejsou zahaleny hustými mraky nebo mlhou. V této době je počasí nejstabilnější a teploty jsou ideální pro túry. Zároveň ale jsou hotely



v Káthmándú přeplněné a nejoblíbenější turistické stezky jsou plné lidí.

Od prosince do února je trekařů málo, a ačkoli v údolí málokdy mrzne, ve větších výškách bývá trochu chladněji. Je potřeba počítat i se sněhovou bouří.

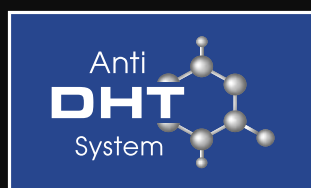
Březen a duben: druhé nejoblíbenější období pro turistiku. Počasí je více než příjemné, viditelnost hor dobrá a na kopcích kvetou rododendrony.

Květen až září jsou dobou monzunů, hory jsou zahaleny hustými mraky a prudké lijáky způsobují časté sesuvy půdy. S deštěm také přicházejí pijavice, které z turistiky činí hodně mizerný zážitek.

Základním zklamáním pro všechny, kteří o Nepálu uvažují, je zjištění, že horskou nemoc nelze natrénovat nebo zapudit medikamenty. V Himálaji platí základní pravidlo: Poslední vyhrává. Tedy ten, kdo půjde vzhůru rozumně pomalu a například v Namche Bazaru a Periche cestou k Mt. Everestu se na den „aklimatizačně“ zastaví, měl by výšku do potřebných pěti a půl tisíce metrů zvládnout. I když mu třeba bude nahoře trochu blbě. Ten pohled a pocit za to stojí.



PROČ MUŽŮM VYPADÁVAJÍ VLASY?



Výrazně snižuje přeměnu testosteronu na dihydrotestosteron (DHT) v kůži hlavy. Odstraňuje tak hlavní příčinu vypadávání mužských vlasů a obnovuje jejich růst.



www.folixil.cz



FOLIXIL

PRO MUŽE

1 Zastavuje padání vlasů

2 Obnovuje vlasový růst

3 Působí zevnitř přímo na kořínky vlasů



Nepál nejsou jen osmitisícovky

Nepálské království na střeše světa, to nejsou jen osmitisícovky a plahočení se v řídkém vzduchu kolem nich. I bez vysokohorského trekingu lze Nepál poznat jako zemi s jedinečnou kulturou, historií, přírodou a vstřícnými tolerantními náboženstvími.

Hlavní město nepálského království se dnes skládá ze tří kdysi samostatných královských měst: Káthmándú, Pátan a Bhaktapur.

Vnitřní Káthmándú má dvě srdce: náměstí Durbar a Thamel. Durbar Square je zaplněné palácovými stavbami, chrámy, sochami, modlitebními místy. Doslova tudy teče věčná řeka života a historie je zde protknutá náboženstvím a osudy místních lidí. Většina staveb pochází ze 17. století, ale jsou zde i stúpy zhotovené v období mezi 12. až 18. stoletím. Řadu z nich už poničila zemětřesení a znečištění města. Úřady sem už pro cizince zavedly vstupné, ale nijak vysoké.

Bhaktapur si zachoval půvabný středověký ráz. V paláci Kumáří Bahal, postaveném v letech 1760 až 1762 a vyzdobeném skvostnými řezbami, sídlí živá bohyně Kumáří. Největšími chrámy hinduistů jsou Pašupatináth u svaté řeky Bágmátí, Bódnáth je středisko svatého tibetského buddhismu. Všude v údolí jsou další velmi uctívané chrámy. Náboženství zaujímá v každodenním životě lidí Nepálu velmi důležité místo.

Thamel je čtvrt turistů, ať to zní, jak chce. Je tu přehrášl hotýlků všech kategorií. Spousta milých levných vyvařoven, krámků se vším. Obchodníci s lehkými drogami tu nečekají, ani až se setmí. Skutečný matador nepálských dobrodružství dokonce přiletí do Káthmándú jen v sandálech a kompletní materiál i na náročnou expedici nakoupí na místě. A za třeba i třetinové ceny.

Nepál je zároveň i vodácký ráj. Kde jinde můžete vyrazit na vícedenní sjezd řeky daleko od civilizace, obklopeni divočinou se zasněženými vrcholy velehor na obzoru, plavit se úchvatnými kaňony po čisté, teplé vodě, večer tábořit na písčinych plážích, vychutnávat si třicetistupňové teploty a při setkání s místními obyvateli poznat originální kulturu?

Během jediného týdne tu lze obdivovat krásy nejvyšších velehor světa, pokochat se pohledem na rododendronový prales, pozorovat tlupy opic drancujících v korunách stromů a vodní buňky v řece. Plavbu ukončit v subtropickém pralese, kde žijí divocí

sloni, nosorožci a občas je k vidění i vzácný bengálský tygr? Kde jinde na světě tohle jde?

I maoisté jsou součástí už zažitého nepálského folkloru. Jsou daleko a zároveň blízko. Na nejrušnějších trekařských trasách se stávalo – a zřejmě se to ještě stávat bude – že turisty zastaví nenápadná místní žena a slušnou angličtinou je požádá o zaplacení turistického poplatku. Kdo neví, o co jde, bude se hájit, že on už přece jednou úřadům zaplatil. Ale to bylo vládním úřadům, které na to nemají právo, toto je území kontrované organizací maoistů, odvětí slušně žena. Nedaleko obvykle zároveň bude postávat malá skupinka mužů, z nichž alespoň jeden bude mít samopal. A turisté platí. Nijak moc. Maoisté v Nepálu dosud žádného turistu ani nezabili, ani vážně nezranili. Jinak bohužel mají ve více než 10 let trvající povstání na svědomí asi 13 tisíc lidských životů. ■

JAN RÝDL

FOTO: CK ALVAREZ, CK POZNÁNÍ A NAMASTE.CZ

■ Očkovat, nebo neočkovat? Jíst, nebo nejíst?

Ministerstvo zahraničních věcí na svých oficiálních stránkách radí: Vzhledem k nestabilní bezpečnostní situaci v Nepálu doporučuje MZ ČR občanům ČR zvážit svoji případnou cestu do země. Jde ale jen o alibi státních úřadů, Nepál je kultivovaný a pro návštěvu běžného turistu bezpečný a stabilní až dost.

Obava z nakažlivých nemocí je na místě. Ovšem jen pokud míříme do naprosto odlehlých a civilizací zcela nedotčených oblastí. Ne každé kousnutí komára nebo přisátí pijavice musí skončit dlouhými měsíci v nemocnici. Pokud se chystáme navštívit některou z běžných turistických částí země, pak zvláštní očkování není vůbec nutné. Na místě je mít s sebou léky proti teplotě, angíně, bolesti a průjmům.



Samostatnou kapitolou – jako ostatně v celé Asii – je jídlo. I v Nepálu platí zásada nejíst ovoce nebo zeleninu, kterou jsme si sami neoloupali. Naprosto tabu je led do nápojů a zeleninové saláty omývané míst-

ní vodou. K pití samozřejmě balenou vodu nebo v horách čaj. A co jíst? Cokoliv, co prošlo vařicí vodou nebo pápní. Vzhledem k chybějící elektrifikaci výš v horách, a tudíž absenci lednic v horských nocovnách a vyvařovnách, není objednávka bifteku zrovna rozumné rozhodnutí. Těch pár dní lze na rýži (národní klasika je Dhal Bath – rýže, restované brambory se zeleninou a čoková zálivka) a těstovinách (lahůdkou jsou plněné Mo-Mo) na všechny možné způsoby docela dobře přečkat.