

in.ihned.cz/sport

kteří každý den pořádá přednášky pro trekaře o horské nemoci. Ve skutečnosti v této výšce má jenom málokdo potíže, ty se nejspíš dostaví až během následujících dvou dnů. Kdo se ale bude strachovat už zde a nervózně se pozorovat nebo si dokonce s ostatními lidmi ve skupině tajemně svěřovat, že se ve spánku trochu dusil pro nedostatek kyslíku v atmosféře, víc obvykle utrpí na sebedůvěře než skutečně na těle. Odpočinek v Manangu určitě není k zahoezení. A je odsud nádherně vidět celá robustní stěna Annapuren II., IV. a III.

### Vzhůru pod sedlo

Přiblížit se pod samotné sedlo ThorongLa znamená nastoupit po přehledné a pohodlné stezce do 4500 metrů. Ve slunečném dni je to velmi pěkná procházka, i když po celou dobu „odcházíme“ od Annapuren. Kvůli zvykání si na klesající atmosférický tlak a už přeci jen citelné snižování procenta kyslíku ve vzduchu je nanejvýš dobré nespěchat. Cestou je pár pěkných čajoven, kde hrnek „Kalo čija“ – černého čaje s cukrem přijde na patnáct korun. Hezké je sedět za pěkného počasí třeba i jen v tričku (v Evropě už bychom se v této výšce blížili vrcholu Mont Blancu), natírat se ochranným krémem, srkat čaj a pozorovat „bezvýznamné šestitisícovky“ všude kolem.

Thorung Phedi se jmenuje osada promrzlých kamenných domků, kde se bez problému dá najmout pokojík na přespaní. Je třeba se zde pohybovat uvážlivě a pomalu jít. Kuchyně tu nabízí třeba i pizzu, ale v zásadě lze sníst jen to, na co „má tělo“ samo chuť. Když jde do tuhého, organismus si totiž sám řekne o nejpotřebnější.

### Pět hodin tvrdého stoupání

Průvodci své klienty na „vrcholový“ den budí už kolem čtvrté ráno. To proto aby měli celý den pro případ, že by někdo stoupal opravdu pomalu, nebo bylo třeba se po neúspěš-

ném pokusu otočit a sejít zpět. Sestup je vždy pomalejší.

Cesta je nyní spíš necesta – stoupá se do strmého suťoviště. Každý kámen je třeba dopředu podezírat z nestability a skvělým pomocníkem se tu ukáží trekové teleskopické hůlky. Pomohou zajistit stabilitu trochu mátožnému trekaři a odlehčí při každém kroku zle namáhaným kolům.

Kdo by se ptal po taktice výstupu do himálajských sedel, platí jediné: pomalu. Ve vysokých horách prostě poslední vyhrává. Překotná snaha být nahoře první dokáže hodně zcloumat kondici nezkušeného pochodníka.



Sedlo ThorongLa je oblé vrchol nevýrazného „kopce mezi skalami“. Je to nádherný kamenný čorten se stovkami natážených modlitebních praporků a za dobrého počasí tu podnikavý Nepálec nabízí neuvěřitelně drahý čaj.

Ze sedla dolů jsou to bolestivé čtyři, možná i pět hodin klesání po sytké postranní moréně. Dlouho dopředu je ale zato vidět jako oáza v poušti kouzelné středověké městečko Muktinath.

### Dobře spočítat dny

Na den pohodlného pochodu hodně nepohodlným větřným a úžasně prašným vyschlým řečištěm je město Jomson. Není ničím důležitější než svým letištěm, odkud za brzkých jiter startují letadla pro turisty. Dvacet minut letu odsud je totiž možné vystoupit na polním letišti u města Pokhara a mít tak trek za sebou. Kdo ale i po přechodu sedla „ještě trochu může“, měl by uvažovat o pěším návratu do Pokhary. Žádá si to zhruba další týden a odměnou za to je průchod suverénně nejhlubším údolím na světě – mezi dvěma osmitisícovkami Annapurnou I. a Dhaulaghiri. Vidět přitom ale nejsou. Zato cesta jde neustále podél divoké řeky a pohostinnost je tu za pár rupií úžasná.

### Hurá do sprchy

Po návratu do „civilizace“ města Pokhara není těžké najít hotel. Za dokonce nižší cenu než v Káthmándú lze najmout pěkný čistý „dvoupostelák“ s vlastní vanou a toaletou. A tady – zaručeně – strávíte první hodiny po návratu z hor.

Kdo se do Pokhary přihrne a přitom mu zbývá třeba ještě týden, měl by po krátkém odpočinku uvažovat ještě o jedné kratší výpravě do masívu Annapuren. Ještě je totiž možné fascinující soutěskou řeky Mody Khola dojít až do horolezeckého základního tábora nejvyšší Annapurny I. Aklimatizovaní jsme, tak proč ještě zhruba na týden nevyrazit. Drsnáci sem ovšem zamíří od letiště v Jomsonu rovnou! ●

ZDENĚK JANKOVSKÝ

### DOPORUČENÍ

#### Horská nemoc není chřipka

Základní pravidlo pro přežití ve vysokých horách zní nepodceňovat příznaky. Jinými slovy: jakmile nejsem úplně ve své kůži, raději jdu dolů. Symptomy se přitom kromě točení hlavy, žaludeční nevolnosti nebo přímého zvracení může projevovat i mimořádně příjemně – euforií. To je taková „nádhara“ když ruksak najednou nic neváží, nohy stoupají samy, i travička pěkně kvete a začínáme rozumět nepálsky... Kdo bude pokračovat dál ve stoupání, koleduje si o otok mozku nebo plic nebo obojí a riskuje život. Nad čtyři tisíce metrů je už toto možné skutečně nepřežít. A je na to jediná skutečná pomoc: Dolů! Hned! S pomocí, s dohledem!

### PŘÍBLIŽNÉ CENY

- Letenka Evropa – Káthmándú 23 – 36 tis. Kč
- Vstupní turistické vízum 30 USD
- Hotel (double pokoj s vlastním soc. zařízením) 5 – 10 USD
- Jednoduchá večeře bez pití 50 Kč
- Pivo 40 Kč
- Trekking permit pro oblast Annapuren 800 Kč
- Autobusová jízdenka do oblasti 6 USD
- Turistický bus 10 USD
- Hotel v Pokhara 120 Kč
- Nosič/ nosič průvodce 6/8 USD/den
- Noc v lodge v horách 30 – 50 Kč
- Jednoduchá večeře v horách bez pití 40 – 150 Kč
- Voda 1l balená/čištěná 30 – 40 Kč/ 18 Kč



FOTO: ZDENĚK JANKOVSKÝ