

MARTA RAJKOVÁ

KROK ZA KROKOM PO HIMALÁJACH

VYBRANÉ
TREKY
V NEPÁLE



— MARTA RAJKOVÁ —

KROK ZA KROKOM PO HIMALÁJACH

VYBRANÉ
TREKY
V NEPÁLE

*Venované všetkým,
ktorí veria v neviditeľnú silu hôr.*

**„Všetky naozaj veľké myšlienky
vznikajú pri chôdzi.“
– F. W. Nietzsche –**

Namaste! Niektorí možno poznáte toto slovo z hodiny jogy, keď na záver všetci spojíte dlane pred srdcom a ukloníte sa. Viete však, čo to slovo znamená? V sanskrite sa interpretuje ako „klaniam sa ti“. Je vyjadrením úcty, pokory, ale aj privítania. V Nepále dnes slúži aj ako bežný pozdrav „ahoj“ alebo „dobrý deň“. Tak teda namaste, zdravím vás, milovníci hôr. Viete, že toho máme veľa spoločného? Máme radi hory, lesy, čerstvý vzduch a výhľady, ktoré si treba zaslúžiť vytrvalou chôdzou.

Po slovenských horách som si ako druhé v poradí obľúbila Himaláje. Sú obrovské, masívne, sálajúce duchovnom a ľahšie dostupné, ako by si človek myslel. Mnohí sa pri pomyslení na trekking v Himalájach zháčia, že to nie je nič pre nich, že to je príliš vzdialené, ťažké a nebezpečné. Nemusí to tak byť. Veď len v Tatrách som zažila niekoľko potenciálne nebezpečnejších túr ako v Himalájach. Ťažko sa to ale porovnáva. Všetky hory majú svoje osobitosti a úskalía. V prípade Himalájí sú to najmä riziko výškovej choroby a dĺžka trekov z hľadiska času.

V nepálskych Himalájach som trekovala už štyrikrát. Prvý rok som prešla okruh okolo Annapurny, druhý rok to bol trek do základného tábora Everestu, tretí rok som do Himalájí vzala svoju 62-ročnú mamu a štvrtý rok som zdolala najvyšší trekkingový vrchol v Nepále – šesťtisícovku Mera Peak (6476 m). Ak by ste to radi skúsili aj vy, ale máte pochybnosti, či to zvládnete, alebo máte praktické otázky ako na to, pevne verím, že tento knižný sprievodca vás povzbudí. Mojm cieľom je nielen posmeliť vás, ale aj poradiť, ako sa na trekking v Himalájach krok za krokom pripraviť, a to tak cez praktické informácie, ako aj cez moje osobné príbe-

hy a skúsenosti. V tejto knihe sa venujem výlučne trekingu v nepálskych Himalájach, čiže bežnej turistike, na ktorú nie sú potrebné lezecké skúsenosti. Je pravda, že niektoré trasy, napríklad výstupy na Mera Peak, Island Peak, či Lobuche vyžadujú horolezecký výstroj a horolezecké skúsenosti sú v týchto prípadoch vítané, aj keď nie nevyhnutné. Nenechajte sa však zmýliť. Stále ide o treking, pre ktorý je typická skôr vytrvalá chôdza, nie technické lezenie v exponovanom teréne.

Text som rozdelila do troch väčších častí. Prvá časť sa venuje príprave na treking v Himalájach a všetkému, čo by ste mali vedieť ešte pred cestou do Nepálu. Druhá časť sa venuje informáciám, ktoré sa vám zídu po prilete do Nepálu. Napokon, tretia časť obsahuje návrhy itinerárov pre vybrané treky v Nepále zoradené podľa regiónov. Jednotlivé časti sú relatívne samostatné, takže ich nemusíte nutne čítať zaradom. Avšak, aj keď si neprečítate celú tretiu časť, ale len konkrétny itinerár či región, ktorý vás zaujíma, nevynechajte prvú a druhú časť textu. Prvé dve časti sú totiž všeobecné a obsahujú kľúčové informácie bez ohľadu na to, ktorý trek si napokon vyberiete.

Nech vám tieto riadky slúžia ako pomoc a inšpirácia na ceste ku krásnym dňom stráveným v Himalájach.

S láskou a inšpiráciou,

Marta Rajkova

KROK ZA KROKOM KNIHOU

PRVÁ ČASŤ – PRÍPRAVA • 7

Výber treku • 14

Individuálne alebo s cestovkou/sprievodcom/nosičom • 19

Itinerár • 29

Poistenie • 29

Fyzická príprava • 30

Povolenia • 33

Balenie • 41

Letenky • 55

DRUHÁ ČASŤ – PO PRÍLETE • 57

Víza • 61

Ubytovanie • 64

Jedlo a voda • 74

Nabíjanie, internet a telefón • 83

Peniaze • 85

Káthmandu a Pokhara • 87

Výšková choroba • 110

TRETIA ČASŤ – VYBRANÉ TREKY V NEPÁLE • 121

Región Annapurna • 123

Región Manaslu • 153

Región Langtang • 163

Región Everest • 178

Mera Peak a iné trekingové štíty • 218

PRVÁ ČASŤ - PRÍPRAVA

„Cestovanie nie je nikdy otázkou peňazí, ale odvahy.“

– Paulo Coelho –

Nepál je vnútrozemský štát v južnej Ázii. Na severe hraničí s Čínou, na juhu, východe a západe s Indiou. S rozlohou okolo 147 000 km² je trikrát väčší ako Slovensko. Má ľahko zapamätateľný podlhovastý tvar, pričom celková dĺžka z východu na západ je približne 800 km, zatiaľ čo šírka zo severu na juh dosahuje iba 150-200 km. V súčasnosti žije v Nepále približne 30 miliónov ľudí, z toho 1,5 milióna pripadá na hlavné mesto Káthmandu. Úradným jazykom tejto multietnickej krajiny je nepálčina a hovorí ňou väčšina obyvateľstva, avšak ani zďaleka nie všetci. Mnohé etniká, ako napríklad Šerpovia, Tibetania, Bihárci, Thaurovia, Tamangovia, Nevárci, Magarovia či Gurungovia majú svoje vlastné jazyky, ktoré sa od nepálčiny výrazne líšia. Nepál možno rozdeliť do troch hlavných geografických regiónov: na severe Himaláje, v strede úrodné pahorkatiny a na juhu nížiny nazývané Teraj, plné močiarov a tropických džunglí. Rozdiely v nadmorskej výške sú enormné. Na severe sa týči najvyššia horia sveta Everest (8848 m), zatiaľ čo najnižší bod Nepálu na juhu krajiny dosahuje iba 60 metrov nad morom.

Nepál má nielen rozmanitú geografiu, ale aj bohatú históriu. Hoci mnohé kultúrne pamiatky boli poškodené silnými zemetraseniami, stále tuje čo vidieť. Priam exoticky pôsobia starobylé kráľovské paláce, hinduistické chrámy, budhistické kláštory, mystické náboženské nápisy, orientálna drevená aj kamenná architektúra.



Mapa národných parkov (N.P.) a chránených území (C.A.)

Mnohé, najmä religiózne pamiatky však nie sú len fádnu výstavnou skriňou, ale živými miestami, kde na vlastné oči uvidíte stáročné zvyky, tradície a ceremónie miestnych obyvateľov. Približne 81 % obyvateľstva tvoria hinduisti, 9 % budhisti, 4 % moslimovia, ale nájdu sa aj kresťania a iné náboženstvá. V období stredoveku existovali na území dnešného Nepálu malé samostatné kráľovstvá. V 18. storočí sa na ich zjednotenie podujal kráľ z ľudu Gurkha, položiac tým čosi ako základ dnešného Nepálu. Gurkhovia boli známi svojou silou a húževnatosťou v boji. Britská India ich dokonca odvádzala do svojho vojska a mnohí Gurkhovia aj v súčasnosti slúžia v indickej a britskej armáde. Zaujímavosťou je, že aj nový svetový rekordér v zdolaní všetkých štrnástich osemtisícoviek sveta, Nirmal Purja, prezývaný Nims Dai, je príslušníkom etnickej skupiny Gurkhov. V roku 2019 sa mu to podarilo za neuveriteľných šesť mesiacov, čím prekonal dovtedajší rekord o vyše sedem rokov. Svet obletela aj jeho fotografia z 22. mája 2019, na ktorej počas výstupu na Everest zvečnil šokujúco dlhý zástup lezcov. Sympaťák Purja slúžil roky v britskej kráľovskej armáde. Okrem toho, že podal famózný výkon, naštrbil aj domnienku, že takéto extrémne výkony sú v Nepále doménou horského etnika Šerpov. Na druhej strane treba povedať, že vo výstupoch mu pomáhal tím elitných horolezcov, najmä Šerpov. Bol medzi nimi napríklad tiež pomerne známy

Mingma David Sherpa, ktorého som mala to šťastie stretnúť aj osobne počas jednej aklimatizačnej vychádzky v Himalájach. Vtedy som ešte netušila, s kým mám dočinenia. Len som ho poprosila, či by ma odfotil, a tak sme sa dali do reči.

Vráťme sa však ešte na chvíľu k histórii Nepálu, ktorá je rovnako nevšedná ako horolezecké výkony na jeho území. V roku 2001 došlo v dejinách tohto kráľovstva k hroznej tragédii – masakru dvanástich členov kráľovskej rodiny vrátane kráľa Birendru. Za vraha označili korunného princa, kráľovho syna, ktorý sa vraj po incidente sám postrelil a upadol do kómy. O tri dni zomrel, a tak na kráľovský trón zasadol Gyanendra, brat zavraždeného kráľa. O masakri sa povrávalo kadečo, na povrch vyšlo veľa právd aj poloprávd. Jeden z príbehov napríklad hovorí, že korunný princ sa takto pomstil svojej rodine za to, že mu bránila oženiť sa so svojou láskou z Indie. Tak či onak, monarchia v Nepále už dlho nevydržala. V roku 2008 oficiálne zrušili monarchiu a nastolili federatívnu republiku. Symbolicky v tom istom roku vo veku 88 rokov zomrel slávny horolezec Edmund Hillary, ktorý ako prvý vyliezol na Everest. Radikálne ústavné zmeny boli vyústením absolutistického vládnutia posledného kráľa Gyanendru, ktoré využili maosti a stali sa politickým mainstreamom. Maoisti a komunisti majú aj dnes početné kreslá v nepálskom parlamente, aj keď podstatne menej ako to bolo po voľbách v roku 2008.

Ďalšou nepálskou kuriozitou je časové pásmo. Časový posun oproti greenwichskému strednému času (GMT) je 5 hodín a 45 minút. Nepál je tak jedným z dvoch miest na svete, ktoré majú časové pásmo určené na štvrt'hodinu. Tým druhým sú Chathamské ostrovy v Tichom oceáne. Nepál je však stále jedinou krajinou na svete, ktorá má o pätnásť minút iný čas ako krajina v jej tesnom susedstve. Nepál by totiž z geografického hľadiska mohol používať rovnaké časové pásmo ako susedná India (GMT +5:30), no nie je to tak. Kvôli tomuto bizarnému časovému rozdielu sa preto často žartuje, že Nepálci si užívajú svojich pätnásť minút slávy alebo, že stále meškajú, a preto majú pätnásťminútové tolerančné obdobie (u nás takzvaných akademických pätnásť minút).

Prečo som si tak obľúbila práve túto krajinu v tvare rezanca s divným časom, krvavou históriou a traslavou zemou pod nohami?

Je to jednoduché. Nepál je pre mňa miestom ideálnej dovolenky napriek tomu, že nemá more, ani pláže a zakaždým sa odtiaľ vrátim divne opálená a chudá ako lata. Najlepšie si totiž psychicky oddýchnem, keď sa fyzicky poriadne „zničím“. Viacdňový náročný trekning je na to ako stvorený. Čím dlhší, tým lepšie. Spočiatku aj o všeličom popremýšľam, no potom už len vnímam svoje kroky, seba, silu prírody a jej duchovný náboj. Hory a duchovno. Za tým do Nepálu chodím. Je to môj ázijský liek na dušu. Ak by mi nebodaj nestačilo, tak sa ešte na pár dní zavriem do budhistického kláštora. Potom som už nadobro reštartovaná. Iste, hory a duchovno sú aj inde vo svete. No tieto veľhory, Himaláje, sú tak masívne a mocné! Občas to dajú človeku aj pocítiť, najmä, ak nie je dosť pokorný.

Nepálske Himaláje sú najmohutnejšou časťou Himalájí. Rozprestierajú sa pozdĺž hranice Nepálu s Čínou, presnejšie s Tibetskou autonómnou oblasťou. Nepálsko-tibetská hranica zhruba sleduje líniu najvyššej časti Himalájí, na ktorej sa nachádzajú viaceré z najvyšších vrchov sveta: Everest (8848 m), Kančendžonga (8586 m), Makalu (8463 m), Čo Oju (8201 m), Dhaulagiri (8167 m), Manaslu (8163 m) a Annapurna I (8091 m). Tieto vrchy permanentne pokryté snehom sú plné velikánskych ľadovcov. Mnohé z nich môžete počas trekov vidieť z bezprostrednej blízkosti. Známy je napríklad 36 kilometrov dlhý ľadovec Ngozumpa, ktorý je najdlhším ľadovcom v celých Himalájach, ako aj ľadovec Khumbu, ktorý začína vo výške 7600 metrov nad morom a končí vo výške 4900 metrov nad morom, čím je najvyššie položeným ľadovcom na svete. Himaláje tvoria klimatickú bariéru medzi monzúnovými indickými pláňami a Tibetskou náhornou plošinou. Vzhľadom na veľké výškové rozdiely a rôzne klimatické pásma, nie je jedno, kedy sa do Nepálu vyberiete. Ak to chcete počuť v skratke, najpríjemnejšie počasie je na jar a na jeseň. Ak vás zaujíma viac, čítajte ďalej podrobnosti od rosničky Marty.

Trekning v nepálskych Himalájach má **dve hlavné sezóny**: jarnú (marec – máj) a jesennú (od polovice septembra do konca novembra). Je medzi nimi minimálny rozdiel, obe sú v zásade rovnako vhodné a príjemné. Počas týchto dvoch hlavných sezón sa treba pripraviť v nižších polohách (približne do 3000 metrov) na teplé počasie vhodné aj na krátky rukáv a krátke nohavice, vo vyš-



*Najvyššia hora sveta pri západe slnka a počas splnu.
Pohľad z vrchu Kala Patthar (5550 m).*

ších polohách (4000 – 6000 metrov) na mínusové teploty, prinajmenšom počas noci. V Nepále priemerná teplota klesá každých 1000 výškových metrov o 6 °C.

Jar je o niečo teplejšia a ku koncu sezóny (máj) sa môžu vyskytovať dažde kvôli začínajúcemu monzúnu. V prvých jarných týždňoch a mesiacoch môže byť v horách ešte veľa snehu, čo sťažuje prechod cez vysoko-položené priesmyky (napr. Thorong La, Ganja La, Cho La a pod.). Príroda a jazerá môžu byť ešte zamrznuté. Ak sa teda chystáte do Himalájí najmä kvôli krásnym tyrkysovým jazerám (napr. Gokyo Lakes trek), v tom prípade je vhodnejším obdobím jeseň, kedy je väčšia šanca, že jazerá nebudú zamrznuté.

Jeseň je oproti jari menej daždivá. Výhodou je jasná obloha a málo snehu, avšak ku koncu sezóny (november) môže byť veľmi chladno. Na jeseň prichádza o niečo viac turistov ako na jar. Jeseň je lacnejšia z hľadiska povolení na takzvané trekkingové štíty. Ostatné ceny a poplatky sú však rovnaké.

Leto (jún – polovica septembra) je v Nepále obdobím monzúnu, keď aspoň raz za deň poriadne sprchne a padajú hromy-blesky. Je pravda, že vo výške nad 3000 metrov sú poveternostné podmienky iné ako dole v mestách, takže na samotnom treku možno nebude pršať tak veľa ako v Káthmandu či

v Pokhare. A možno nebude pršať vôbec. Počasie je predsa vždy nevyspytateľné. Veď ja sama som na vrchu Sarangkot pri Pokhare zažila asi najkrajší východ slnka v Himalájach práve počas monzúnovej sezóny v júny 2019. Bolo po daždi a ráno ma privítalo krásnym jasným nebom. Vo všeobecnosti je ale pravdepodobnosť zrážok a zlej viditeľnosti v tomto ročnom období veľká a riskujete, že prídete o parádne výhľady na najvyššie hory sveta. Na chodníkoch môže byť mnoho blata a pijavíc. V prípade, že toto je jediné obdobie v roku, kedy môžete vycestovať, za pokus to stojí. Vtedy však skúste radšej trekning v regiónoch Mustang a Dolpo, ktoré ležia v zrážkovom tieni. V Pokhare, v Chitwane a na iných, nižšie položených miestach je v letných mesiacoch veľmi horúco, bežne aj 35-42 °C.

Zima (december – február) je v Himalájach krutá a hrozia snehové búrky. Ešte začiatok decembra (približne do 10. decembra) je celkom dobrým a čoraz populárnejším obdobím na trekning, pretože v tom čase je síce veľmi chladno, ale obloha je jasná, modrá a je minimálna šanca zrážok. V ďalších zimných mesiacoch môže byť trekning veľmi náročný, rizikový či priam nemožný, najmä pri prechode cez sedlá.

Trekning mimo sezóny, čiže v lete a v zime, má ďalší háčik. Väčšina ubytovacích a reštauračných zariadení v horách je len sezónneho charakteru. Prevádzkovatelia ich po sezóne zatvárajú a vracajú sa dolu do miest. Napríklad vo výške nad 4000 metrov žije len veľmi málo rodín celoročne. Ak sa teda vyberiete trekovať mimo hlavných sezón, na frekventovaných trasách počítajte s obmedzenými službami, na menej frekventovaných trasách takmer so žiadnymi.

Priemerná maximálna a minimálna teplota v mestách Káthmandu a Pokhara (°C):

	jan	feb	mar	apr	máj	jún	júl	aug	sep	okt	nov	dec
Káthmandu	19-2	20-4	25-8	30-11	30-16	30-20	30-21	29-20	27-19	23-15	23-4	20-2
Pokhara	20-8	21-8	27-11	30-16	30-19	30-20	30-21	30-21	29-20	27-18	23-11	20-8

V tejto chvíli sa už možno vidíte s batohom na chrbte kráča-
júc smerom k magickým horám. Vydržte ešte chvíľu. Predtým, než
si kúpite letenku do Nepálu, položte si tieto otázky: Mám zdravé
srdce, kĺby a kolená? Som schopný a odhodlaný kráčať viac dní alebo
týždňov za sebou hore a dole kopcom? Vydržím nocľah v skrom-
ných, chladných podmienkach s jednoduchou stravou? Zvládam
hravo výstupy na tatranské štíty a viacdňové hrebeňovky? Ak ste na
tieto otázky odpovedali kladne, potom sa nemáte čoho báť.
Himaláje vás čakajú. Poďme teda vašu cestu krok za krokom
napláňovať. Príprava na trekking v Nepále sa skladá z týchto základ-
ných krokov:

- 1. vyberte si trek,**
- 2. rozhodnite sa, či pôjdete individuálne alebo s cestovkou/
sprievodcom/nosičom,**
- 3. napláňujte si itinerár,**
- 4. poistite sa,**
- 5. pripravte sa fyzicky a psychicky,**
- 6. vybavte povolenia (ak treba vopred),**
- 7. zbal'te sa a**
- 8. let'te!**

VÝBER TREKU

Ak nemáte vysnívaný konkrétny trek v Himalájach, možno máte dilemu, ktorý si vlastne vybrať. Pri vybraných trekoch v tretej časti nájdete pri každom itinerári stručný opis treku, piktogram s informáciou o trvaní, stupni náročnosti a maximálnej nadmorskej výške, fotografie, highlighty treku, mapy a niekde aj špeciálne tipy. Verím, že tieto informácie vám pomôžu nájsť ten správny trek pre vás. Na úvod si však stručne predstavme základné hľadiská, ktoré by mali byť rozhodujúce pri výbere treku, a to sú počet dní, stupeň náročnosti, cena, charakter a estetika krajiny.

Počet dní

V Himalájach si môžete vybrať z trekov, ktorých dĺžka siaha od 4 dní až po 3 týždne a viac. Logicky, čím dlhší trek, tým náročnejší. Závisí preto len od vás, koľko máte času, síl a chuti byť na nohách. Jedno je ale isté. Čím viac dní v Himalájach strávite, tým lepšie si vyvetráte hlavu. Možno vám to dokonca zmení život...

Stupeň náročnosti

V Himalájach je na výber z trekov rôznej náročnosti. Avšak, až na zopár výnimiek týkajúcich sa trekingových štítov nejde vyslovene o technickú náročnosť. Ja sama som napríklad ani na jednej z himalájskych túr nezažila exponovaný terén. Dokonca ani počas výstupu na šesťtisícovku Mera Peak. Prekvapivé, však? A pritom sú to také vysokánske hory! V čom teda spočíva náročnosť daného treku? Po prvé, v počte dní a po druhé, v maximálnej nadmorskej výške počas treku. Čím vyššie čísla, tým ťažší trek. Pokiaľ ide o faktor nadmorskej výšky, zohľadňujem nielen to, do akej výšky vystúpíte, ale aj to, či tam aj prespíte. Napríklad prespať v nadmorskej výške 5000 metrov je často náročnejšie ako vystúpiť do 5400 metrov, ešte v ten istý deň zostúpiť do 4600 metrov a tam prespať. Treky som odstupňovala podľa štyroch stupňov: ľahký, stredne náročný, náročný, veľmi náročný.

- **ľahký** – ide o najkratšie, nanajvýš týždňové treky, ktoré sú pomerne krátke z hľadiska počtu dní aj kilometrov a na ktorých je

minimálne riziko vzniku výškovej choroby, pretože sa pohybujete vo výške do 3000-4000 metrov.

- **stredne náročný** – približne 8 až 12-dňové trekky, počas ktorých nespíte vyššie ako 4700-4800 metrov nad morom.
- **náročný** – približne 12 až 15-dňové trekky, počas ktorých spíte aspoň jednu noc vo výške okolo 5000 metrov, no nevystúpíte vyššie ako 6000 metrov.
- **veľmi náročný** – ide najmä o trekkingové štíty respektíve trekky nad 6000 metrov alebo o mimoriadne dlhé, trojtýždňové trekky s viacerými bodmi nad 5000 metrov.

Pri určení stupňa náročnosti vybraných trekov som vychádzala z vlastných poznatkov a skúseností, skúseností iných turistov a odporúčaní trekkingových agentúr. Stále je to však do istej miery subjektívne a orientačné hodnotenie. Objektívny systém hodnotenia náročnosti trekov neexistuje, pretože každý z nás vníma a zažíva fyzické a psychické vypätie inak.

Cena

Bežné trekky sa od seba cenovo v zásade nelíšia. Ak trekuje individuálne, vyhradte si na každý deň treku približne 20-25 EUR (ubytovanie, jedlo, voda), vynásobte to počtom dní daného treku, pripočítajte cenu povolení, sprievodcu a nosičov (ak si ich najmete), a tak zistíte približný rozpočet. V regióne Everest pridáva na cene ešte vnútroštátna letenka do Lukly. Napríklad taký trek do Everest Base Campu vás preto ako individuálneho trekera bez sprievodcu a bez nosiča vyjde spolu do 1400 EUR na osobu. Ak teda chcete úplne najlacnejší trekking, zvolte región, do ktorého sa dostanete po zemi autobusom alebo džípom (napr. regióny Annapurna, Langtang, Manaslu). Samozrejme, veľa závisí od vášho štandardu. Skromnejší cestovatelia to zvládnu aj za menej. Ušetriť môžete hlavne vtedy, ak ste dvojica. Cena izby, či už na treku alebo v Káthmandu, sa totiž rozdelí na polovicu. Príklad rozpočtu pre jednu osobu v prípade bežného treku:

<i>spiaťočná letenka</i>	620 €
<i>víza</i>	45 € (50 USD)
<i>EBC trek na 13 dní</i>	13 x 20 = 260 €
<i>povolenia</i>	40 € (5000 NRP)
<i>letenka do Lukly</i>	320 € (358 USD)
<i>2-3 dni v Káthmandu</i>	80 €

1365 €

O niečo drahšie vás ale vyjdú výstupy na takzvané trekingové štíty, pretože sú náročnejšie ako bežné trekky, vyžadujú osobitné povolenie a asistenciu trekingovej agentúry. Do drahšej cenovej kategórie spadajú aj trekky v regiónoch Horné Dolpo a Horný Mustang, ktoré tiež vyžadujú špeciálne povolenie. Viac o povoleniach a ich cenách sa dozviete v kapitole [POVOLENIA](#). Ceny ubytovania, stravy a služieb sú však počas jednotlivých trekov viac-menej rovnaké.

Charakter a estetika krajiny

Ďalším kritériom pri výbere trekku by mali byť charakter a estetika krajiny. Položte si otázku, čo vlastne chcete vidieť a zažiť? Sú vašou prioritou panoramatické výhľady alebo tyrkysové jazerá, rododendronové lesy, autentická lokálna kultúra, rozmanitá príroda či nízky turizmus na trase? Nepálske Himaláje sa delia na viacero trekingových regiónov, ktoré sú vo veľkej miere podobné, no predsa majú svoje osobitosti. Spomeniem aspoň tie najvýznamnejšie.

Región Everest severovýchodne od Káthmandu sa vyznačuje najvyššou horou sveta – Everest, najznámejším trekcom v celých Himalájach do základného tábora Everestu, mnohými vyhlídkovými bodmi s exkluzívnymi výhľadmi na Everest, šerpskou kultúrou, obávaným letom do Lukly, ale aj množstvom turistov. **Región Annapurna** severozápadne od Káthmandu zahŕňa druhý najpopulárnejší trek v nepálskych Himalájach, ktorý vedie okolo masívu Annapurny, a charakterizuje ho veľká rozmanitosť prírody. **Región Langtang** severne od Káthmandu je najľahšie a najrýchlejšie dostupným trekingovým regiónom z hlavného mesta, ponúka viacero nenáročných, ale pekných trekov a možnosť spoznať etnikum Tamangov. **Región Manaslu** je

v porovnaní s doposiaľ uvedenými regiónmi najmenej turistický a skrýva tak autentickú tibetskú kultúru, ako aj peknú scenériu. **Regióny Horný Mustang a Horné Dolpo** sú mimoriadne bohaté na duchovno a tradičnú tibetskú kultúru, avšak vyžadujú oveľa drahšie povolenia ako ostatné regióny.

Ak odo mňa čakáte, že vám poviem, ktorý trek v rámci uvedených regiónov je najkrajší, nedočkáte sa. Každý trek má niečo do seba. Ja by som si pokojne zopakovala výstup na Mera Peak, záľusk si už roky robím aj na trek nazývaný Three passes (v preklade Tri sedlá), ale láka ma aj Horný Mustang a jeho neokúkaná tibetská kultúra. Jedno je však isté. Najpopulárnejšie trasy ako Everest Base Camp trek či okruh okolo Annapurny sa stávajú čím ďalej, tým viac preplnené, najmä počas vrcholu sezóny. Tým vás nechcem od týchto trekov odradiť, ale skôr povzbudiť, aby ste zvážili aj iné, menej známe a rovnako krásne treky v Himalájach.

MODLITEBNÉ VLAJKY

Od samého príchodu do Nepálu vás budú všade sprevádzať pestrofarebné modlitebné vlajky. Uvidíte ich najprv v Káthmandu a potom počas trekingu v Himalájach. Ide totiž o tibetské budhistické vlajky a práve obyvatelia horských oblastí sú skôr budhisti, než hinduisti. Vlajky majú vyvolať spirituálnu vibráciu, ktorú aktivuje vietor. Vešajú ich preto hlavne von, do exteriéru. Nájdete ich na vrcholoch hôr, v priesmykoch či na kláštoroch, domoch a námestiach. Na vlajkách sú modlitby, symboly a mantry, ktoré vietor „roznáša“ do sveta, a tak prináša svetu pokoj, súcit, múdrosť a dobrú vôľu.

Mantry sú tak v budhizme, ako aj hinduizme posvätné slová, slabiky či verše vyjadrujúce spirituálne posolstvo. Mantry sa odriekajú nahlas, potichu,



v duchu alebo sa spievajú. Veľmi známa je napríklad slabika Om, s ktorou ste sa možno stretli na hodine jogy. Na túto slabiku nadväzuje asi najznámejšia, základná budhistická mantra Om Mani Padme Hum.

Tibetským výrazom pre modlitebné vlajky je Dar Cho, pričom Dar znamená zdravý život, hojnosť a Cho znamená cítiaca bytosť. Vlajky teda slúžia v prospech nás všetkých. Lepšie povedané, prinášajú dobro všetkým cítiacim bytosťami, nielen ľuďom.

Jednotlivé farby symbolizujú päť elementov. Modrá symbolizuje nebo a priestor, biela vzduch a vietor, červená oheň, zelená vodu, žltá zem. Keď vlajky doslúžia a je potrebné ich vymeniť, nikdy sa nevyhadzujú do koša, ale spália sa.

INDIVIDUÁLNE ALEBO S CESTOVKOU/SPRIEVODCOM/NOSIČOM

Treking s cestovnou kanceláriou (trekingovou agentúrou)

Ak sa rozhodnete využiť služby miestnej cestovnej kancelárie (trekingovej agentúry), priplatíte si, no odbremeníte vás od byrokracie, čiže vybavovania povolení, vnútroštátnych leteniek, dopravy a podobne. Pri niektorých trekoch dokonca musíte využiť služby registrovanej trekingovej agentúry (pozri kapitolu [POVOLE-NIA](#)). V štvrti Thamel v Káthmandu nájdete obrovské množstvo agentúr. Sú naozaj na každom kroku. Ak chcete ísť na istotu a neexperimentovať, ja vám z miestnych trekingových agentúr odporúčam [Utmost Adventure Trekking](#)¹. Na ich webovej stránke nájdete bohatý výber trekov (nielen v Nepále). Majú vynikajúci tím sprievodcov, lezcov a nosičov a férové ceny. Ja sama som s nimi v máji 2019 išla na Mera Peak a aj predtým mi viackrát pomohli a poradili.

Individuálny treking

Ak sa rozhodnete trekovať individuálne, všetko si budete musieť vybavovať sami. Hlavnou výhodou je, že ušetríte. Okrem výstupu na Mera Peak som vždy volila túto možnosť. Myslím si, že väčšina himalájskych trekov sa dá bez problémov zvládnuť individuálne, čiže bez cestovky a bez sprievodcu. Počas túry sa niet kam stratiť. Nečakajte však turistické značky, na aké ste zvyknutí v slovenských horách (červené, zelené, žlté, modré značky). Existuje v podstate iba jeden dobre vychodený chodník a ten vedie z dediny do dediny respektíve na dostupné vrcholy. Mnohé trasy sú také turistické, že po ceste neustále niekoho stretávate. To znamená, že aj keď ste individuálny turista, v skutočnosti nebudete v horách úplne sám.

Sprievodca (guide)

Napriek tomu sa mnohí turisti rozhodnú najat' si miestneho sprievodcu. Má to svoje výhody. Sprievodca pozná trasu, terén, pod-

¹ Utmost Adventure Trekking Pvt. Ltd., Thamel, Kathmandu, Nepal; www.utmostadventure.com, info@utmostadventure.com, tel.: +977 9841332140, Whatsapp: +977 9851056107.

mienky, má skúsenosti. Vie presne, koľko hodín budete v daný deň kráčať, kedy máte ráno vstať a vyraziť, kde budete obedovať a spať.

Služby sprievodcu sa vám zídu:

- **Ak ste skupina viacerých (5 a viac) osôb.** Na tých najpopulárnejších trekoch totiž môže byť v hlavnej sezóne veľký nával turistov. V malých osadách s menšou ubytovacou kapacitou sa vtedy môže – aj keď ojedinele – stať, že ubytovanie nenájdete. Odbijú vás, že všetky izby sú obsadené. Ak sa vám majiteľa lodgu nepodarí ukecať, budete sa musieť vrátiť o dedinu späť. S miestnym sprievodcom však máte záruku alebo aspoň väčšiu šancu, že nocľah vybaví.
- **Ak sa chcete o regióne a ľuďoch čo najviac dozvedieť.** Sprievodcovia totiž hovoria po anglicky. Niektorí hovoria lepšie, iní slabšie, no na účely treku to úplne stačí.
- **Ak sa vám nechce o nič starať a len si chcete užiť trekking.** Nie každý sa vyžíva v plánovaní itinerárov ako ja. Nie každý vie odhadnúť, o kolkej treba ráno vyraziť, či kedy je čas na oddych. Ak ste sa spoznali v tomto popise, zvážte služby sprievodcu.
- **Ak plánujete náročnejší trek** z hľadiska trvania treku alebo terénu (15-21 dní, napr. Three passes trek), najmä, ak ste nikdy neboli na treku dlhšom ako dva týždne.

Služby sprievodcu resp. agentúry musíte využiť:

- **Ak plánujete výstup na štíty (peak climbing)**, napr. Mera Peak, Lobuche Peak, Island Peak, Nirekha Peak. Hoci z hľadiska techniky a náročnosti ide o trekking, sú to štíty, a na tie potrebujete extra povolenie. Povolenie sa vydáva v zásade len na meno miestneho sprievodcu. Vybaví vám to [miestna trekingová agentúra](#). Viac sa dozviete v kapitole [POVOLENIA](#).

Sprievodca (guide) stojí okolo 35 USD/deň + všimné. Sú aj agentúry ponúkajúce služby sprievodcov za 25 USD/deň alebo menej, čo ale napovedá tomu, že buď šetria na sprievodcovom poistení alebo na jeho odmene.

UPOZORNENIE: Povráva sa, že v budúcnosti bude povinné mať sprievodcu na všetkých trekoch nad 3000 metrov nadmorskej výšky. Zástupcovia trekingových agentúr tak chcú zapojiť do trekingu v Himalájach kontrolu vládnych orgánov. Ich hlavným