

THRU

NEJKRÁSNĚJŠÍ DÁLKOVÉ TREKY
EVROPY KROK ZA KROKEM

HIKE



ONDŘEJ KMENT

@hiking.teacher

THRU-HIKE

V této publikaci byly použity QR kódy odkazující na **MAPY.CZ**

THRU-HIKE
Ondřej Kment

Copyright © Ondřej Kment, 2025
Illustrations © Jana Lhotáková, 2025
All rights reserved

ISBN 978-80-284-0772-8

ONDŘEJ KMENT

THRU

NEJKRÁSNĚJŠÍ DÁLKOVÉ TREKY
EVROPY KROK ZA KROKEM

HIKE

EUROMEDIA GROUP

OBSAH

PŘEDMLUVA | 7

WALKER'S HAUTE ROUTE

Sólo | 13

Často kladené dotazy | 21

Itinerář | 27

Hikingové tipy a triky – Batoh | 37

GR 11

Jiskra | 49

Často kladené dotazy | 61

Itinerář | 66

Hikingové tipy a triky – Boty | 73

MADEIRA TRAIL

Euforie | 83

Často kladené dotazy | 93

Itinerář | 99

Hikingové tipy a triky – Plánování | 105

SKYE TRAIL

Pomoc | 117

Často kladené dotazy | 127

Itinerář | 133

Hikingové tipy a triky – Oblečení | 143



PŘECHOD ISLANDU

Pustina | 153

Často kladené dotazy | 161

Itinerář | 167

Hikingové tipy a triky – Bezpečnost na dálkovém treku | 174

PŘECHOD NORSKÝCH LOFOTŮ

Divokost | 185

Často kladené dotazy | 195

Itinerář | 205

Hikingové tipy a triky – Stravování na dálkovém treku | 215

GR 131 PŘES TENERIFE

Zima | 225

Často kladené dotazy | 233

Itinerář | 240

Hikingové tipy a triky – Spaní | 247

RÉUNION

Sny | 263

Často kladené dotazy | 273

Itinerář | 278

Hikingové tipy a triky – Předtím, než vyrazíte | 285

SLOVNÍČEK POJMŮ | 301





PŘEDMLUVA

Jako malý kluk jsem se ztratil. Je to jedna z mála věcí, které si z dětství vybavuju. Mohl jsem být tehdy už na prvním stupni základní školy. Na závodech psích spřežení jsem se vzdálil od rodičů s tím, že se podívám kousek po trase a hned se vrátím. Jak starší generace s oblibou říká, byla jiná doba, a tak nad tím máma mávla rukou a bez problémů mě vyslala. Opatrně jsem nakoukl do lesa a viděl závodní trasu, která se po chvíli stáčela a mizela v zákрутě. Přemýšlel jsem, jak dlouhá může být. Dva, tři kilometry? Možná bych to zvládl oběhnout, než někdo začne mít starost, pomyslel jsem si. Naposledy jsem se otočil za rodiči, zabořil se nohama do křupavého sněhu a vydal se na domněle krátký okruh.

Kolem mě se rozprostřelo naprosté ticho, které jen občas pročísl musher se svou smečkou. Trasa se natahovala, kilometry přibývaly a v hlubokém sněhu se zdály být pocitově delší. S každou další zatáčkou jsem si byl jistý, že se blížím do finišu. Poraženecký návrat nepřipadal v úvahu, na to jsem byl moc umíněný a zvědavý. Líbil se mi ten pocit dobrodružství, že jsem sám v přírodě na vlastní pěst. Jasně si vybavuju, jak jsem se vůbec nebál, naopak jsem o sobě vůbec nepochyboval, že bych to snad nedokázal dokončit, a urputně jsem šlapal ve vysokém sněhu dál. Do cíle jsem skutečně dorazil, avšak s několikahodinovým zpožděním a více než deseti kilometry v nohou. Pamatuju si, jak se proti mně máma rozeběhla a pevně mě chytila. Nevnímal jsem rozčilené hlasy všech okolo, kteří mě jistě museli dlouho hledat. V hlavě jsem měl pouze uplynulé hodiny strávené v bělostné samotě a mé přání to zkusit znovu.

Mezitím jsem vyrostl a nabyl dojmu, že jsem na správné cestě. Jako dospělý jsem si vedl skvěle! Následoval jsem klasickou a generacemi prověřenou cestu – dokončit školu, najít si stabilní práci, vážný vztah a zařídit si vlastní bydlení. Postupně jsem splnil veškeré úkoly, které přede mnou jako před novým dospělým stály, a připadal jsem si prázdnější než kdykoliv předtím. Nedokázal jsem rozlišit, zda všechny ty věci skutečně chci, nebo jsem byl pouze šikovně naprogramován je chtít. Z mého života se vytratila vášeň,

nepředvídatelnost, nebezpečí a vzrušení. Každý den jsem se dusil ve světě, který jsem si sám pro sebe vytvořil, aniž bych si nedostatek kyslíku uvědomoval. Všechno tohle bylo pečlivě skryté, dokud nepřišel první impuls k něčemu novému. Věděl jsem, že abych se dokázal skutečně najít, budu se muset opět ztratit. Rozbořit, zpřetrhat a spálit vše, co mi nadále neslouží, a postupně to krok za krokem postavit celé znovu.

Dodnes si vybavím mrazení v zádech, když jsem poprvé plánoval přespání v přírodě pod širákem. Půjčil jsem si batoh, spacák, koupil tu nejlevnější pěnovou karimatku. To neuvěřitelné vzrušení z prvních kroků k něčemu neznámému. Jen já a nespoutaná příroda. No tak dobře, tehdy to byly jen nespoutané Jizerky, ale hned první ráno, když jsem se probudil pod širým nebem, mi bylo jasné, že tohle je přesně to, co chci. Uvědomil jsem si, že chci ten pocit absolutní svobody. Vítr ve vlasech, ošlehanou tvář, opravdové dobrodružství.

Jelikož v té době nebyly dálkové treky tak populární jako dnes, příliš mnoho zdrojů inspirace k dispozici nebylo. Začal jsem tedy na vlastní pěst a skrz techniku pokus–omyl objevovat nejen kouzlo vícedenních treků, ale i sám sebe. Tento postup jsem nikdy zcela neopustil a chtě nechtě jej praktikuju dodnes. Bez sebemenšího zaváhání přiznávám, že nevím všechno, nemám recept na každou situaci, stále se učím. Proto tuto knihu v žádném případě neberte jako ultimátní návod na život na dálkovém treku. Každý preferujeme trochu jiný styl, a co se líbí mně, nemusí sedět úplně každému.

Dva týdny. Proč jsem do této knihy vybral dálkové treky, které se vejdou do časového rozpětí běžné dovolené? V posledních letech jsem sledoval, jak lidé mají občas tendenci žít své cestovatelské sny skrz životy druhých. Nekočné dny v práci, alespoň v obědové pauze se podívat na sítě a zascrollovat skrz nádherné fotky lidí, kteří se vydali na několik měsíců i roků trvající cestu.

Inspirující? Rozhodně. Reálné? Pro většinu lidí bohužel ne. Většina z nás má běžné dospělé životy plné práce, rodiny, hypoték a vztahů. Není snadné se vypařit ze života, navíc věřím, že většina z nás by ani nechtěla. Bud' proto, že považují svou práci za smysluplnou a jednoduše je baví, nebo mají rodinu, pečují o své rodiče, mají závazky a další desítky krásných i méně příjemných povinností.

Tohle vše jsem měl na mysli při psaní této knihy. Chtěl jsem, aby vám čtenářům přinesla ten kýžený impuls k vašemu vlastnímu putování. Moje přání bylo vytvořit něco, co může reálně využít opravdu každý. Abyste po dočtení knihu zaklapli, koupili letenku a vyrazili na dálkový trek, přičemž se nenechali

ovládat nejistotami a strachy. Pravda je totiž taková, že když to zvládnu já, dokážete to taky.

Každá z osmi kapitol je rozdělena na čtyři části. Po úvodním příběhu, který vám dá malý vhled do toho, jaké to pro mě bylo šlapat daný trail, bude vždy následovat přehled trasy včetně mapky, základních informací, odkazů na trasy a odpovědí na často kladené dotazy. Nechybí ani podrobný itinerář, který den po dni popisuje průběh jednotlivých tras včetně převýšení, míst k táboření, možností doplnění jídla nebo dobití elektroniky. Poslední část každé kapitoly je věnována hikingovým tipům a trikům, kde si postupně rozebereme jednotlivé části výbavy od batohu a bot až po spacáky a stany, výběr a vrstvení oblečení, dále pak stravování a vaření, plánování dálkových treků nebo zásady bezpečnosti.

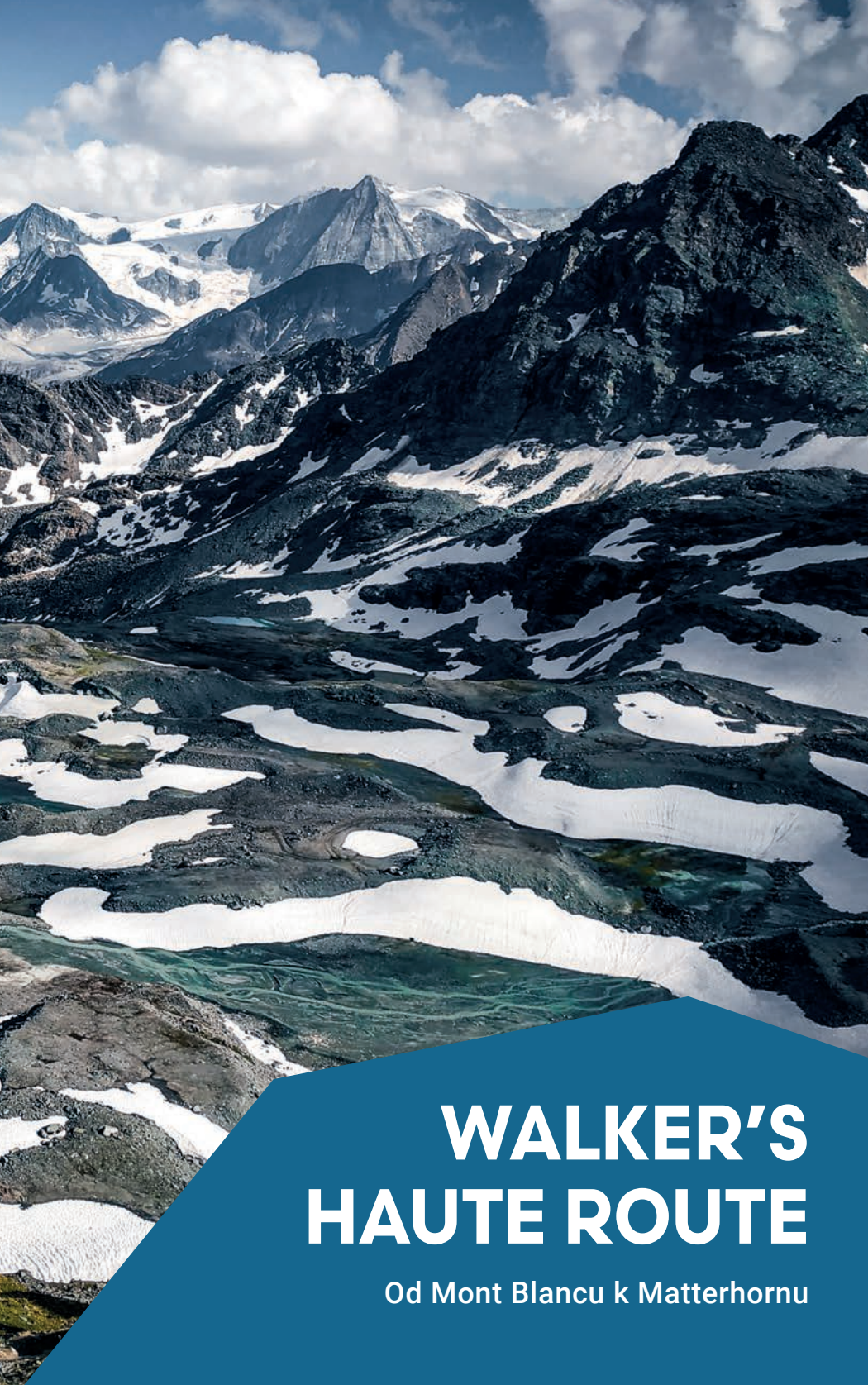
Věřím, že tato kniha bude dobrým společníkem všem, kteří s dálkovými treky teprve začínají, nebo už nějaké zkušenosti mají a chtějí inspiraci pro budoucí projekty. Pro všechny ty v jádru svobodné a divoké duše, které se dokážou skutečně zhluboka nadechnout, až když v naprosté samotě vstoupí poprvé na trail. Pro všechny toužící po opravdovém dobrodružství a vzrušení. Pro ty, kteří až po mnoha letech dokázali rozkódovat, co skutečně chtějí. Pro ty odvážné, kteří se rozhodli začít znovu od začátku. Pro všechny, kteří se rádi ztrácí a bloudí, aby se pak opět našli.

S přáním příjemného čtení a neohroženého putování
za vlastním vzrušujícím příběhem

Ondra







WALKER'S HAUTE ROUTE

Od Mont Blancu k Matterhornu



„A ty už jdi taky do hajzlu!“ vyhrknu ze sebe z posledních sil při ohlédnutí se za částí trailu, která mi zabrala dobrých pár hodin. Rychle si uvědomím, jak absurdně to zní a že příroda kolem mi těžko odpoví, až mě to samotného rozesměje. Stojím v horském sedle Col de Prafleuri ve výšce bezmála 3 000 metrů a shlížím na rozsáhlou zasněženou horskou planinu lemovanou vysokými štíty. Grand Désert, Velká poušť, tenhle zlověstný název mě strašil už několik dní dopředu a okupoval většinu mých myšlenek. Grand Désert se ve skutečnosti jmenuje pouze ledovec, okolo kterého vede trasa, ale podvědomě jsem jeho příléhavý název vztáhl na celé údolí pod ním. To připomíná měsíční krajinu a často si uchovává sníh až do pozdních letních měsíců. Takže ano, sníh jsem čekal. O něco méně jsem čekal, že se do něj budu místy propadat po pás a přechod mi sebere nejen spoustu času, ale i síly. Všimnu si, že mi led poškrábal nohy, o promočených botách ani nemluvě. Sáhnu si do nich a prsty vyšťourám zbytky zmrzlých krust.

Sundám si ze zad svůj obří batoh a doprovodím to hlasitým heknutím. Chvilí na něj zlostně civím. Působí teď mnohem větším dojmem, než co si pamatuju. Znáte ten pocit, kdy začnete litovat svých rozhodnutí, přestože v době, kdy jste je činili, se zdála být naprosto brilantní? Tak pro mě tenhle moment zrovna nastal. Už chápu, proč se mi chlapi v posledním kempu smáli, že mám největší bágl. Tehdy jsem si ještě svoji 65litrovou krosnu značky Osprey zarputile bránil. Ted' bych ji nejradši skopnul ze skály dolů.

Pár dní na trailu, a už se nedokážu na laciné instantní jídlo ani podívat. Začal jsem se ho po kempech postupně zbavovat s tím, že možná ještě někomu poslouží. Těch pár ušetřených gramů za to stojí. V porovnání s dobrými dvaceti kily celého batohu je to ale zanedbatelná hmotnost. Z nějakého mně momentálně už neznámého důvodu jsem si myslel, že na téměř dvousetkilometrovou trasu si musím nabalit všechno jídlo z domova. Jako by ve Švýcarsku neměli obchody! Při svém precizním plánování každického dne prakticky po hodinách mi tohle prostě nedocvaklo. *Nebal si své strachy* – známá hikerská poučka, kterou jsem při přípravách na tuhle výpravu směle

ignoroval a strach z hladu a domněle vysokých cen jídla v obchodech zvítězil nad racionálním uvažováním.

Čím méně mám chuť na instantní šmakulády z báglu, o to víc mi chybí normální poctivé jídlo. Tato touha do mě udeřila vši silou už třetí den, kdy jsem shodou okolností potkal Alice, přesněji řečeno jsme se střetli na cestě z horského sedla Fenêtre d'Arpette do městečka Champex-Lac. Z kopce jsem ji doběhl a chvíli kráčel kousek za ní, což v případě, že jdete jako chlap sám, má za následek jediné – vy si okamžitě připadáte jak prvotřídní úchyl a ona si je jistá, že ji chcete zabít. Pozdravil jsem a rychle ji předešel, abychom měli tuhle trapnou chvíli za sebou. Zbytek cesty jsme se pak stále navzájem předbíhali a zdvořile zdravili, vždy s větším a větším úsměvem, až jsme se v kempu setkali jak staří známí a postavili si stany hned vedle sebe. Tohle je jedna z výhod sólo thru-hikingu. Rozhodně máte větší šanci se s někým seznámit, než kdybyste šli ve dvojici. Páry jsou spíše uzavřené, exkluzivní společnosti, které mezi sebe jen tak někoho nepustí.

S Britkou Alice jsme náležitě vydrancovali obchod, na karimatkách před stany vykouzlili doslova lukulské hody a strávili večer klábosením o všem možném. Pochválili jsme si stany, přičemž proti mému stísněnému jednomístnému stanu měla Alice se svým dvoustupňovým stanem značky Big Agnes doslova království. Ani slovo nepadlo o mé krosně, zhodnotili jsme dosavadní průběh trailu, zanedávali na horko a zabrousili i do důvodů, proč jsme se na trail vůbec vydali. Oba dva jsme byli po těžkém životním období a trail se zdál být dobrá odpověď na všechno. Nový začátek.

Nedalo mi to a při rozhlédnutí se po všech těch stanech, které kolem tlu-meně svítily do šera, jsem přemýšlel, zda každý ukrývá někoho, kdo si sem přišel něco vyřešit. Možná měli za sebou zkrachovalé vztahy nebo manželství, úmrtí blízké osoby, vyhoření v práci, možná si jen přišli popřemýšlet, nebo otestovat své limity. Ať už to ale bylo cokoliv, existovalo to mezi námi všemi jako takové neviditelné pouto. Společná, nepřenositelná zkušenost. Snaha něco změnit, získat odpovědi, dostat rozhřešení, vrátit se k původní verzi sebe sama, zažehnout jiskru vášně...

I tohle se mi teď honí hlavou, když tu sedím s očima upřenýma do bílošedé dálky. A že je na co se dívat! Voda z tajícího ledovce vytvořila na několika místech tyrkysově modrá jezírka. Horské štíty, stále pokryté sněhem, tiše shlížejí na tu nádheru. Je bezvětrí a téměř až zbožné ticho. Očima stopuju



Údolí pod ledovcem Grand Désert



Jedno z nejkrásnějších míst na spaní
u jezera Lac de Combavert

trasu, po které jsem šel. Kdyby tam zrovna kráčel člověk, sotva bych si ho všiml. Poprvé za celou trasu se cítím být absolutně sám.

To byl jeden z důvodů, proč jsem se vydal na tuhle cestu – být na trailu úplně sám a utřídit si myšlenky. Svým způsobem jsem lhal sám sobě, protože jsem už tehdy věděl, že nic takového se většinou na dálkovém treku neděje. Lidé se vždy se zájmem ptají, jak úžasná samota na trailu musí být, jak si člověk vše urovná a promyslí. Pravda je ale taková, že většinu času zabírají provozní myšlenky a dojmy. *Kolik kilometrů zbývá? Jaké převýšení mě čeká? Je to tu nádherný! Kde budu spát? Vystačím s vodou? Fuj, to je vedro! Mám hlad. Bolí mě něco? Wow, tady je to ale fakt pěkný!*

Zbytek pak obvykle okupují rozhovory s partákem. Tohle je ale nové. Vedle mě poprvé nikdo není. Nikdo, na koho bych se mohl spolehnout, zeptat se na všechno, co nevím, nebo požádat o radu. Není tu nikdo, s kým bych se zasmál nebo sdílel zážitky a krásné výhledy. Ta prázdnota je děsivá a svůdná zároveň. Mísí se ve mně nejistota a strach se zvědavostí a touhou jít dál a přemýšlím, co nakonec převládne. *Jsem úplně sám.* Svoboda, kterou tato věta poskytuje, je okouzující. A při pohledu na okolní krajinu si říkám, že jsem si nemohl vybrat lepší místo na prozkoumávání těchto neprobádaných vod než Walker's Haute Route.

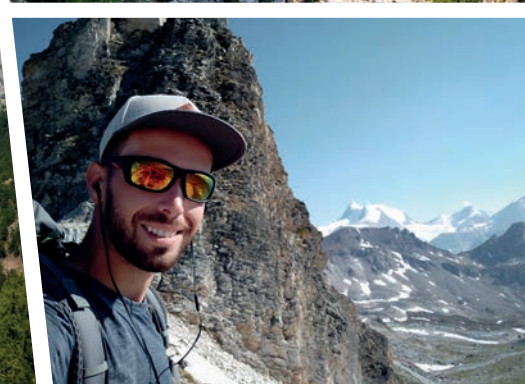
Nádherná stezka mezi Chamonix a Zermattem mě zaujala na první pohled. Byla trochu jiná než extrémně populární Tour de Mont Blanc, kde celodenní pocit samoty nikomu fakt nehrozí. Dva týdny ve stínu nejvyšších hor západní Evropy. Dvě stě kilometrů přes jedenáct horských průsmyků vstříc ikonickému Matterhornu. Jeden z nejkrásnějších vícedenních treků světa, alespoň podle několika internetových žebříčků. Impulzivně jsem koupil letenku, aniž bych měl ponětí, co přesně mě čeká. V tu chvíli jsem ale cítil, že přesně tohle potřebuju. Ponořit se do plánování a naplno se odevzdat projektu, který mě svou obtížností dokáže tak nějak restartovat. Strávil jsem měsíc plánováním každého dne, probíráním se všemi dostupnými materiály a skamarádil se s různými mapami celé trasy.

A teď jsem tu, na jednom z nejvíce dechberoucích míst, jaká jsem kdy viděl. Veškeré plánování mě nepřipravilo na tu krásu, která mě poslední týden obklopuje. Z rozjímání mě vyruší stádo kozorožců, kteří proběhnou kousek pod horským sedlem. Je čas vyrazit, dokud je světlo. Do spaní mi ještě kus cesty zbývá. Záda mi mezitím uschla, a tak mi ani nevádí si opět nasadit těžký batoh. Naposledy se ohlédnu na mrazivou pláň a začnu pomalu

sestupovat na druhou stranu do kamenitého údolí. Do kroku si pustím svůj oblíbený playlist – konečně se můžu při chůzi i kochat okolím, aniž bych musel dávat pozor na každý krok na sněhu a ledu.

Stan rozbívám pár kilometrů za sedlem, naštěstí už ne na sněhu, ale na trávě a v blízkosti miniaturního potůčku, takže voda na vaření je zajištěna. O signálu nemůže být řeč, bude to další poklidný podvečer strávený pozorováním okolní krajiny. Na karimatce před stanem si uvařím levné jídlo z pytlíku a trochu neochotně ho do sebe soukám. Představuju si, co všechno bych si teď dal k večeři místo toho. V hlavě počítám, kolik dní a kilometrů mám za sebou a kolik jich ještě zbývá. Ohlédnu se doprava a koukám na tyčící se kopec, který mě hned ráno čeká. Už jsem v posledních dnech viděl pár vysokých hor, v dalších dnech jich bude ještě víc. Spát jdu se směsicí obav a nadšeného očekávání.

Ráno se probouzím perfektně odpočatý po dlouhé noci. Po včerejší únavě ani památky. Udělám si snídani a vyrazím na cestu. První kopec toho dne vyběhnu nezvykle rychle a s překvapivou energií, až se sám sobě divím. Možná si už tělo začíná zvykat na každodenní nálož výškových metrů. Jelikož jsem strávil tolik dní plánováním každé etapy, vím moc dobře, kolik stoupání

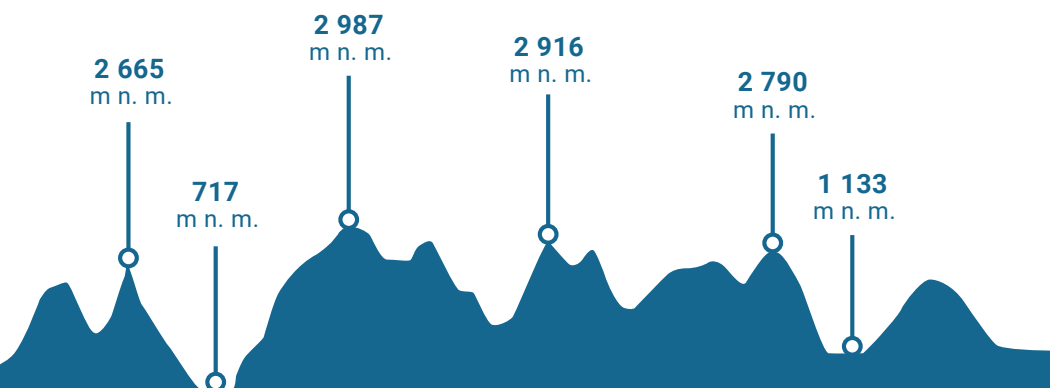


a klesání musím v jednotlivé dny absolvovat. Dříve by mě vysoká čísla děsila, teď už cítím úlevu, když v itineráři vidím méně než tisíc metrů stoupaní za den. To znamená lehkou etapu. Vyběhnu serpentiny do sedla a přede mnou se otevře rozlehlé, ostře ohraničené údolí s blankytně modrým jezerem Lac des Dix, na jehož levém konci je mohutná přehrada. Roztomilými cestičkami sestupuju do údolí a kochám se nádhernými výhledy. Potkávám první turisty, jezero se zdá být populární mezi denními hikery. Nemůžu ale zůstat, není to můj dnešní cíl. Tím je vesnička Arolla za dalším horským sedlem.

Poslední sedlo. To jediné mě dělí od dnešního spaní. Obávaný Pas de Chèvres, od kterého se v posledních letech upouští a lidé volí bezpečnější Col de Riedmatten. Důvodem je velmi strmý a erozní, suťovitý povrch, kde se nezřídka stává, že člověku podklouzne noha a může ohrozit sebe i hikery pod sebou. Popis naprosto sedí a občas to je pěkně nepříjemná klouzačka. V tu nejméně očekávanou chvíli mi hora vždy škubne pomyslným suťovitým kobercem pod nohama a pokaždé sjedu o pořádný kus dolů. Doškrábu se ke kovové konstrukci, která vede do sedla. Něco takového vidím poprvé. Je ale evidentní, že bez ní by sedlo nebylo schůdné. Chytnu se zrelého žebříku a šplhám po něm nahoru. S hlubokým výdechem udělám poslední krok a ocitám se v horském průsmyku. Očima tékám do všech stran a odemykám další část krajiny jako v počítačové hře. S obrovskou úlevou se ohlédnu zpátky na právě překonané suťové peklo. Dech se mi zklidní a pozorně si prohlížím okolní štíty a ledovce. Před sebou vidím úzkou pěšinku vinoucí se dolů do údolí skrz zelené pastviny. Tam někde je Arolla, můj dnešní cíl, a posledních pět kilometrů, které mě od ní dělí. Čas vyrazit.

Batoh mi přitiskne promočené triko na záda, což nepříjemně zastudí, až nahlas syкну. Energicky se rozejdu směrem do údolí a sebevědomě ukrajuju další a další metry. Najednou si uvědomuju, že mi zvlhly oči a vůbec tomu nerozumím. *Je to muzikou v uších? Byl to ten poslední výstup do sedla? Je to celý uplynulý týden na trailu?* Zastavím se. Jako blesk mě zasahuje silný nával emocí a vše se ve mně začíná neskutečně bouřit, lámat a bortit. *Pořád jsem tady, pořád šlapu,* opakuju si v duchu, až se vše nakonec scvrkne v jedinou myšlenku, která mi dokola zní v hlavě a tlačí slzy do očí.

Možná to fakt dokážu úplně sám.



WALKER'S HAUTE ROUTE

FRANCIE – ŠVÝCARSKO

Chamonix – Camping Pierre Semard – Trient – Champex-Lac –
Verbier – Le Hattey – Refuge de la Barmaz – Arolla – Lac des Autan-
nes – Zinal – Lac de Combavert – Sankt Niklaus – Randa – Zermatt



Mapa trasy

Celková délka trasy: ↔ 202 km

Počet dní: 11

Převýšení: ↗ 11 879 m ↘ 11 305 m

Obtížnost: ●●●●●●●●○○ (náročná)



ČASTO KLADENÉ DOTAZY

CO JE TO ZA TRAIL?

Walker's Haute Route je cca dvoutýdenní dálkový trek s přibližnou délkou 200 km (záleží na zvolené alternativě), který vede z francouzského Chamonix ve stínu Mont Blancu až do švýcarského Zermattu v údolí pod Matterhornem. Právem se řadí mezi nejkrásnější, ale v evropském měřítku i nejtěžší treky, čítající celkem jedenáct horských průsmyků s téměř 12 000 m stoupání i klesání. Dodnes trasu beru jako takovou méně známou sestru Tour du Mont Blanc. S ní sdílí první dvě hustěji zalidněné etapy, po kterých už budete víceméně sami a užijete si pravý život na trailu.

◀ Pro podrobné zobrazení trasy naskenujte QR kód.



Výhled do údolí ze sedla Col Termin (2 648 m)

KOLIK ČASU MI TRAIL ZABERE?

Čas, který strávíte na trase, bude ve velké míře záviset na tom, v jaké jste kondici a jak si naplánujete jednotlivé etapy. Já osobně jsem WHR trail zvládl za běžných 11 dní, přičemž jsem občas spojoval kratší etapy do jedné. Co jsem měl možnost pozorovat ostatní hikery, kteří vyrazili ve stejný den, nebylo výjimkou, že si pobyt na trailu o pár dní prodloužili. Zároveň jsem ale měl tu čest pohovořit s britským párem čiperných důchodců, kteří to zvládli za stejný čas jako já (abyste nezískali pocit, že jsem byl příliš rychlý).

KDY JE NEJLEPŠÍ VYRAZIT A JAKÉ MŮŽU ČEKAT POČASÍ?

Nejlepší termín pro přechod WHR je od půlky července do půlky září. Jelikož budete překonávat 11 horských průsmyků, je nutné počítat s nevyzpytatelným počasím na velmi exponovaných místech. Teplotní rozdíly jsou značné, přes den praží slunce, v noci můžou teploty ve vyšších polohách klesnout k nule a v některých případech i pod nulu. Rozhodně doporučuji spacák s dostatečnou rezervou a termoprádlo. Se sněhem je nutné počítat celé léto. Šel jsem v polovině července, a i tak byl téměř jeden celý den na sněhu. Adekvátní vybavení na sních se bude hodit o to víc, pokud plánujete přechod hned začátkem července.

JAK SE DOSTANU NA ZAČÁTEK TRAILU?

Nejrychlejším způsobem dopravy je rozhodně let do Ženevy s následným přesunem autobusem do Chamonix. Alternativou může být let do Milána nebo Lyonu, počítejte ale s delší cestou autobusem do Chamonix. Ostatní způsoby dopravy (autobus, auto) pak víceméně zaberou celý první den, aniž byste se nohou dotkli samotného trailu.

KDE BUDU SPÁT?

Trasa je původně koncipována jako tzv. *hut to hut trail*, tedy s možností spaní na horských chatách mezi jednotlivými etapami. Pokud máte o takový typ trailu zájem, je to stále možné. Místa v chatách je ale potřeba rezervovat s velkým předstihem a doufat, že žádná nebude přes sezonu zavřená z důvodu rekonstrukce. Pokud vaše srdce touží spíše po samotě prokládané občasnými kempy, i to je možnost.

Kempování nadivoko je do určité míry dovoleno pouze ve Švýcarsku, na francouzské straně situaci snadno vyřešíte jediným kempem (ve Francii

nestrávíte příliš mnoho času). Většina WHR se nachází ve švýcarském kantonu Valais, který diktuje přísná pravidla bivakování. Obecně se dá říct, že kempování nadivoko je dovoleno nad hranicí lesa, pokud se nenacházíte v národním parku či jinak chráněné rezervaci. Těchto oblastí ale není zrovna málo. Dají se velmi snadno zjistit pomocí mapy na následujícím odkazu (naskenujte QR kód).



Stačí si v nabídce vybrat jednotlivé filtry oblastí, ve kterých je bivakování zakázáno (*Swiss national parks, Wildlife parks, Nature reserves, Wildlife areas*). Jelikož musíte brát v potaz veškeré tyto jednotlivé chráněné oblasti, nabízí se omezené, ale stále dostačující množství míst k rozdělení stanu nebo tarpu. Nejlepším způsobem, jak projít WHR, tedy zůstává kombinace táboření nadivoko a využívání oficiálních kempů.

Kempy budete potkávat v každém údolí, přičemž v drtivé většině to budou horské kempy plné velmi podobných lidí, jako jste vy – dálkových hikerů. Mnoho tábořišť bude skromně, avšak dostatečně vybaveno. Většinou tu najdete možnost dobít elektroniky a sprchy, jen v některých případech budete muset snížit své nároky. Osobně dodnes moc rád vzpomínám na všechny kempy na trase. Za malý stan zaplatíte přibližně 15–25 CHF (cca 400–650 Kč). Dopředu jsem nic nerezervoval a nechal vše náhodě.

KOLIK SI MÁM ZABALIT JÍDLA A JAK JE TO S VODOU?

Co se týká zásob jídla, není nutné s sebou tahat jídlo na celé dva týdny. Úplně postačí pokrýt několik dní kvalitním dehydrovaným jídlem k večeři a promyslet snídaně a svačinky. Téměř každý druhý den budete mít obchod, a tudíž doplníte zásoby. Díky tomu budete mít lehčí batoh a větší rozmanitost v jídle. Jmenovitě dokoupíte jídlo v obcích Champex-Lac, Le Chalbe, Verbier, Arolla, Zinal, Sankt Niklaus a Randa.

Vody je po celou dobu dostatek. Ve Švýcarsku je hustá síť veřejných fontánek a studánek. Najdete je nejen v přírodě, ale i v každé vesnici a malém městečku. Filtr pak bude potřeba pro horské prameny. Voda v nich je čistá, ale opatrnosti není nikdy dost. Dávejte pozor na pasoucí se dobytek.

BUDU POTŘEBOVAT SPECIÁLNÍ VYBAVENÍ?

Vybavení na WHR se nijak neliší od toho, co byste potřebovali na jakýkoliv evropský horský trek. V jedné etapě je nutné počítat s občas rozsáhlými

sněhovými poli, která zaberou většinu dne. S mačkami nebo lehkými nesměky rozhodně nešlápnete vedle, pokud plánujete přejít trasu začátkem léta. Já je neměl a na jistotě mi to nepřidalo. Samozřejmostí jsou pak trekové hůlky, které pomůžou nejen v pohybu na sněhu.

JAKOU MÁM ZVOLIT OBUV?

Na tomto treku (a všech ostatních v této knize) rozhodně uspějete s lehkými a všestrannými trailovkami (trailové běžecké boty). Osobně dávám přednost botám bez membrány, jelikož rychle schnou a neuzamknou vlhkost uvnitř. Samozřejmostí jsou pak návleky proti nečistotám. U bot si pohlídejte, aby měly dobrou přilnavost, jelikož vás čeká hodně skákání z kamene na kámen, a pevnou špičku a dostatečnou ochranu proti okopu, protože se budete pohybovat ve skalnatém prostředí.

JE V PŘÍPADĚ NOUZE MOŽNOST ÚNIKU Z TRAILU?

Rozhodně ano. Celý trek pravidelně schází do údolí, kde je možnost nasednout na autobus nebo vlak a nechat se odvézt do civilizace. Pokud tedy zjistíte, že trail je nad vaše síly, únik z něj je poměrně snadný.





Cesta ze sedla Col Términ
(2 648 m)

ITINERÁŘ

ETAPA 1: CHAMONIX – CAMPING PIERRE SEMARD

  10,4 km  428 m  71 m

Zahřívací etapa, která vás provede z malebného Chamonix do prvního kempu na trase. Jste stále ve Francii, takže kempování nadivoko je přísně zakázáno. První dvě části trailu jsou totožné s Tour du Mont Blanc, tudíž potkáte o něco více hikerů než na zbytku treku. V Chamonix využijte bohatě vybavených outdoorových obchodů a sežeňte si plynovou kartuši pro váš vaříč, případně další zásoby. Není ale nutné to přehánět, v dalších dnech bude na trase možnost si nakoupit.

Původní trasa protíná vesničku Argentière, kde se nachází i kemp. Já zvolil o necelé 3 km vzdálenější kemp Pierre Semard, abych si nadešel pár kilometrů na další den a ušetřil i nějaké výškové metry. Camping Pierre Semard je příjemný kemp plný hikerů, kteří jdou TMB nebo WHR, a tak budete mít příležitost potkat se a seznámit s podobně smýšlejícími lidmi, na které nejspíš budete narážet další dva týdny. V rámci kempu je i restaurace (tam se platí za stan) a veškeré potřebné vybavení.

ETAPA 2: CAMPING PIERRE SEMARD – TRIENT

  13 km  925 m  996 m

Cílem druhého dne je kemp Le Peuty ve vesničce Trient. Cestou budete protínat první horské sedlo Col de Balme (2 191 m), které poskytuje úchvatné pohledy na Mont Blanc. Zároveň tímto sedlem překročíte francouzsko-švýcarskou hranici. Ze sedla dále vede více značených cest, některé jsou vyloženy pro hikery TMB, další slouží jako alternativní cesty. Já si ze tří nabízených variant vybral tu zcela vlevo, protože se mi ještě nechtělo do údolí, přál jsem si vidět více výhledů a na chvíli se zbavit přelidněné stezky. Tato trasa je asi o 2 km delší, ale zato poskytuje krásná panoramata na všech stranách, než se začne stáčet do údolí k vesnici Trient.

Kemp Le Peuty v Trientu je jeden z těch, kde budete muset trochu snížit své nároky. Jedná se ale o pěkný, maličký kemp se základními sociálními

zařízeními. K večeru přijde správce a bude vybírat peníze za stan. Pak se můžete oddávat rozhovorům o trase s ostatními hikery, probírat následující dny a sdělovat si dosavadní dojmy.

ETAPA 3: TRIENT – CHAMPEX-LAC

  12,6 km  1 337 m  1 183 m

Zdánlivě snadný den, pokud se člověk dívá pouze na vzdálenost. Čeká vás ale asi nejtěžší horské sedlo Fenêtre d'Arpette (2 665 m). Poměrně svižný start z kempu Le Peuty brzy vystřídá strmá stezka klikatící se až nahoru do sedla. Subjektivně to může být jedna z nejnáročnějších etap, zejména proto, že tělo si ještě dostatečně nepřivyklo na trasu a neustálé stoupání a klesání. Cesta nahoru může být zrádná a kluzká v nepříznivém počasí, dá ale zabrat i za slunečného dne. Napravo od stezky se vám otevře výhled na první ledovec Glacier du Trient.

Cesta ze sedla dolů je protkaná sněhovými poli, a i bez sněhu vás čeká skákání z kamene na kámen přes suťová pole. Odměnou vám budiž krásné městečko Champex-Lac, kde se lze ubytovat v moc pěkném kempu Roccailles. Champex-Lac skýtá možnost dokoupení zásob v místním obchodě.

ETAPA 4: CHAMPEX-LAC – VERBIER – LE HATTEY

  21,5 km  1 199 m  813 m

Tato etapa je koncipována do dvou dnů, přičemž první z nich končí v Le Chable. Je ale výhodné připojit alespoň polovinu dalšího dne, abyste si nadešli pár kilometrů, a hlavně výškových metrů. Po víceméně odpočinkové cestě do Le Chable vás čeká stoupání do známého lyžařského střediska Verbier (využijte četné fontánky a naberte si vodu), ze kterého se lesem budete ubírat dále do výšin. Vhodné místo k táboření můžete nalézt u přístřešku, který se nachází 800 m od hlavní cesty u rozcestníku Le Hattey. Najdete v něm i studánku, která se bude hodit k vaření a hygieně. Pro další místa byste už museli vystoupat o něco více nad hranici lesa, kde se terén trochu narovná a je možné najít dobrý plácek, zejména směrem k horské chatě Mont Fort. Variantou samozřejmě může být ubytování přímo ve Verbier. Dobře se vyspěte, další den bude stát za to.

ETAPA 5: LE HATTEY – REFUGE DE LA BARMAZ

  22,9 km  1 681 m  1 096 m

Na tuto etapu doporučuji vyrazit opravdu brzo. Jedná se o náročnou část trailu, zároveň ale jednu z nejhezčích, poskytující velkolepé výhledy na horské masívy. Nejdříve vystoupáte po žluté variantě k chatě Cabane de Mont Fort (2 459 m), kde se můžete občerstvit a po nenáročné stezce se vydat směrem k prvnímu sedlu dne – Col Termin (2 648 m). Tento úsek často kopíruje vrstevnici s občasným stoupáním a klesáním, ale je snadné tu přidat do kroku a zároveň se kochat nádhernými výhledy. Col Termin není nijak výrazné sedlo a budete překvapeni, že je vlastně ve stejné výšce jako okolní stezky. Otevře se vám výhled do údolí s jezerem Lac de Louvie a dáte se doleva dál po vrstevnici. Zelené rozkvetlé louky se brzy změni v suťové pole a objevuje se sníh. Tímto terénem budete stoupat ke druhému sedlu dne – Col de Louvie (2 921 m). Z něho už uvidíte rozsáhlou oblast pod ledovcem Grand Désert. I v pozdním létě tu najdete zbytky sněhu. Pokud vám to přijde na jistotě, vezměte si mačky, nebo alespoň nesmeky. Sníh je promrzlý, občas rozmáčený a podjíždí pod nohama. Na některých místech musíte přeskochit praskliny v ledu. Trasa vede přes další průsmyk Col de Prafleuri (2 987 m) a přes horskou chatu Cabane de Prafleuri. Tato oblast spadá do chráněné zóny, tudíž tu nelze tábořit. Pokud nechcete spát na chatě, nabízí se ještě možnost vyběhnout si poslední krátký kopec do sedla Col des Roux (2 780 m) a rozbit stan u Refuge de la Barmaz, kam chráněná oblast nesáhá.

Variantou této etapy je zkratka od chaty Mont Fort přes průsmyk Col de la Chaux (2 940 m). Ujistěte se, že tento úsek je průchozí a neleží v něm příliš mnoho sněhu. Na chatě Mont Fort vám poskytnou dostatečné informace. Nepodceňte výbavu.

ETAPA 6: REFUGE DE LA BARMAZ – AROLLA

  15,6 km  521 m  1 082 m

Po předchozím náročném dni se zasloužíte o trochu lehčí etapu. Nenechte se ale opět zmást. I když nastoupané metry nevěstí obtížnou trasu, zrádný horský průsmyk Pas de Chèvres (2 855 m) vás přesvědčí o opaku. Začátek dne je vlastně velmi příjemná a trochu nudná procházka kolem obrovského jezera Lac des Dix. Potkáte tu i turisty z údolí, vede sem totiž lanovka pod přehradou.

Vás ale zajímá horské sedlo tyčící se v dálce. Výškové metry nejsou takovým problémem jako suťový povrch, který se drolí, nezřídka způsobí podjetí nohou a je tím pádem nebezpečný pro vás i hikery pod vámi. Alternativou je vedlejší Col de Riedmatten (2 919 m), ale obě sedla jsou si velmi podobná.

Kolena a lýtka potrápíte při sestupu do Arolly, kde na vás čeká příjemný kemp se sprchou. Cestou si v Arolle můžete i nakoupit. Pokud byste v sobě ještě našli síly, můžete poskočit do krásného kempu Mollignon ve stejnojmenné obci hned za Les Haudères. V tom případě si nasbíráte nějaké kilometry do zásoby na další den, přesněji řečeno 8,7 km a přes 500 m klesání (turistické stezky tam jsou dvě, pro puristy vede oficiální cesta nalevo od silnice, je ale delší – 10,4 km). Stejně jako v Arolle, i zde je možnost dokoupit zásoby.

ETAPA 7: AROLLA – LAC DES AUTANNES

  18,2 km  1 511 m  718 m

Další nádherný den, ve kterém se můžete těšit na úžasné spaní u horského jezera (nebude poslední). Určitě se vám nestane to co mně, že byste ráno zaspali a celý den pospíchali a závodili s časem. Začnete příjemným klesáním údolím z Arolly přes další malebné švýcarské vesničky (naberte si vodu) a za poslední obcí Villa už budete serpentunami stoupat do dalšího sedla – Col de Torrent (2 916 m). Nahoře se naposledy ohlédněte, dáváte sbohem dalšímu výhledu a dalšímu údolí. Před vámi se otevírá zcela nový úsek trasy. První, co vidíte, je fotogenické jezírko Lac des Autannes. To bude vaše spací místo pro dnešní noc. Dobré spoty najdete na obou stranách jezera a u večere vás potěší dechberoucí výhledy na zbytek trailu.

ETAPA 8: LAC DES AUTANNES – ZINAL

  14,7 km  616 m  1 628 m

Dnes si užijete trochu méně stoupání, o to více se ale pokocháte okolní krajinou. Po noci na jednom z nejhezčích míst na trailu začnete klesáním k přehradě Lac de Moiry. Jako u každé přehradě, i tady začnete potkávat denní výletníky, kteří sem vyjeli autobusem. Místní zajímavostí je obrovský ledovec Glacier de Moiry na protější straně vodní plochy. Hned vedle něj stojí horská chata Cabane de Moiry, o které se hovoří jako o nejkrásnější švýcarské horské chatě. Stavba je velmi moderní s úchvatnými výhledy na ledovec.