

S ÚZKOSTÍ POD EVEREST

Kateřina
Mrtýnková



Po horách s batohem na zádech
a s úzkostí v hlavě

● GRADA



Kateřina Mrtýnková

S ÚZKOSTÍ POD EVEREST

Po horách s batohem na zádech
a s úzkostí v hlavě

*Těm, kteří vědí,
že nejvyšší hory často stojí uvnitř nás,
a přesto jdou dál.*

PŘEDMLUVA

Sedím na letišti v Dubaji. Vlasy mi ještě voní smogem z Káthmándú, na krku se mi houpe kata (hedvábný šátek na rozloučenou) a do e-mailové schránky mi přistane zpráva: „Nenapsala byste předmluvu ke knize?“

Věříte v Boha? Buddhu? Osud? Já věřím, že věci se v životě dějí z nějakého důvodu. A že do sebe dřív nebo později všechno zapadne – jako ozubená kola, která se nejdřív točí každé jiným směrem. A tak si ke mně našla cestu i Kačka a její příběh. Část rukopisu čtu cestou do Namche Bazaaru (do Nepálu létám několikrát za sezónu) a předmluvu odesílám jen pár hodin poté, co jsem fotila vrchol Everestu, vzdálený pouhých pár kilometrů vzdušnou čarou. Přiznávám otevřeně: nestihla jsem knihu přečíst celou. Ani já přesně nevím, co vás na dalších stránkách čeká. Ale беру to jako paralelu: stejně tak trekař netuší, kolik kamenných schodů ho čeká, než dorazí ke stúpě na obzoru. Kolikrát se mu Everest zjeví v plné kráse – a kolikrát zůstane skrytý za mraky. To je život.

A jsem zvědavá, jestli tahle kniha nasměruje vaše kroky jinam, než jste původně chtěli – a přitom přesně tam, kam máte dojít.

V horách jde máloco podle plánu – ale všechno dává smysl.

Při své první návštěvě Himálaje jsem si na starém dřevěném trámku přečetla větu, která mi zůstala v hlavě dodnes:

„Nepal is to change you, not for you to change Nepal.“

A tak možná nečtete jen příběh o jedné cestě. Možná právě otevíráte knihu, která ve vás něco posune. Ne nutně hned. Ne nutně nahlas. Ale tak, jak to dělají hory – tiše, vytrvale a naprosto nevratně.

Marie Klementová, Děvče z hor



Marie Klementová

Vysokohorská průvodkyně
s mezinárodní certifikací UIMLA,
instruktorka vysokohorské turistiky
rakouského Alpenvereinu,
sněžnicová a ferratová cvičitelka,
školitelka horských průvodců,
cestovatelka a odborná lektorka
původem z Opavy.

ÚVOD

Mé psaní příspěvků na sociální sítě začalo v roce 2019, kdy jsem s tehdejším přítelem odjela na měsíční cestu po Balkánu. Odjeli jsme do míst, kde roaming nebyl výhodný, a protože jsem nechtěla utrácet majlant za zprávy všem svým blízkým, že jsme v pořádku, domluvili jsme se, že pokaždé, když se nám podaří připojit na wifi, nasdílíme fotky s příběhem o tom, co jsme zažili a kde zrovna jsme.

Netrvalo dlouho a tyto moje texty se staly oblíbeným čtením mnoha mých přátel a postupně i cizích sledujících. Já jsem zjistila, že mě psaní baví, a tak jsem pokračovala i po expedici na Balkán.

Přibližně od roku 2022 jsem začala uvažovat o tom, že bych ráda vydala knihu. V této době však začalo knižní trh zaplavovat množství cestopisů, a jelikož nerada někoho kopíruju a ráda přicházím s novými věcmi, přemýšlela jsem, jak udělat cestopis jinak. Během mých treků se mi texty pomalu ale jistě skládaly. Život není procházka růžovou zahradou, a tak mi dal postupně i to něco navíc, co jsem hledala a čím jsem chtěla knihu ozvláštnit.

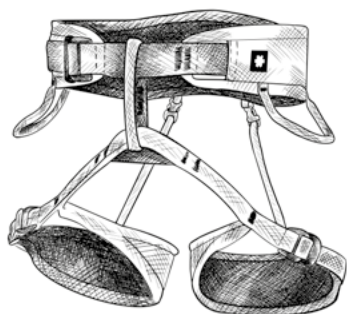
Trvalo však ještě dlouhou dobu, než jsem našla odvalu jít s kůží na trh. Často jsem přemýšlela, zda je vhodné, abych jako pedagog ventilovala něco, jako je úzkost a deprese. Bála jsem se odsouzení. Během těchto úvah se ale školství jako takové začalo z mého pohledu měnit. Po době covidové se u žáků

začaly častěji objevovat psychické problémy a dveře naší školní psycholožky se netrhly.

Postupně se ke mně začaly dostávat i informace od některých rodičů, že si prochází těžkým obdobím, že oni nebo jejich blízcí mají psychické problémy. V kontextu těchto situací mi došlo, že se nemám za co stydět.

Zkušenost je nepřenositelná, a já tak mohu lépe porozumět žákům, případně i rodičům, kteří se mi svěří, že mají problém. Mohu říct: „Je v pořádku, jak se cítíš, rozumím ti, i já jsem si tím prošla, ale ze všeho vede cesta ven...“ Přála bych si, aby se tato kniha stala motivací pro lidi, kteří mají špatné období a nevěří, že bude lépe.

Ve své knize sdílím nejen své příběhy, ale i příběhy lidí, které jsem potkala na svých cestách. Fotografie a jména těch, kteří mi udělili souhlas, jsou uvedeny pravdivě. U osob, se kterými již nejsem v kontaktu, jsem považovala za slušné, abych respektovala jejich soukromí – jména upravit a společné fotky nezveřejňovat.



HORALSKÝ SLOVNÍK

Bivak – Nocleh v horách bez stanu, pod širým nebem nebo v nouzovém přístřešku.

Cepín – Základní horolezecká pomůcka používaná na ledovcích a sněhových polích, slouží k opoře při chůzi, k jištění a zachycení při pádu.

EBC – Everest Base Camp – Základní tábor pod Mount Everestem, kde začínají expedice na nejvyšší horu světa.

Ferrata – Zajištěná lezecká cesta v horách, vybavená ocelovým lanem a kramlemi, která usnadňuje průstup náročným terénem. Obtížnost ferrat je označována písmeny A–F (A – nejlehčí, F – nejtěžší).

Ferratový přechod – Delší trasa spojující více ferrat.

GR – Označení pro dálkové turistické trasy ve Francii, Belgii, Španělsku a Nizozemsku. Tyto trasy jsou značené červenobílými značkami a patří mezi nejdelší a nejznámější turistické stezky v Evropě.

Hiker menu – Speciální nabídka jídla pro turisty. Menu bývá cenově dostupné, jednoduché a vydatné, aby doplnilo energii po celodenním treku.

Jištění alpským stylem – Používá se při lezení v horách, kdy jsou lezec nebo lezkyně jištění dynamicky a flexibilně se přizpůsobují okolním podmínkám. Tento způsob jištění je méně statický než tradiční jištění, jaké se používá například na skalách.

Kartuš – Kovová nádoba naplněná plynem, používaná do turistických vaříčů na vaření v přírodě.

Kramle – Kovové stupy zabudované do skály, které slouží jako opora pro ruce nebo nohy na ferratách.

Ledovec – Masivní těleso ledu, které vzniká nahromaděním a zhutněním sněhu v horských oblastech a pomalu se pohybuje dolů po svahu.

Ledovcové družstvo – Skupina horolezců navázaná na jedno lano, která se společně pohybuje po ledovci kvůli zvýšení bezpečnosti při případném pádu do trhliny.

Lodge – Jednoduché horské ubytování, běžné na nepálských trecích. Lodge nabízí základní nocleh a stravování pro turisty. Komfort bývá jednoduchý, ale postačující pro odpočinek po náročném dni.

Mačky – Kovové hroty, které se připevňují na boty a umožňují bezpečný pohyb po ledu a zmrzlém sněhu.

Nesmeky – Lehké protiskluzové pomůcky s hroty, které se nasazují na boty pro lepší stabilitu na namrzlém nebo zasněženém povrchu.

Normálka – Nejběžnější, nejméně technicky náročná a často nejbezpečnější trasa.

Plotny – Hladké skalní desky, které mohou být obtížně schůdné nebo lezecky náročné.

Presky – Základní pomůcka v lezení, dvě karabiny spojené popruhem.

Refuge/Rifugio – Vysokohorská chata.

Sněhové pole – Rozsáhlá oblast pokrytá souvislou vrstvou sněhu, která se drží i přes léto.

Šotolina – Jemný kamenitý povrch nebo suť, často se vyskytující na horských stezkách, kde může být kluzká a nestabilní.

Tarp – Lehká plachta používaná jako improvizovaný přístřešek proti dešti nebo větru.

TMB – Tour du Mont Blanc – Jeden z nejznámějších dálkových treků v Evropě, který obkružuje masiv Mont Blanc a vede přes Francii, Itálii a Švýcarsko. Celková délka je přibližně 170 km a trvá 7–12 dní.

Traverz – Pohyb napříč svahem, kdy se nepokračuje přímo vzhůru nebo dolů, ale do strany.

Trek – Vícedenní pěší výprava v náročném terénu, často mimo civilizaci. Vyžaduje dobrou fyzickou kondici, vybavení a přenocování v přírodě nebo na chatách.

Žlab – Úzký, strmý skalní nebo sněhový útvar, kterým často stéká voda nebo sníh. V zimě zde hrozí lavinové nebezpečí.



PŘÍPRAVY NA CESTY

Nejdříve je potřeba vybrat destinaci a rozhodnout, jak se tam dostanete. Já nejraději hledám možnosti dopravy přes Google Maps. Letenky kupuju jen na velmi vzdálená místa, protože jsem si v poslední době oblíbila FlixBus. Dá se s ním dostat i do Itálie za pár korun, a hlavně si do batohu můžete vzít, co chcete – neřešíte váhu, kartuše ani tekutiny, jako je tomu u letecké dopravy.

Při prvních výpravách jsem měla vždy zajištěnou dopravu tam i zpět. Dnes, pokud necestuju letadlem, si kupuju jen cestu tam a zpáteční lístek nechávám na náhodě. Ono to stejně vždycky nějak dopadne a domů se dostanete.

Před odjezdem do vysněné destinace je fajn nastudovat si trasu. Zjistit, kudy cesta vede, kde se dá doplnit jídlo a pití, jestli jsou po cestě turistické přístřešky nebo bivaky, a také kde se lze v případě opravdu nepříznivého počasí ubytovat. Klíčové je naplánovat si jednotlivé denní etapy.

Jenže... po pár trecích zjistíte, že tohle plánování často nemá smysl. Buď jsou etapy delší, než jste čekali a etapu nedokončíte, nebo naopak moc krátké. Možná zjistíte, že trasu nejde projít kvůli špatnému počasí a musíte vymyslet náhradní variantu. Nebo jste snědli víc, než jste plánovali, a hledáte obchod dřív. A nakonec? Nezbude vám nic jiného než improvizovat a zapojit selský rozum. I k tomu je ale potřeba nezapomenout na základní vybavení.

Batoh 40–60 l a co do něj:

Na spaní:

- Karimatka – moje nejoblíbenější je nafukovací z Decathlonu, pod ni alumatka (ochrana proti propíchnutí) + lepení na karimatku.
- Tarp/stan – беру pouze, pokud na treku nejsou jiné alternativy pro přespání (chata, turistický přístřešek, útulna).
- Spacák – s tepelným komfortem odpovídajícím oblasti, kam se chystám.



Oblečení:

- Spodní prádlo – nemusí být na každý den čisté, lze v průběhu prát nebo otáčet.
- Funkční ponožky – 2–3 páry.
- Funkční triko – 2× s krátkým rukávem, 1× s dlouhým rukávem.
- Mikina – fleecová, merino, záleží, co vám sedí nejlépe.
- Bunda – péřová a nepromokavá.
- Kalhoty – dlouhé turistické, legíny nebo podvlíkačky (pod kalhoty nebo na spaní), kraťasy.
- Turistická obuv.
- Lehká čepice, kšiltovka, tenké rukavice.



Hygiena:

- Kartáček na zuby, zubní pasta, mýdlo.
- Ručník – který věčně zapomínám, pokud zapomenete, vyřeší to tričko, nebo stačí počkat, až oschnete.
- Toaletní papír – ten by bylo fajn nezapomenout.
- Repelent.
- Krém na opalování s vyšším UV faktorem.
- Pomáda na rty s UV faktorem.
- Vlhčené ubrousky.



Vaření:

- Láhev na vodu, na léto i zimu je fajn termoska, ale trochu se proneše.
- Vaříč, kartuše – Pozor! Nesmí do letadla. Ve Španělsku a na španělských ostrovech se špatně shání šroubovací kartuše.
- Zapalovač – pokud je stále ztrácíte jako já, doporučuji vzít klidně tři.
- Nádobí – ešus stačí, dá se z něj i pít čaj. Pokud si potrpíte na ranní romantickou kávičku jako já, doporučuji malovaný plecháček.
- Příbor.

Ostatní:

- Čelovka.
- Nabítý mobilní telefon, nabíječka, solární nabíječka, power-banka.
- Sluchátka.
- Náhradní baterky do čelovky.
- Kousek provázku.
- Vybavená lékárnička.
- Teleskopické hůlky – nejlepší pomocník při chůzi na těžko.
- Offline mapy – moje nejoblíbenější jsou Mapy.cz, fungovaly skvěle i v Nepálu.
- Sluneční brýle – doporučená kategorie 3 nebo 4. Za mě vám musí hlavně slušet.

Vybavení na ferraty:

- Ferratový set
 - Sedací úvazek, doporučuje se v kombinaci s hrudním úvazkem.
 - Tlumič pádu.
 - Odsedka (s HMS karabinou) – na odpočinek nebo focení.
- Helma – lezecká (ne cyklistická), chrání proti padajícím kamenům i nárazům.
- Rukavice na ferraty – bezprsté nebo prstové, chrání ruce při držení ocelového lana.
- Malý batoh (cca 30l) – dobře sedící, s hrudním a bederním pásem. Pokud nepůjdete ferratový přechod na těžko, to pak budete potřebovat větší batoh.



MALLORCA – GR 221

ÚNOR 2022

