

MASARYKOVA UNIVERSITA

Fakulta sportovních studií

Katedra sportovních aktivit

**PŘÍPRAVA, ORGANIZACE A VEDENÍ
NÁROČNĚJŠÍ VÝBĚROVÉ OUTDOOROVÉ AKCE
Bakalářská práce**

Vedoucí bakalářské práce:

PaedDr. Pavel Korvas, CSc.

Vypracoval:

Leoš Janáček

3. roč., TVSK1

Brno, 2006

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracoval samostatně a použil jen literaturu uvedenou v seznamu literatury, který je v práci uveden.

Souhlasím, aby práce byla uložena na Masarykově universitě v knihovně Fakulty sportovních studií a zpřístupněna ke studijním účelům.

.....

Leoš Janáček, TVSK 1

Poděkování

Děkuji vedoucímu bakalářské práce PaedDr. Pavlu Korvasovi, CSc. za odborné vedení, velmi cenné rady a poskytnutí konzultací při zpracování této práce.

OBSAH

Úvod	/6
1 Stručná charakteristika turistiky	/7
1.1 Proč děláme turistiku	/7
1.2 Charakteristika aktivity	/7
2 Historie vysokohorské turistiky	/8
3 Dobývání Himaláje	/8
4 Zkušenosti přírodních národů	/9
5 Umění chodit	/10
5.1 Správná chůze	/10
5.2 Trup	/10
5.3 Svalstvo a klouby	/10
5.4 Dýchání	/10
5.5 Délka kroku	/11
6 Chůze a stoupání	/11
6.1 Mírně skloněný terén	/12
6.2 Strmý terén	/13
6.3 Terén, kde nejsou žádné cesty	/14
6.4 Používání turistických hůlek	/14
6.4.1 Střídavé použití hůlek	/15
6.4.2 Současné použití hůlek	/15
6.4.3 Boční opora hůlek	/16
7 Zvláštnosti pohybu ve velkých nadmořských výškách	/17
8 Základní principy tepelné ochrany	/18
9 Vybavení	/19
9.1 Pohory	/20
9.2 Oblečení	/21
9.2.1 Spodní prádlo	/21
9.2.2 Ponožky a podkolenky	/21
9.2.3 Kalhoty	/22

9.2.4 Košile, vesty, mikiny	/22
9.2.5 Bundy a svrchní kalhoty	/22
9.2.6 Pokrývky hlavy a rukavice	/23
9.3 Batoh	/23
9.3.1 Správné zabalení batohu	/23
9.4 Další potřeby	/24
9.4.1 Balíček první pomoci	/24
9.4.2 Bivakovací pytel a ochranná fólie	/24
9.4.3 Deštník na túry	/24
9.4.4 Dóza na svačinu	/24
9.4.5 Kapesní svítilna	/24
9.4.6 Láhev na pití	/25
9.4.7 Návleky	/25
9.4.8 Ochrana proti slunci	/25
9.4.9 Orientační pomůcky	/25
9.4.10 Podložka na sezení	/25
9.4.11 Turistické hůlky	/26
10 Výživa	/26
11 Pitný režim	/27
11.1 Úprava pitné vody	/27
12 Léky	/28
12.1 Cestovní lékárna	/28
12.2 Očkování	/30
12.3 Antimalarika	/30
13 Výběr z deníku	/31
13.1 Přípravná fáze	/31
13.2 Realizační fáze	/35
13.3 Závěrečná fáze	/40
Závěry	/42
Seznam použité literatury	/43

Úvod

Vysokohorská turistika patří na celém světě k velice rozšířenému druhu sportu. Jedná se přitom o sport, který se provozuje v přírodě. Setkáme se s ním všude tam, kde jsou hory. Může to být v Evropě v Alpách, ale také v Himalájích, nebo v mnoha jiných horských regionech. Bezpočet zapálených turistů putuje po značených cestách, stezkách a chodničkách. Toulá se krajinou, kde nenajdete ani stopu po turistické cestě. Přitom každý může mít pro tento druh sportu naprosto odlišné pohnutky. Někdo se cítí úplně nejlépe tehdy, když túra vede náročným terénem, zatímco druhý vyhledává takové cesty, při kterých si může odpočinout a kochat se krásnými vyhlídkami. Pro tyto turisty se stává vysokohorská turistika cílem. Pro někoho jiného mající záměr vědecký (např. studium flóry, fauny), kulturní (malby, typické stavby), náboženský (obřady, poutní místa) atd., je vysokohorská turistika prostředkem. Jedno je však pro všechny společné: Vysokohorská turistika představuje skvělou možnost, jak si v kruhu podobně naladěných lidí odpočinout od stresu a vypětí všedního dne [12].

Mým cílem bude shrnout teoreticky záležitosti týkající se vysokohorské turistiky. Na to by měla navázat praktická zkušenost z dvouměsíčního pobytu v Nepálu. Ve své práci se pokusím rámcově definovat základní atributy vysokohorské turistiky.

Nejprve to bude stručné představení a charakteristika aktivity – turistky. Dále budeme řešit na teoretické úrovni záležitosti správné chůze, chůze v závislosti na změně terénu. Poté se zaměříme na zvláštnosti pohybu ve vyšší nadmořské výšce. Další charakteristika se bude týkat základních principů tepelné ochrany a v neposlední řadě tolik diskutované téma vybavení.

Výběr z deníku, který není nijak stylizován a zápisky z cesty jsou v původním znění, je protkán úryvky z knihy, která byla cestovním, kulturním, náboženským průvodcem po výše zmíněné cestě. Určitá syrovost by měla přispět k větší autenticitě a opravdovosti.

1 Stručná charakteristika turistiky

1.1 Proč děláme turistiku?

Každý má svou představu o tom, co by měl pro své zdraví, pro zlepšení své tělesné a tím i duševní kondice udělat. Každý však nemá stejné možnosti nebo má i jiné, třeba společenské zábrany [6].

Jednou z nejoblíbenějších tělovýchovných činností je turistika. Dochází k velkému rozvoji organizované a neorganizované turistiky. Příznivý vliv turistiky na naše zdraví je dávno známý [6].

U lidí středního a staršího věku je navíc ideální formou aktivního pohybu a umožňuje vhodně spojit pohyb ve zdravém přírodním prostředí s kulturní, poznávací, mnohdy i společenskou činností [6].

1.2 Charakteristika aktivity

Všechny druhy turistiky zahrnují především vytrvalostní pohyb, většinou zvládaný dolními končetinami (jejichž střídavé zapojování podněcuje žilní návrat). Turista se pohybuje většinou v rozmezí jedno až dvoutřetinového vyčerpání své aerobní kapacity [6].

K vytrvalostnímu rázu pohybu se v turistice místy doplňuje podíl pohybu rychlostního, silového (strmé stoupání, pohyb proti větru), obratnostně náročného (přechody potoků po balvanech, kládách). Vertikální členitost trasy s častým střídáním různě strmě stoupajících a klesajících úseků může pochod nabýt ráz střídavého až intervalového tréninku [6].

Chůze je bipedální lokomoce tzn. zapojení dolních končetin. Je to nej přirozenější pohyb člověka. Jedná se o střídavý cyklický pohyb dolních končetin. Jednotkou chůze je krok. Jedna fáze je stojná a druhá je švihová. V případě pohybu pata špička - fáze stojná (opěrná) začíná položením paty na podložku a končí odlepením nejčastěji palce od podložky. Naopak fáze švihová (letová) je zbytek pohybu. Skok, běh jsou modifikace chůze [3].

2 Historie vysokohorské turistiky

Vysokohorská turistika má dnes celou řadu forem. Její počátky sahají do doby hluboko před Kristem. Na rozdíl od současnosti chodili tehdy lidé do hor lovit, kvůli kultovním obřadům a částečně také z vojenských důvodů. Do hor chodil pouze ten, kdo musel. Protože nebyla jiná například obchodní cesta, která by vedla do vedlejšího údolí, protože výše byla dobrá pastva pro dobytek, nebo protože se lovem zvěře dal o něco vylepšit chudý jídelníček. Až mnohem později, v průběhu duchovního osvětlení a technického rozvoje, se přidal badatelský a objevitelský popud: byla prozkoumána nepřístupná údolí, byly změřeny nadmořské výšky hor a začaly být dobývány vrcholy. Svět hor se dostával do všeobecného podvědomí nejen díky vědcům, ale i díky umělcům a básníkům. Byli to především Angličané, kteří právě v Alpách spojili vysokohorskou turistiku s ideou sportu. V současné době je to právě sportovní aspekt, který je hnacím motorem většiny forem alpinismu a motivací při využití volného času [12].

3 Dobývání Himaláje

Himaláj dodnes nabízí i oblasti málo prozkoumané. Historie nás však učí, že kolem roku 400 našeho letopočtu překonal čínský poutník Fa Sien himalájský masív a přinesl si z této dobrodružné cesty vzpomínky, které uzavřel slovy: „Pro někoho, kdo je veden upřímnou vírou, není žádné místo nedostupné“. Po něm se dva jiní čínští mniši vydali do oblastí jižně od Himaláje. Byl to Süang Cang v roce 629, jehož následoval v roce 671 oklikou po moři I-t'ing [9].

Potom nastala éra jezuitů, kteří přišli šířit křesťanství mezi himalájským obyvatelstvem a v celé Asii. V roce 1590 to byl španělský jezuita otec Antonio Monserrat. Vděčíme mu za první mapu Himaláje. V roce 1624 prošli dva portugalské misionáři Antonio Andrade a Manuel Marques Himaláj a zřídili v západním Tibetu misii. Můžeme říci, že éra průzkumu Himaláje začala teprve koncem 18. století, kdy se datuje skutečný počátek britského panství v Indii. Jména jako F. Hamilton, J. B. Fraser, jsou spojena s prvními diplomatickými, vědeckými cestami. V roce 1830 zahájila Indická zeměpisná služba kartografická měření a mapování významných orientačních bodů [9].

Himálaj – klenot Asie – byl sice přehrazením jednoho světa od druhého, ale současně byl i jakýmsi poutem mezi národy. Od počátku lidských dějin se stal křižovatkou ras, náboženství a civilizací. A protože obyvatelé Asie chápali světové uspořádání kolem hlavní osy, byla hora Kailas (6175 metrů) považována za pupek světa [9].

Jméno Himálaj pochází ze sanskrtských slov „hima“ a „alaja“, která znamenají „domov sněhu“. Horské pásmo zahrnuje čtrnáct vrcholů nad 8000 metrů a víc než dvě stovky vrcholů převyšujících 7 000 metrů. Táhne se v délce 2 500 km a odděluje náhorní plošinu Tibetu od Indoganžské nížiny [9].

Až do nedávné doby nebylo s jistotou známe, které místo na zeměkouli je nejvyšší. Teprve roku 1849 se Západ dověděl o existenci Čhomolungmy, božské matky hor, jak ji nazývali Tibetané, Nepálci ji nazývají Sagarmátha a Britové od roku 1856 Everest [9].

4 Zkušenosti přírodních národů

Co vlastně přírodní národy musí překonávat? Totéž co turista v drsné přírodě. Šerpové mají velkou zásluhu o prozkoumání Vysokého Himaláje. Původem jsou to pastevci a zemědělci, hospodařící na terasovitých políčkách, kde se daří jen odolným druhům zeleniny, brambor a ječmene. Ječmen je základem jejich stravy – tsampy. Jsou to na sucho pražená ječná zrna, rozemletá na mouku. Přepražením vzniká lépe stravitelný dextrin (látka vznikající částečným rozkladem škrobů) a navíc uniká voda, takže se potrava stává lehčí a kaloričtější. Kromě tsampy jsou jejich potravou sušené hrudky tvarohu a sýra, syrová cibule a ředkev. To vše zapíjejí tibetským čajem. Většina změkčilých cestovatelů tvrdí, že chutná odporně, je to však chuťový nezvyk. Tibetský čaj je svým složením kalorickou bombou. Dodává totiž tělu nejen dostatek teplé tekutiny, ale i sůl vypocenou při námaze a kaloricky i biologicky hodnotné tuky v podobě jačího másla. Tein obsažený v čaji pomáhá neutralizovat ledovcovou vodu, jejíž složení je nepříznivé pro žaludeční mikroflóru [8].

5 Umění chodit

Chůze je přirozeným pohybem, kterému se nemusíme nikterak zvlášť učit, protože v normálních podmínkách konáme všechny pohyby mechanicky, neuvědoměle. Teprve v mimořádných podmínkách např. v nerovném či kluzkém terénu při výstupech a sestupech, si začínáme jednotlivé pohyby uvědomovat, vědomě je měnit a regulovat. Proto je zapotřebí znát některé zásady týkající se správné techniky a taktiky chůze [5].

5.1 Správná chůze nám zpříjemní putování, neunaví nás, umožní nám radovat se z cesty a nerušeně se věnovat poznávání okolí. Podle biomechanických zásad špičky nohou směřují přímo dopředu, chodidla se kladou na zem rovnoběžně a to nejdříve patou, potom zevní částí chodidla a nakonec celou plochou. Vytáčení špiček mírně ven, jež je zvykem u většiny lidí i určitým estetickým jevem při běžné chůzi, je při turistické chůzi neekonomické. Krok je dokončován odrazem všemi prsty, váha těla se přenáší valivým způsobem postupně na všechny části chodidla [5].

5.2 Trup je při chůzi vzpřímen, pokud možno uvolněný, při větší rychlosti v malém předklonu, hlava vzpřímena. Paže jsou rovněž uvolněné a pohybují se vpřed a vzad v přirozeném rytmu chůze, při zvýšené rychlosti jsou pokrčeny v loktech. Výkyv těžiště těla ve směru nahoru a dolů, který je závislý na rychlosti chůze a na sklonu terénu, nemá být větší než 4-8 cm, do stran jen asi 2-3 cm. Musíme dbát na to, abychom jej nezvyšovali nepřirozeným dlouhým krokem a vytáčením chodidel do stran. Pánev vytáčíme dopředu a dozadu v souladu se švihovou nohou. Prsa se vytáčeji opačně než pánev [5].

5.3 Svalstvo a klouby těla mají být uvolněné, uvolňujeme i nepracující svaly. Jdeme-li se zátěží, část svalstva drží zátěž vnitro-svalovým napětím, ostatní svalové skupiny pracují podobně jako při chůzi bez zátěže nebo jen s malým úsilím. Pro zlepšení plynulého krevního a pro lehčí dýchání často pažemi nadlehčujeme popruhy zátěže [5].

5.4 Dýchání při chůzi má být rytmické s krokem, přičemž výdech je kratší než nadechnutí. Prohlubování nádechu a snižování frekvence vydechování je důležité zejména při výstupech. Nepravidelná chůze způsobuje únavu a důsledkem

mohou být i různé deformace chodidel. Technika turistické chůze musí být co nejvíce ekonomická. Vždyť chceme v dobré pohodě ujít co nejvíce kilometrů. Samozřejmě že zde hraje důležitou roli i délka kroku, práce paží, boku a ohýbání kolen. V nerovném, nepřehledném nebo nepevném terénu došlapujeme teprve po lehkém našlápnutí a zjištění pevnosti terénu. V mokřích a bahnitých místech si musíme cestu pečlivě vybírat. Pomohou nám někdy místo kroků skoky ze suchého na další suché místo. Při výstupu v hornatém terénu musíme úměrně ke sklonu a délce stoupání zvolnit tempo, prodloužit krok a více zatěžovat špičky chodidel. Je-li svah velmi strmý, pomáháme si k udržení rovnováhy přidržováním se kamenů, skály, lan nebo řetězů. Sestup po dobré a známé cestě je možno zkracovat rychlejším krokem, vlastně jakýmsi skokem z nohy na nohu a odhadováním místa dopadu nohy. Sestupujeme-li neupravenou cestou, používáme zkráceného kroku a předkláníme trup. Na prudkých a strmých svazích došlapujeme nejdříve na paty a ke zvýšení stability využíváme buď opory oběma rukama nebo hole. Je samozřejmé, že způsob chůze je do značné míry individuální, že je určován anatomickou stavbou jednotlivce. Kromě toho jej ovlivňují ještě další faktory jako váha, způsob uložení zátěže, druh a kvalita obuvi [5].

5.5 Délka kroku je u každého velice individuální a nemá být nikterak násilně prodlužována. Závisí na výšce postavy a délce nohou. Za turistický krok se považuje délka 70-75 cm [5].

6 Chůze a stoupání

Základní formou pohybu horského turistu je chůze. Jestliže začne být terén strmý a stupňovitý, přechází chůze ve stoupání. S těmito dvěma formami pohybu lze zvládnout převážnou většinu túr. Zřídka se stane, že budeme nuceni k udržení rovnováhy použít také ruce. Chůze a stoupání patří již od dětství k základním motorickým dovednostem člověka. Proto jsou i pro turistu začátečníka důvěrně známé. Je nutné uvážit, že při turistice v horách se téměř nikdy nepohybujeme na rovném povrchu. Naopak, většinou musíme zdolávat nerovný, kamenitý terén. Přitom se musíme maximálně koncentrovat, abychom nesešli z cesty a nepřehlédli některé z objektivních nebezpečí. Nádherná krajina a

příjemní společníci, se kterými se rádi zapovídáme, jsou nejenom vítaným rozptýlením, ale sem tam i důvodem nepříjemného šokbrnutí. Správnou techniku chůze a stoupání bychom měli trénovat tak dlouho, až se budeme pohybovat zcela automaticky, bez velkého přemýšlení. Jestliže se cesty změni ve stezky a úzké chodníčky, nebo se pohybujeme v terénu, kde vůbec žádné cesty nejsou, zvýší se nároky nejen na repertoár správně prováděných pohybů, ale i na dobrou kondici svalstva nohou a trupu. Především při výstupu musíme stále zvedat nahoru celou hmotnost našeho těla a veškerého vybavení. Tento pohyb zatěžuje stehenní a hýžděvé svalstvo a svaly kyčelního kloubu. Nesmíme podceňovat ani statickou zátěž zádového svalstva, které drží celý trup spolu s batohem ve vzpřímené poloze. Stejně jako je vhodné provádět před zahájením lyžařské sezóny lyžařskou gymnastiku, doporučuje se posilovat před turistickou sezónou svalstvo pomocí gymnastiky a posilovacích cviků a zlepšovat vytrvalost prostřednictvím kondičního tréninku [12].

6.1 Mírně skloněný terén

Při chůzi v terénu s mírným sklonem se jedná o přirozený, střídavý krok, přičemž paže se pohybují přirozeně vpřed a vzad.

Znaky pohybu:

- Nohy jsou od sebe na šířku boků.
- Těžiště těla, tj. střed hmotnosti těla, přenášíme na stojnou nohu.
- Nezatíženou nohu zvedneme a přeneseme vpřed se současným pokrčením kolena.
- Natáhneme nohu a položíme jí nejprve patou na zem.
- Postupně přeneseme váhu na celé chodidlo a nohu zatížíme [12].

Chůze do kopce:

Jestliže začne cesta stoupat do kopce, zkrátí se podstatně délka jednotlivých kroků a jejich frekvence. Důsledkem je pak citelné zvolnění tempa. Markantním znakem je zesílený tlak na špičky, delší fáze pohybu, při které se tělo zdvihá, a výraznější přenášení těžiště těla (houpavý krok) [12].

Chůze z kopce

Jestliže jdeme z kopce, musíme vlastně působit proti zemské gravitaci. Nohy přitom mají za úkol brzdit tělo, které má tendenci pohybovat se směrem dolů. Při chůzi bychom neměli těžce dopadat z jedné nohy na druhou, ale plynule a pružně vyrovnávat pohyb pomocí kotníků, kolen a kyčlí [12].

6.2 Strmý terén

Při chůzi po horských chodnících se setkáváme s různými stupni a překážkami, jako jsou např. kořeny. Nerovnoměrné rozložení těchto stupňů má za následek narušení rytmu chůze a rovnováhy [12].

Výstup

Dostaneme-li se do stupňovitého terénu, musíme překonávat malé překážky stejným způsobem jako při chůzi do schodů.

Znaky pohybu:

- Nohy jsou od sebe ve větší vzdálenosti než je šířka boků.
- Těžiště přenášíme přes nohu, na které stojíme.
- Nezatíženou nohu přeneseme přes překážku. Dopředu ji přenášíme se silně pokrčeným kolenem.
- Natažením nohy tělo nadzdvihneme a současně švihem přeneseme těžiště těla přes nohu, na kterou jsme se právě postavili [12].

Sestup

Sestup klade vysoké nároky na koordinaci pohybu a je ztížen působením gravitační síly Země a těžkým batohem. Turista, který má problémy s koleny, by měl bezpodmínečně k jejich odlehčení používat hůlky.

Znaky pohybu:

- Nohy jsou od sebe ve větší vzdálenosti než je šířka boků.
- Těžiště přenášíme přes nohu, na které stojíme.
- Zatíženou nohu ohneme v koleni a horní část těla nakloníme dopředu.
- Zvedneme nezatíženou nohu a přesuneme ji směrem dolů. Podle terénu položíme nohu na zem buď na patu nebo na špičku.
- Pohyb těla ihned měkce zbrzdíme a přeneseme těžiště těla přes nohu, na kterou jsme se právě postavili [12].

6.3 Terén, kde nejsou žádné cesty

Túry, které vedou terénem, kde nejsou žádné cesty, patří k tomu nejkrásnějšímu, co může horského turistu potkat. Existuje celá řada situací, kdy není možno nalézt žádnou cestu, stezku nebo horský chodník. Příkladem může být poslední úsek při zdolávání vrcholu, turistika v neprobádaných oblastech nebo ztráta cesty za husté mlhy. Chůze a výstup v terénu, kde nejsou cesty, vyžaduje hodně koncentrace při našlapování a dobrý orientační smysl. Obecně bychom si měli vybrat cestu, která je pro nás nejúspornější. To znamená, že dáváme přednost serpentínám, které mají přibližně stále stejný sklon, před přímým výstupem strmým terénem. Následující úsek cesty budeme plánovat s větším předstihem než by tomu bylo při chůzi po cestě. V souvislosti s neustálou změnou nadmořské výšky budou také kladeny zvýšené nároky na naši fyzickou kondici.

Znaky pohybu:

- Stranu chodidla „zařizneme“ do svahu. Kotník zafixujeme přibližně v horizontální poloze.
- Těžiště těla držíme uprostřed nad plochou, na které stojíme. Zabráníme tak uklouznutí. V žádném případě se nezakláníme.
- Při výstupu a sestupu stranou se můžeme opírat o ruce. Přitom nenakláníme těžiště těla příliš ke svahu, aby nám nepodklouzly nohy.
- Na polštářích tvořených vegetací, blocích a rovinkách se rozhlédneme, kudy dál.
- Velké zarostlé kameny použijeme jako stup.
- V případě, že uklouzneme, se ihned otočíme na břicho a brzdíme rukama a nohama [12].

6.4 Používání turistických hůlek

Používání turistických hůlek se v současnosti mezi turisty ve velké míře osvědčilo. Zatímco dříve byl ten, kdo používal hole, spíše terčem posměchu, uznává nyní většina turistů jejich výhody. Váha těla včetně výbavy, kterou má turista na zádech, se místo na dva body rozdělí na body čtyři. Tím se při výstupu a především při sestupu uleví kotníkům, kolenům a kyčlím. Obzvláště chrupavky a meniskus kolenního kloubu jsou při horské túře díky hůlkám ušetřeny toho, aby

každou hodinu byly namáhány zátěží, představující několik tun. Ovšem za předpokladu, že budou hole správně používány. Tímto způsobem je možné předcházet známkám únavy. Při sestupu strmými stezkami po velkých kamenech jsou silně redukovány otřesy páteře. Výzkumy navíc ukázaly, že používání turistických hůlek vede ke vzpřímenému držení těla, které umožňuje důkladnější hrudní dýchání. Posílení celého svalstva horní poloviny trupu je dalším pozitivním vedlejším efektem. Při výstupu se použitím hůlek šetří svaly nohou. Na těžších úsecích cesty, v terénu, který je pokryt ledem nebo blátem, zlepšují hole udržování rovnováhy. Přesto se doporučuje chodit i bez holí, aby se schopnost udržení rovnováhy trénovala.

Uchopení hůlek:

- Ruku postrčíme poutkem zespoda nahoru.
- Otevřeme dlaň a položíme ruku na poutko směrem dopředu a dolů.
- Rukou sevřeme poutko a rukojeť.
- Délku holí nastavíme správně, předloktí by mělo svírat s paží úhel asi 90 stupňů [12].

6.4.1 Střídavé použití hůlek

V rovném a mírně nakloněném terénu odpovídá přirozenému pohybu chůze střídavé použití hůlek.

Znaky pohybu:

- Paže, která se pohybuje směrem dopředu, s sebou přenáší hůlku paralelně k tělu.
- Špičku hole umístíme zhruba v úrovni protilehlé nohy, nebo o kousek dále.
- V další fázi chůze dochází současně k natažení nohy a k odrazu paže prostřednictvím jejího natažení [12].

6.4.2 Současné použití hůlek

K současnému použití hůlek dochází většinou ve strmém terénu, a to jak při výstupu, tak při sestupu.

Výstup

- Přeneseme obě paže paralelně podél těla dopředu nahoru.
- Opřeme se o obě hůlky současně, přičemž paže jsou mírně pokrčeny.

- Předkloníme se horní polovinou těla dopředu, abychom přenesli co největší část váhy na hole.
- Jednou nohou vykročíme nahoru. Chodidlo umístíme v úrovni špiček holí nebo kousek před nimi.
- Tělo natažením nohou zdvihneme a lehkým švihem přeneseme těžiště na nohu, kterou jsme vykročili.
- Současně provedeme odpich pažemi a silou zapažíme směrem dozadu dolů.
- Po odrazu se paže s hůlkami vykývnu mírně vzad.

Sestup

- Obě paže přeneseme paralelně podél těla dopředu dolů.
- O hůlky se opřeme, přičemž paže nejsou zcela nataženy.
- Předkloníme se horní polovinou těla, abychom co největší váhu přenesli na hole.
- Nohu, na které stojíme, pokrčíme a druhou nohu přeneseme dopředu dolů. Chodidlo postavíme na zem v úrovni špiček holí nebo kousek před nimi.
- Ihned zbrzdíme pohyb těla a přeneseme těžiště těla na nohu, na kterou jsme se právě postavili.
- Současně pokrčíme paže [12].

6.4.3 Boční opora hůlek

- Hůlky můžeme při traversech také alternativně používat tak, že je držíme v boční poloze.
- Hůlky přiložíme paralelně k sobě a držíme je šikmo před tělem, nakloněným ke svahu.
- Rukojeti hůlek držíme šikmo vzhůru.
- Špičky holí směřují šikmo dolů ke svahu.
- V závislosti na tempu chůze a charakteru terénu se opíráme o obě hůlky někde mezi výškou kolen a boků.
- V případě uklouznutí se opřeme pažemi o hole a brzdíme [12].

7 Zvláštnosti pohybu ve velkých nadmořských výškách

S rostoucí nadmořskou výškou neklesá pouze tělesná výkonnost, ale mění se i mnohé fyziologické reakce. Vedle nedostatku kyslíku (hypoxie) zde působí i zvýšená intenzita slunečního záření, ztráta tekutin (dehydratace) v důsledku zvýšeného pocení a zrychleného dechu, které tady způsobují zhoršení mikrocirkulace a tkáňové difúze v důsledku zhušťování krve a tím pádem možnost vzniku omrzlin. Prevence výškových chorob je mnohem jednodušší než odstraňování jejich následků. Prevence spočívá především v postupném zatěžování organismu ve fázi adaptace na změněné klimatické podmínky a v přísunu dostatečného množství tekutin a sacharidů [1].

Pokles tělesné výkonnosti se u sportovců začíná projevovat již od výšky 1200 metrů. U netrénovaných jedinců dokonce od výšek ještě menších. Snižování fyzické výkonnosti je způsobováno především úbytkem atmosférického tlaku, kterého je ve výšce 2500 metrů o 25% méně! Atmosférický tlak tady činí již jen asi 75 kPa oproti 100 kPa (přesně 101,325 v ideálním případě). Ve výšce 5500 metrů je úbytek kyslíku o 50%. Ve výšce 8000 metrů klesá dokonce na pouhou 1/3 ve srovnání s koncentrací u hladiny moře. Pokles výkonnosti s tím však tak zcela nekoreluje [1].

Tělesná výkonnost poklesne o 1/4 až ve výšce 4200 metrů, ve výšce 7500 metrů, klesá již jen na pouhých 30 %. Nebo ještě jinak. Do výšky 3000 metrů dokáže vytrénovaný jedinec zdolat 600 až 750 výškových metrů za hodinu. Ve výšce 5000 metrů klesá tato hodnota na 400 výškových metrů za hodinu a ve výšce 7000 metrů klesá již jen na pouhých 200 metrů. No a ve výšce nad 8000 metrů činí již jen 50-100 metrů v hodině s tím, že přestávky na odpočinek jsou stále častější a delší. Z medicínského hlediska lze jednotlivá výšková pásma rozdělit následujícím způsobem:

- Do 1500 metrů – klinická léčba.
- Do 3000 metrů – oblast, kterou vyhledávají zejména sportovci.
- Do 5000 metrů – oblast je vyhledávána skialpinisty a horolezci.
- V 5300 metrech – končí možnost trvalého přizpůsobení změněným klimatickým podmínkám, přežití je jen otázkou času.

- Do 8000 metrů – oblast, kde je možná pouze částečná adaptace, dlouhodobý pobyt není možný.
- Nad 8000 metrů – oblast, kterou vyhledávají jen vrcholoví horolezci, je zde hranice aklimatizačních možností lidského organismu, možný pouze krátkodobý pobyt [1].

K projevům vysokohorské nemoci dochází obvykle až ve výškách nad 3000 metrů, ale jsou známy i případy z menších výšek. U nemocných a starých lidí mohou vznikat zdravotní problémy i pod hranicí 2000 metrů. Vysokohorská nemoc se zpočátku projevuje bolestmi hlavy, unaveností, později se přidává i zvracení a velice nebezpečný otok plic a mozku, které v případě neposkytnutí potřebné pomoci (sestup s postiženým do nižších nadmořských výšek) mohou způsobit smrt! Ve vyšších polohách je časté krvácení do oční sítnice (ve výšce 4500 metrů je obvyklé asi u 1/3 lidské populace). Nemoc z výšky může postihnout kohokoliv, i dobře trénované sportovce, kteří při předchozích výstupech do velkých nadmořských výšek neměli žádné zdravotní problémy. Vznik této nemoci totiž závisí na obrovské spoustě faktorů a jejich vzájemném působení. Jde například o momentální fyzickou kondici, zdravotní stav, psychický stav a jiné. A některé z nich ještě nemusí být zcela známy. Proto se doporučuje od výšky 2500 metrů stoupat jen o 300 až 400 výškových metrů denně. Do výšky 4000 metrů vystoupat asi za týden a za další týden pak do výšky 6000 metrů (u Alpských výstupů je problém toto pravidlo dodržet). V současnosti se ale tyto časy daří zkracovat rychlým výstupem do relativně velkých výšek, který je vzápětí následován rychlým sestupem. Tímto se daří značně urychlit aklimatizaci organismu. Vždyť klasicky by pak výstup na Mont Blanc trval asi 10 dní, kdežto běžně se zdolává během 2 dnů [1].

8 Základní principy tepelné ochrany

Tepelná ochrana je nejdůležitějším předpokladem přežití, bez jídla se obejdeme několik týdnů, bez vody několik dní, ale bez dostatečného oděvu jen několik hodin, a to i v podmínkách relativně vysokých teplot. Teplotu totiž mnohdy výrazně ovlivňuje vlhkost a vítr. Bez dostatečného oblečení se dá

například zahynout podchlazením i při teplotě +20°C a větru 20 m/s. A bez tepelné ochrany je lidské tělo schopné pracovat jen v úzkém rozpětí teplot. Lidský organismus prochází od klidového stavu až po vrcholný výkon různými režimy. **Mezní výkon** jsme schopni podávat po dobu několika vteřin, např. při útěku z laviniště, pohybuje se na hranici infarktu. **Při maximálním režimu** jsme asi 5 min. schopni podávat maximální výkon, např. při překonání úseku ohroženého padajícím kamením. **Ekonomický režim** umožňuje ujít maximální vzdálenost po několik dní za sebou a používá se při dlouhých pochodech, např. přes Grónsko. **Režim non-stop** umožňuje bez zastávky přejít maximum kilometrů, např. při výstupu na vrchol, při ztrátě bivačovací výstroje. Na konci by se mělo počítat s možností dobrého bivaku. **Klidový režim** nastává, když při zastavení provádíme na tábořišti lehčí práce. **Při režimu spánku** tělo relaxuje. Vydává nejméně energie a musí být tudíž nejvíce chráněno proti okolním vlivům. Každý režim má svoje rozpětí maximálního a minimálního tepelného komfortu. Pro zdárný pobyt v extrémních podmínkách je důležitý minimální tepelný komfort pro režim spánku, kdy lze ještě v klidu spát bez buzení se chladem. Pro člověka spícího bez oděvu ve stanu je to asi 25°C. Dále pak je to minimální tepelný komfort pro ekonomický režim, který umožňuje režim bez přehřátí či prochladnutí. Při dlouhodobém ekonomickém výkonu je to asi 5°C. Nedodržením dolní hranice tepelného komfortu dochází k rychlému úbytku sil, prochladnutí a člověk rychle umírá [8].

9 Vybavení

Při horských túrách bychom měli používat pouze speciální výbavu, určenou pro vysokohorskou turistiku. Ta je předpokladem toho, že náš pobyt bude mít hladký průběh, a že si z něho odneseme celou řadu krásných zážitků. Výbava, kterou neseme, může vážit kolem 20 kg. Díky novým materiálům je mnoho součástí vybavení extrémně lehkých a funkčních, což snižuje nároky na naši kondici a napomáhá většímu komfortu [12].

9.1 Pohory

To nejdůležitější nosí každý turista na svých nohách – funkční a především dobře padnoucí pohory.

- Tvar boty ovlivní to, jak nám bota padne. Většina modelů respektuje anatomická a ortopedická hlediska.
- Výrobci obuvi používají hlavně přírodní materiál – tedy kůži ze zvířete, která vyděláním získá na trvanlivosti. Je velmi odolná proti opotřebení a oděru, poddajná, zároveň však drží tvar a zůstává minimálně dvě hodiny vodoodpudivá. Nohy vypotí při zátěži až 200 ml potu za den. I při té nejlepší svrchní kůži nemůže bota propustit více než 100 ml vody za den. Schopnost kůže přijímat vodní páru dosáhne po zhruba 8 až 12 hodinách nošení svoji hranici. V důsledku toho se hromadí vlhkost mezi svrchní kůží a podšívkou.
- Aby nám bota nohu pevně držela, bývá její horní část většinou vyšší. Tato horní část boty je vyrobena buď z jednoho velkého kusu kůže, nebo se skládá z více dílů. Jazyk boty by měl být v místě ohybu velmi měkký, aby byl schopný optimálně se přizpůsobit pohybu a anatomické stavbě nohy.
- Vrchní část boty je spojena s tzv. stélkou (je k ní přilepena nebo přišita). Stélka určuje, jak se budeme při chůzi v botě cítit, a také stabilitu boty. Typ stélky volíme podle toho, kde chceme botu používat.
- Obzvláštní pozornost si vyžaduje speciální gumová podrážka se vzorkem. V závislosti na použití boty existují různě měkké a ohebné podrážky, které zajišťují vysoký komfort. Pro turistiku se hodí středně tvrdé podrážky s protiskluzovým vzorkem a speciální podrážky, které perfektně drží na všech podkladech. K nejkvalitnějším podrážkám patří zn. Vibram nebo Skywalk. Tlumící vrstva zvyšuje komfort chůze.
- Nejmodernějšími materiály, které se zpracovávají při výrobě obuvi, jsou Gore-Tex a Outlast. Materiál Gore-Tex nepropustí vodu dovnitř, ale propouští vodní páry ven. Čím je rozdíl teplot mezi okolním prostředím a vnitřkem boty větší, tím lépe je pot transportován ven. Outlast je třívrstvý materiál, který prostřednictvím vosků, které se nacházejí v pouzdrech,

reaguje na teplotu nohou. Může buď uvolnit nahromaděné teplo nebo ho naopak přijmout [12].

Typy bot:

Nízké trekkingové boty se hodí k turistice v nenáročných terénech a ve středně vysokých horách. Nízký střih dovoluje optimální volnost pohybu. Boty mají nízkou hmotnost [12].

Vysoké trekkingové boty - vysoký střih bot chrání kotníky před nárazy a přispívá ke stabilizaci kloubů v případě podvrknutí nohy. Tyto boty se hodí obzvláště na dlouhé túry. Nemusíme se bát, že by nám poskytly menší komfort [12].

9.2 Oblečení

Turisté by měli dávat přednost takovému oblečení, které se skládá z více vrstev. Každá z těchto vrstev oblečení slouží k určitému speciálnímu účelu. Vedle nároku na moderní design by mělo oblečení splňovat požadavky, které jsou kladeny na jeho funkčnost. Nejdůležitějšími požadavky jsou komfort při nošení, neomezování při pohybu, ochrana před vlivy počasí, tepelná izolace a prodyšnost [12].

9.2.1 Spodní prádlo

Mělo by být lehké a přilnavé. Mělo by obsahovat materiály, které dobře odvádí pot. Jedná se například o umělá mikrovlákná, jako je polyester, polyamid nebo polypropylen. Tato umělá vlákna transportují molekuly vodní páry – potu – z pokožky k nejbližší chladnější vrstvě. Tento přirozený kapilární efekt přispívá k tomu, že pokožka zůstává suchá. Tak dochází k udržení tělesné teploty. Naproti tomu vlna nebo bavlna se nasáknou potem, oblečení je mokré a studené a lepí se na kůži. Proto nejsou tyto materiály vždy vhodné. Na trhu je k dostání mnoho typů spodního prádla pro sportovce. Materiál, ze kterého je toto spodní prádlo ušito, mívá jemně síťovanou konstrukci. Vyplatí se mít vždy s sebou na túře náhradní spodní prádlo na výměnu [12].

9.2.2 Ponožky a podkolenky

Na trhu jsou k dostání různě dlouhé podkolenky, zvýšené ponožky nebo ponožky. V nabídce materiálu můžeme najít směsi z bavlny a umělých vláken nebo

samotná umělá vlákna. I zde platí, že by tyto materiály měly co nejlépe odvádět pot, abychom netrpěli chladem a nedocházelo k tvorbě puchýřů. Měli bychom si vyzkoušet různé materiály, abychom byli schopni nalézt ten, který je pro nás nejvhodnější. Transport potu totiž závisí na jeho množství, materiálu bot a vnější teplotě. U speciálních trekkingových ponožek jsou většinou citlivá místa na patě, nártu a špičce zesílena. Zabrání se tak otlačeninám [12].

9.2.3 Kalhoty

Podle počasí volíme mezi normálními dlouhými nebo krátkými kalhotami, ale můžeme si také pořídit kalhoty tříčtvrteční (tzv. golfky). Mohou být ze směsových materiálů nebo jen z umělých vláken. Moderní strečové materiály jsou zárukou toho, že se nám kalhoty přizpůsobí jak do délky, tak do šířky. Střih kalhot, který není příliš úzký, a který má vytvarovaná kolena, zajistí požadovanou vzdušnost a umožní dobré odvádění potu. V neposlední řadě je také pohodlný. Místo pásku, který je provlečený poutky, je lepší, když jsou kalhoty v pase do gumy nebo se stahují šňůrou. Lze pak lépe nastavit na tělo bederní popruhy na batohu. Funkční jsou kapsy, do kterých můžeme dát mapu, kapesní nůž, energetickou tyčinku. Nastavitelné konce nohavic u dlouhých kalhot dovolují různé kombinace při přetahování pohorek. U některých modelů kalhot lze pomocí zipů odepínat nohavice a využít je tak buď jako dlouhé kalhoty nebo jako kraťasy [12].

9.2.4 Košile, vesty, mikiny

Přes funkční spodní prádlo s dlouhým nebo s krátkým rukávem oblékáme košili nebo slabý pulovr. Zde se osvědčila umělá vlákna nebo směsové materiály, když se člověk nechce příliš potit. Další vrstvu tvoří z hlediska ideální ochrany proti chladu fleecová mikina nebo mikina z umělých vláken, respektive vesta. Při proměnlivých teplotách jsou právě vesty velmi příjemné. Trup je co se týče teploty neustále chráněn, zatímco paže se mohou ochlazovat [12].

9.2.5 Bundy a svrchní kalhoty

U oblečení nesmí nikdy chybět ochrana proti větru a vlhku. Bundy a svrchní kalhoty by měly být z dvouvrstvého až třívrstvého materiálu (tj. podšívka – membrána – svrchní materiál), který by měl být prodyšný, a zároveň odolný proti vodě a větru. Odvádění potu funguje obzvláště dobře při velkých teplotních

rozdílech. Každý výrobce poskytuje z hlediska designu a komfortu nošení širokou nabídku. Musíme mít na paměti skutečnost, že pod tímto svrchním oblečením by mělo zůstat dostatek místa pro oblečení, které nás má hřát [12].

9.2.6 Pokrývky hlavy a rukavice

Výběr pokrývek hlavy (čepice, čelenka, kapuce, šátek atd.) a rukavic je opravdu pestrý. K dostání jsou např. výrobky z materiálu Windstopper nebo NoWind, které se vyznačují odolností proti větru. Na pokrývku hlavy nesmíme zapomínat ani v létě, neboť se může hodit nejen jako ochrana proti slunci, ale také ve větších výškách, kde při silném větru může být velmi chladno [12].

9.3 Batoh

Veškerou výbavu lze přenášet v batohu, který může mít podle zamýšlené túry obsah 15-45 litrů. (Nepočítáme-li však se zázemím na horské chatě, může se jeho obsah přiblížit až ke 100 l). Nejvhodnějšími materiály jsou robustní a vodoodpudivý nylon, cordura nebo polyester. Důležitými součástmi jsou vypolstrované ramenní popruhy, kapsa ve víku batohu, vnější kapsy a pohodlný nosný systém s odvětráváním. Doporučuje se, aby měl batoh ještě bederní pás, různá poutka, sloužící k připevňování věcí a pochopitelně co nejmenší hmotnost. Nejdůležitější věcí ovšem zůstává, aby nám batoh dobře seděl na zádech. Je vhodné si vyzkoušet, jak se bude nosit batoh plný. Obsah batohu chrání před deštěm nepromokavá pláštěnka na batoh nebo pončo, které je možné při jeho nadměrné velikosti přehodit jak přes turistu, tak přes batoh [12].

9.3.1 Správné zabalení batohu

Při balení batohu je dobré se držet určitých pravidel. Není totiž nic protivnějšího, než když musíme při průtrži mračen vybalit celý batoh, abychom našli pláštěnku. U jednokomorových batohů platí, že prostředky pro poskytnutí první pomoci a vybavení, které slouží k ochraně proti špatnému počasí, bychom měli mít po ruce. Je tedy dobré mít je sbaleny úplně nahoře. Vybavení, které potřebujeme spíše výjimečně (bivakovací pytel) ukládáme do spodní části batohu. Těžké věci umístíme co nejbližší k tělu ve výšce lopatek. Drobné potřeby (kapesní nůž, karabiny) dáváme do kapsy ve víku batohu nebo do vnějších kapes. Jídlo na túru a pití by mělo být po ruce ve vnitřní kapse. Cenné věci jako peníze, pas,

letenka, je nejlépe mít v horní nebo v nějaké dobře skryté kapse. Dvoukomorové batohy nám umožní dostat se k věcem ještě rychleji a pohodlněji. Ovšem i sebelépe sbalený batoh se může stát nepříjemnou zátěží, nebude-li odpovídat účelu, ke kterému má sloužit, a nebude-li nosný systém optimálně vyhovovat výšce těla a délce zad. Nejlépe je vybrat si batoh ve specializované prodejně a před túrou ho řádně seřadit [12].

9.4 Další potřeby

Multifunkční nářadí, izolepa, pomocné šnůry. Malé nářadíčko v zaklapovacím pouzdře, ve kterém se nachází šroubovák, nůž a kleště má univerzální použitelnost.

9.4.1 Balíček první pomoci

Balíček první pomoci patří do každého batohu. S jeho obsahem, ke kterému patří např. náplast, sterilní gáza, trojcípý šátek a elastický obvaz, se dá v případě drobných poranění provést první ošetření.

9.4.2 Bivakovací pytel a ochranná fólie

Bivakovací pytel chrání v případě nouze před větrem a vlhkostí. Zraněným nebo vyčerpaným turistům může ve spojení s izolační ochrannou fólií posloužit jako ochrana před prochladnutím a při transportu prováděném svépomocí.

9.4.3 Deštník na túry

Malý, lehký deštník chrání při nepříjemném, vytrvalém dešti.

9.4.4 Dóza na svačinu

Malý plastický nebo hliníkový box je spolehlivým místem pro uložení svačiny.

9.4.5 Kapesní svítilna

Halogenové svítilny nebo svítilny s LED diodami naleznou své využití nejenom při nocování, ale také při časném nástupu na túru. Stanou se našimi neocenitelnými pomocníky také v situaci, kdy nás na túře překvapí tma nebo budeme potřebovat nouzovou světelnou signalizaci. Nejlépe se osvědčily tzv. „čelovky“, které se nosí na hlavě. Máme tak volné ruce.

9.4.6 Láhev na pití

Podle počasí můžeme použít aluminiové láhve, nebo také termoláhve, které udržují nápoj buď chladný nebo teplý. Měly by mít objem minimálně 1 litr, při delších túrách ještě víc. Velmi praktické jsou také vaky na tekutiny z umělé hmoty (tzv. camelbag). Pomocí hadičky můžeme pít, aniž bychom sundali batoh ze zad. Každou hodinu bychom měli vypít 250 ml nápoje s obsahem minerálů.

9.4.7 Návleky

Návleky, které nepropouští vodu, chrání boty a konce nohavic před sněhem, deštěm, nečistotou.

9.4.8 Ochrana proti slunci

Sluneční brýle s postraními krytkami, formovatelnými nožičkami a případně vyměnitelnými skly se stoprocentní ochranou proti ultrafialovému záření (UVA, UVB), případně sluneční klobouk, ale především ochranný krém na pokožku, rty, uši. Krémy by měly mít vysoký ochranný faktor. Obzvláště se doporučují krémy, které jsou odolné proti vodě, a které neobsahují mastnotu. Takové krémy by se při pocení neměly hned smýt. Nesmíme podceňovat stav ozónové vrstvy v atmosféře.

9.4.9 Orientační pomůcky

Pomocí místního nebo výběrového knižního průvodce, ve kterém nalezneme popis cesty i její zobrazení, si můžeme již doma nebo cestou udělat představu o terénu, ve kterém bude probíhat výstup, a kterým budeme sestupovat. Přesné určení stanoviště, na kterém se nacházíme a směru pochodu umožňují další praktické pomůcky jako jsou mapa, kompas, výškoměr. Výškoměr existuje buď v mechanickém nebo elektronickém provedení, některé typy se vyrábějí také v kombinaci s hodinkami, které lze použít ke kontrole času a jako budík nebo jako stopky (např. Casio, Suunto). GPS (Global Positioning System) je elektronický orientační systém, který je schopen pomocí satelitních signálů určit s přesností na metr vlastní stanoviště [12].

9.4.10 Podložka na sezení

Chrání před znečištěním, vlhkostí a prochladnutím a zabírá málo místa. V ideálním případě se vejde do zad batohu.

9.4.11 Turistické hůlky

Turistické hůlky jsou při vysokohorské turistice takřka nepostradatelné. Tyto dvě dodatečné opory podstatně zvyšují naši jistotu a bezpečnost při chůzi a výstupu. Teleskopické hůlky jsou opatřeny speciálními talířky, které se tolik neboří do sutí, mají ergonomické rukojeti a nastavitelnou délku. Tuto výhodu oceníme při jejich transportu na batohu, nebo při dlouhotrvající chůzi ve strmém terénu. Špička z tvrdého kovu nám dobře poslouží na zledovatělých úsecích. (jedny z nejkvalitnějších jsou špičky z vidieny). Odpružené hůlky tlumí nárazy, způsobené zachycením těla při jeho dopadu při chůzi z kopce nebo při opírání při chůzi do kopce. Šetří tak zápěstí, lokty a ramenní klouby [12].

10 Výživa

Potrava se skládá z početného množství samostatných látek, které můžeme rozdělit na makrolátky a mikrolátky. Mezi makrolátky řadíme sacharidy, lipidy, proteiny, které jsou pro organismus nejdůležitějším a jediným zdrojem energie. Jsou dodávány ve velkém množství, a proto jsou označovány jako hlavní a nejvýznamnější výživné látky. Tři hlavní výživné látky se mohou vzájemně nahradit či doplňovat v procesu získávání energie. Sacharidy a lipidy jsou z hlediska své funkce převážně zdrojem energie pro organismus [4].

Bílkoviny působí v organismu hlavně jako stavební látky a jako zdroj energie jsou využívány jen zcela výjimečně. Jednotlivé využití hlavních výživných látek pro organismus jako zdroj energie pro svalovou práci závisí na druhu pohybové činnosti, intenzitě a objemu a také na správném poměru živin. Mezi mikrolátky řadíme vitamíny, minerální látky a stopové prvky. Tyto látky jsou potřebné pouze v minimálním množství, nejsou zdrojem energie, ale jsou nezbytné pro řízené získávání energie odbouráváním hlavních výživných látek. Jejich příjem je však životně důležitý [4].

Na cestách je nejdůležitější dodržovat zásadu: hygieničnosti a přiměřené míry.

11 Pitný režim

Během tělesné zátěže se ve zvýšené míře produkuje teplo, které musí být eliminováno prostřednictvím potu. Tento mechanismus vede ke ztrátám tekutin a minerálů. Velké ztráty tekutin jsou příčinou vzniku dehydratace a mohou vést až k přehřátí organismu a jeho kolapsu, centrální únavě a celkovému vyčerpání. Kolik vyprodukuje sportovec potu závisí na stupni trénovanosti. Vzhledem k opětovnému zatěžování jsou určitým způsobem trénovány i potní žlázy, které se postupem času zvětšují a zvětšuje se i jejich počet. Schopnost dostatečné produkce potu je podstatným předpokladem dosahování dobrých výkonů během déletrvajícího intenzivního zatížení. Prostřednictvím potu se také odplavují minerální látky, hlavně sodík, draslík, vápník, hořčík [3, 4].

Kompletní náhrada vydaných tekutin je nutnou podmínkou dokonalé regenerace a prevence vzniku dehydratace. Důležitost pitného režimu je nutné zdůraznit zvláště v zimě, kdy obecně chybí „reflex pocitu žízně“ [2, 4].

Důvodem nemožnosti stanovení ideálního objemu je působení řady faktorů mezi které patří věk, pohlaví, prostředí, fyzická aktivita, tělesná hmotnost a způsob stravování. Obecně lze říci, že 40 ml tekutin na kilogram tělesné hmotnosti představuje asi denní potřebu tekutin [2].

11.1 Úprava pitné vody

Nejlepší způsoby, jak upravit podezřelou vodu:

- Vaříme po dobu alespoň tři minut.
- Použijeme tablety na úpravu pitné vody.
- Použijeme dvě až tři kapky jódu na každý litr vody a necháme ji potom odstát po dobu 30 min.
- Použijeme několik zrněk manganistanu draselného (hypermanganu) na každý litr a necháme ji potom odstát po dobu 30 min. [10].

Pokud pijeme vodu z pramene nebo z potoka, nepijeme ji přímo z hladiny, ale vždy použijeme nádobu. Zjistíme tak, jestli v ní neplavou pijavice nebo jiní nevítky tvorové. Zkalenou vodu můžeme přecedit přes látku s pískem nebo bambusový stonek vycpaný travou či listím [10].

Voda z následujících zdrojů bude pravděpodobně vyžadovat úpravu:

- Stojatá voda z malých louží a z dutin v pařezích stromů.
- Velké řeky a studně v jejich blízkosti. Vodu přecedíme, necháme několik hodin odstát, znovu přecedíme a potom převaříme a přidáme dezinfekční tablety.
- Voda z kopaných provizorních studní [10].

12 Léky

12.1 Cestovní lékárna

Dříve než se vypravíme na cestu do cizích krajín, je vhodné, když si připravíme s sebou cestovní lékárničku, kterou je nutno přizpůsobit délce pobytu, způsobu cestování a počtu osob, pro které je určena.

Léky - obecná upozornění:

- Sledujeme datum expirace (doba použitelnosti) označené na obalech.
- Seznámíme se s příbalovou informací daného léčiva (možná nesnášenlivost/kontraindikace).
- Nikdy nevystavujte léky přímému účinku slunečního světla a chráníme masti, čípky, spreje a injekční roztoky (např. inzulin) před nadměrným teplem.

Seznam léků:

- **Základní potřeby pro první pomoc při poranění nebo úrazu:** tlakový obvaz, sterilní čtverce, náplast, antiseptikum (Jodisol, Septonex, Ajatin), elastické obinadlo, Heparoid mast nebo Yellon gel.
- **Léky proti alergiím,** např. při poštípání hmyzem: Frenistil gel k potírání poškozeného místa, Dithiaden tablety, Lotanax 60 tbl.
- **Léky proti bolesti a teplotě:** Paralen, Guajanal, Acylpyrin, Ataralgin, Alnagon.

- **Léky proti průjmům a zažívacím obtížím:** Carbotox, Carbocit, Endiform (Endiaron), Hylak forte, Bactisubtil cps., Imodium, Smecta, Reasec.
- **Rehydratační roztoky na doplnění tekutin:** glukóza 20 g, NaCl 3,5g, KCl 1,5g soda bicarbona 2,5 g do 1 litru převařené vody.
- **Antibiotika (ATB):** léky proti infekcím (angína, zápal plic, záněty močových cest apod.). Jsou účinná proti bakteriím citlivým na použité ATB. Tyto léky nepatří do rukou laika, předepisuje je zásadně lékař. Při pobytu v tropech a subtropích, kde není dosažitelná lékařská péče a je nebezpečí z prodlení (např. vysoké horečky trvající déle než 24 - 36 hodin, průjmy s horečkou a přítomností krve ve stolici), je vhodné použít některá antibiotika se širokým spektrem účinku: Deoxymykoin pouze pro dospělé (dávkování obvykle první den po 12 hodinách jedna tableta, dále po dobu nejméně pěti dnů 1 tbl. za 24 hodin).
- **Léky k ošetření očí:** Ophtalmo-Septonex kapky, Ophtalmo-Azulen mast.
- **Léky při neklidu, nespavosti a depresi:** Diazepam 2 mg tablety.
- **Léky proti letadlové, mořské, automobilové nemoci** (tzv. kinetózy): Kinedryl (pozor na řízení motorových vozidel), Medrin, Theadryl, Cocculin - homeopatikum, Travel gum – žvýkačka.
- **Prostředky na dezinfekci vody:** pokud není možno vodu převařovat nebo kupovat v originálním balení, použijeme dezinfekční prostředek - např. Sterilag 10 (v zahraničí Mikropur, Halazon, Sterotabs).
- **Repelentní prostředky** (odpuzování hmyzu): Autan (spray, tyčinka, roztok), Sahara mléko s repelentem, Repelent R 378 (roztok).
- **Insekticidní prostředky** (hubení hmyzu, komárů): Baygon (elektrický odpařovač, spray), Actellic spray, Biolit L (spray), Pif-paf (elektrický odpařovač, spray) [15].

12.2 Očkování

Očkování proti vybraným chorobám ještě před odjezdem do zahraničí je jen jednou ze základních složek, kterými se zabývá cestovní lékařství. Pro uplatňování očkování platí u nás, ale i v zahraničí tzv. zásada 3R. To znamená, že bychom měli nejprve zkontrolovat kompletnost a platnost tzv. povinného očkování (Routine vaccination), tedy jestli není propadlá platnost očkování proti tetanu a zda jsou u dětí všechna schémata základních očkování dokončena. V druhé vlně vakcinací by mělo být zjištění, zda do destinace, kam směřujeme, je povinné očkování (Required vaccination). V současné době se vyžaduje jako povinné pouze očkování proti žluté zimnici v některých zemích Afriky, Střední a Jižní Ameriky. Druhým povinným očkováním, které je dnes nověji zaváděno, je očkování tetraivalentní (A, C, Y, W-135) očkovací látkou proti meningokokové meningitidě při cestování do Mekky.

Typy očkování při cestách do zahraničí:

- **Rutinní** – tetanus, dětská obrna, záškrť
- **Povinné** – žlutá zimnice, meningokoková meningitida
- **Doporučené** – virová hepatitida A (1 injekce na 12 – 18 měsíců)

virová hepatitida B (3 injekce – celoživotně)

břišní tyfus (1 injekce nebo 3 kapsle – celoživotně) [14].

12.3 Antimalarika

Brát či nebrat antimalarika je skoro něco jako věčné dilema cestovatele. Názor "brát při případných problémech" se může jevit dobře, ale je obtížné diagnostikovat malárii. Další otázkou je také jaká antimalarika vlastně brát, neboť u nás předepisovaný Lariam (bereme týden před cestou a 4 týdny po) je v některých oblastech resistantní [13].

Je vhodné si zjistit výskyt malárie v oblasti, kam cestujeme. Hlavně se snažíme zabránit kousnutí komárem - večer dlouhé rukávy, nohavice, moskytiéra a repelenty. Brát až při potížích není nutně pozdě. Tzv. "stand-by" léčba se užívá při léčbě malárie. Chytit malárii můžeme i pokud bereme antimalarika, účinek prevence není totiž stoprocentní. Jediným problémem je správně "malarické potíže" určit [13].

13 Výběr z deníku

13.1 Přípravná fáze

26. den v Nepálu - 11. 4. 2001

Dopoledne: rozměnit peníze, návštěva buddhistického chrámu. Odpoledne, večer: příprava trasy, přístup na trek (popis dopravních možností), potřebná doba na trek, informační zdroje, mapy, průvodce, zhodnocení momentálních fyzických sil, doplnění potravin, čištění vybavení, opakujeme si 3 zásady: neriskovat a chránit si zdraví, nebát se hledat jiná řešení, komunikovat s domorodci.

Než se vyjede z Kathmandu, je užitečné si rozměnit na malé a nové bankovky [7].

Předtím než začneme balit, je vhodné si naklonit místní božstva a dojít si pro požehnání zdaru do nedalekého buddhistického chrámu Svajambhu a účastnit se velkolepé pudži.

Chrám Svajambhu je z Kathmandu dobře vidět. Stojí na vrcholku hory ve tvaru pyramidy a ze tří stran k němu vedou příkrá schodiště, podél nichž stojí sochy buddhů a stupy. Tvar stupu symbolizuje pět moudrostí, které zrealizujeme, jakmile dosáhneme buddhovství, a které jsou přirozenou podstatou všech cítících bytostí. Na vrcholku hory stojí centrální budova z doby třetího buddhy Osunga (skt. Mahakáša), který na světě působil před Šakjamunim, historickým Buddhou naší epochy. Návštěvníci obcházejí stupu po kruhovém nádvoří ve směru hodinových ručiček a recitují přitom mantry. Okolo jsou velké modlitební mlýnky, které lze uvádět do pohybu, pokud vám ovšem nepřipadají moc umaštěné. Za několika cihlovými budovami je šedobílý tibetský klášter s majestátním hlavním vchodem do svatyně. Slovo „Svajambhu“ v nepálštině znamená samovolně vzniklý.

Pro buddhisty z této oblasti je to svaté místo, které posiluje meditaci a je příčinou toho, že se plní všechna přání [7].

Pudži jsou hudebními pomocníky při meditacích a vibrace používaných nástrojů jsou někdy tak hluboké, že se vám zdá, že se všechno kolem vás chvěje. Údery velkých bubnů a zpěv synchronizují tlukot srdce a soustředují vědomí. Mniši obvykle sedí ve dvou řadách naproti sobě, drží rohy, trouby, píšťaly podobné hoboům, malé a velké bubny a různé druhy zvonků. Za doprovodu nástrojů recitují texty, které leží na malých stolečcích před nimi a společně se koncentrují. Tiché pasáže recitace byly často přerušeny hlasitými údery bubnů, cinkáním zvonků a troubením rohů, hlasy mnichů a lámů zněly jako z jiného světa. Často jsme byli tímto prožitkem naprosto uneseni a vůbec jsme neměli představu, odkud zvuky přicházejí [7].

Zítřka vyrazíme na trek č.2 - cílem je Rolwaling trek, cesta k Mt. Everestu. Popohnání úspěchem z treku č.1, kdy jsme splnili cíl a dostali se do základního tábora třetí nejvyšší hory světa – Kanchengungy, sedíme v hotelu Himal v Kathmandu nad mapou Rolwaling trek a hledáme možná úskalí cesty.

Drtivá většina turistů přichází k nejvyšší hoře světa Mt. Everestu údolím Dúdh Kósí od letiště Lukla, případně od konce silnice ve vesnici Jiri. Existuje však také velmi náročný přístup údolím Rolwaling přes ledovcové sedlo Tesi Lapcha. Na tento trek si troufne jen málo turistů. Dokonce tato trasa ani není dopodrobna popsána v nejnovějším průvodci Lonely Planet Trekking v Nepálu. Přitom je to jeden ze špičkových himálajských treků procházející obdivuhodnou přírodou. Navíc umožňuje srovnání světa zapadlých vesniček Rolwalingu a turistického centra Namche Bazaru s diskotékou, internetem a množstvím obchodů se suvenýry. Přechod Rolwaling-Khumbu patří v Nepálu mezi nejobtížnější klasické treky hlavně tím, že vede přes několik ledovců. Pro jeho absolvování je tedy nutná kompletní výbava, která se používá při trekkingu v zaledněných oblastech: stan, kvalitní spacák, mačky, cepín, lano. Technická obtížnost treku se mění podle stavu ledovců a sněhu. Při přechodu se mohou objevovat lehčí lezecká místa (někdy až II. stupně obtížnosti). Pro vstup do údolí Rolwaling je třeba mít trekking permit, první týden stojí 20 USD, každý další týden 10 USD na osobu. Povolení pro

přechod sedla Tesi Lapcha z Rolwalingu do Khumbu je vázáno na climbing permit pro horu Parchamo - šestitisícovku ležící v hřebeni jižně od sedla. Tento permit je za 300 USD pro skupinu do 10 osob. Za každou další osobu se poplatek zvyšuje o 7,5 USD. Pro vystavení climbing permitu je též nutné mít nepálského průvodce, jehož účast na přechodu zase vyžaduje najmutí nosičů atd. Pokud se chceme vyhnout neúměrně vysokým nákladům, existuje v současné době v Nepálu praxe, že seženeme v Kathmandu někoho, kdo je schopen zajistit climbing permit, podepsat se na něj jako guide, ale přitom na akci nepůjde. Něco za to pochopitelně chce, ale je to mnohem levnější, než kdyby s námi musel jít. Celou trasu jde uskutečnit bez průvodce i bez nosičů. Tento způsob však vyžaduje určité zkušenosti z obtížnějších treků v Himalájích. Pro toho, kdo je nemá, je lepší si průvodce pro tuto trasu skutečně najmout. Pro oblast Khumbu je též nutné mít vstupní povolení do národního parku Sagarmatha. Stojí 650 NRp = 10 USD. Je možné ho koupit v Kathmándú nebo až na trase v Namche Bazaru nebo na hranici parku v Jorsale [11].

Přístup na trek (popis dopravních možností při nástupu i zakončení treku)

Trek je možné jít v obou směrech, tedy začínat v Khumbu nebo naopak v Rolwalingu. Nástupními místy pro tento směr jsou městečka Charikot nebo Dolakha. Charikot leží na silnici vedoucí do osady Jiri - nástupního místa na klasický trek k Everestu. Z Kathmandu je možné sem dojet autobusem. Dolakha je několik kilometrů severně od Charikotu na boční silničce, odpojující se od hlavní silnice do Jiri právě v Charikotu. Můžete sem dojít již pěšky. Do Khumbu se dá dostat dvojím způsobem. Buď dojet do Jiri autobusem a absolvovat klasický asi týdenní trek do Namche Bazaru nebo doletět do Lukly letadlem a odtud jsou to již slabé dva dny do `Namche`. V současné době stojí letenka do Lukly 83 USD. Let je opravdovým zážitkem. Pokud poletíme ve směru Lukla-Kathmandu, je třeba se snažit získat místo napravo, v opačném směru nalevo u okna. V tomto případě budeme mít před sebou při letu skupinu Rolwaling Himal jako na dlani [11].

Potřebná doba, vhodné období (kdy přechod absolvovat, kolik dní na to počítat)

Jako pro ostatní treky v Nepálu jsou pro tento přechod vhodná období před a po monzunu. Tedy od poloviny března do poloviny května a od začátku října do poloviny listopadu. V některých průvodcích se udává, že daný přechod trvá asi 12 - 15 dnů s aklimatizačními výlety. V každém případě je lepší počítat s delším časovým úsekem. Jednak v oblasti ledovců a sedla může napadnout dost sněhu, může se zhoršit počasí, a také nemá smysl Rolwaling jen tak prospurtovat. Hory jsou tu nádherné nejen na hlavní trase, ale i v bočních údolích [11].

Informační zdroje, mapy, průvodce (souhrn průvodců popisujících trek a map zobrazujících Rolwaling Himal a Khumbu Himal)

Pro horskou turistiku v nepálském Himálaji existuje velké množství průvodců, jenom v několika z nich však je možné získat informace o popisovaném treku. V nejpoužívanějším průvodci ze slavného nakladatelství Lonely Planet je pouze zmínka o možnosti treku.

Podrobný popis treku je v následujících knihách: Toru Nakano: Trekking in Nepal (více vydání indického nakladatelství Allied Publishers Private Ltd.) a Bill O'Connor: The Trekking Peaks of Nepal (britské nakladatelství The Crowood Press Ltd., 1997). V knize O'Connora je navíc popis výstupu na Parchamo. Kartograficky nejlepšími mapami zobrazujícími danou oblast jsou tzv. 'Šnajdrovky' - německé mapy měřítka 1:50000. Jsou to topograficky vynikající mapy, ale přece již příliš staré. Zpracoval je asi před čtyřiceti lety tým kartografů pod vedením známého horolezce a kartografa Erwina Schneidera. Některé přístupové stezky v údolích i nahoře v horách jsou v současné době již vedeny jiným směrem. Kromě těchto map nyní vycházejí v Nepálu mapy nakladatelství Nepa Maps. Jsou nové, údolní cesty jsou tu zakresleny aktuálněji. Horský terén je však zachycen nepřesně s velkým množstvím chyb. Například osmitisícovka Cho Oju leží ve skutečnosti asi 7 km východněji než ukazuje mapa. Nejlépe je v údolích při nástupu používat mapu Nepa Maps a nahoře v horách přesnější Šnajdrovky. Popisovaný trek je zachycen na následujících listech: německé: Lapchi Kang, Rolwaling Himal, Khumbu Himal a Shorong-Hinku; Nepa Maps: mapa 1:125000 Rolwaling Himal, Gaurisankar,

Tesi Lapcha. Pro pohyb v ledovcovém terénu platí, že ledovce jsou v pohybu, i nejnovější informace rychle zastarávají. Tedy i popisy v citovaných vynikajících průvodcích nyní platí jen z části.

13.2 Realizační fáze

27. den v Nepálu - 12. 4. 2001

Zaplatíme v hotelu za 2 noci 500 (nepálských rupií – dále jen NRp.) a necháme některé věci na hotelu v úschovně 5 NRp./den. Jdeme pěšky na Old Bus Terminal a hned chytáme autobus směr Charikot. Platíme 236 NRp. na osobu a jedeme o kousek dál do města Dolhaka.

Každoroční opravy cest jsou pro obyvatele Himalájí jediným spolehlivým zdrojem práce, což je přesvědčivým důvodem k tomu, aby je nespravovali příliš důkladně. Navíc se jistí tím, že na strategických svazích nechávají obrovské kameny. Ty se s jemnou pomocí mohou ve správný čas zřítit a zajistit další příjem. Řidič i cestující se na každém nebezpečném úseku cesty, kterých zde byla spousta spontánně smáli nebo usmívali. Velice se nám to líbilo a také jsme tomu rychle přivykli. Chápali jsme, že je to nadčasová metoda, jak neztratit tvář a která zároveň brání tomu, aby se v mysli natrvalo usídlil pocit strachu. Taková praktická moudrost na nás udělala dojem [7].

Blízko náměstí je hned Dolakha Lodge 150 NRp. Objednáváme jídlo a čekáme dlouho. Polévka je ostrá, nudle, cola.

28.den - 13. 4. 2001

Nástup (Dolakha)

V noci jsme měli všichni průjem a střídáme se na jediném záchodě. Ráno platíme, ale s menší korekcí. Chtěli nás obrát o 78 NRp. Platíme 352 NRp. Není pěkné počasí. K břichu se přidal ještě krk. Ještě že máme plnou lékárnu. Dolakha leží v nadmořské výšce asi 1400 m nad mořem. Odtud se však sestupuje až k řece Tamba Kosí. Zde u mostu v Malepu začíná vlastní výstup do hor ve výšce pouze 880 m.n.m. Na sedlo Tesi Lapcha (5755 m.n.m.) je to tedy téměř pětakilometrové převýšení. Ve skutečnosti se však nastoupá ještě mnohem více. Úsek údolím Tamba Kosí je poměrně pohodlný. Nejsou zde zbytečné výstupy a sestupy, jde se podél vody. Řeka je to nádherná, velmi vhodná pro rafting (ideální na podzim).

Z důvodu přelidnění je v Nepálu stále více patrná půdní eroze a řeky, které tečou do Indie, jsou každý rok stále hnědší. Pro lidi v horách, kteří často téměř hladoví, je to špatné znamení [7].

V Nepálu žije asi třináct oddělených neintegrovaných kmenů, které mluví různými dialekty. Některé jsou odvozeny ze sanskrtu a jiné z tibetštiny. Skoro vůbec se kmeny nemísí a každý z nich se věnuje něčemu jinému. Většina hinduistů přežívá ve slaměných chatrčích, zatímco ostatní obývají skutečná muzea, např. buddhističní Nevarové. Jejich domy dělají radost obzvláště návštěvníkům městských center v údolí Kathmandu. Šerpové, silní a aktivní lidé, si postavili domy, které by vypadaly dobře kdekoliv. Dokáží využít příležitost, což je v tradiční asijské společnosti relativně vzácná vlastnost. Navíc mají výjimečně dobré plíce, které jim umožňují pracovat ve velkých nadmořských výškách coby horští průvodci [7].

Pro Evropana používáme nutnou frázi : Khurshani Na Hotnuhos mo piro khandina - prosím nedávejte nám ostré jídlo a ve vesnici Piguti si objednáваме neostrý dalbát (národní nepálské jídlo – rýže, čočka a trochu pálivé zeleniny). Dorážíme do Siguti spolu s Lakpou Sherpou. Je sympatický a komunikujeme s ním anglicky. Cestou jsme se seznámili s mladíkem, který dělá ručně papír pro Francouze. V Siguti lodge 100 NRp - Dalbát 30 NRp. Bavíme se s domorodci a všichni nám nedoporučují přechod přes Tesi Lapcha z důvodu velkého množství sněhu. Je Pátek 13. a zároveň poslední den v Nepálském roce. Uvidíme, jak začne Nový Rok.

29. den - 14. 4. 2001

Ráno vyrážíme brzo, jak je v Asii zvykem. V 7,00 hod. jsme vyrazili a tempo není rychlé. Už z Dolakhy putujeme se skupinou lidí v čele s Lakpou Šerpou, který nás zrazuje od Tesi Lapcha a zve nás k sobě domů více na sever do jiného údolí směrem na Tibet do Lapče Čubaru, kde meditoval největší jogín Tibetu Milarepa. Díky nesčetným rozhovorům nejen s Lakpou měníme plány a trasu. Je výhodné cestovat s domorodci. V průběhu cesty jsou schopni domluvit lepší ceny a také orientace je jistější. Potkáváme množství nosičů. Jdeme údolím a cesta je pohodová.

Nosiči byli malí a houževnatí. Nasadili pomalý profesionální krok a neúnavně postupovali kupředu. Jejich bosá chodidla byla téměř čtvercová a měkce jako velbloudi, se jimi přizpůsobovali nerovnostem povrchu, takže měli náklad rovnoměrně rozložený. Jejich pravidelné dýchání, v Himalájích příznak toho, že někdo nese těžký náklad, vytvářelo harmonický zvuk, který tvořil pozadí našeho výstupu. Přiměřeně ke stoupání, nákladu a nadmořské výšce měnili poměr mezi dechem a krokem a často jsme měli dojem, že vědomě „přeřazují rychlost“. Často nedokáží dostat celý náklad na záda bez cizí pomoci, ale když už ho tam jednou mají připevněný řemenem kolem čela, vydrží jít bez zastavení. Někteří jsou dokonce schopní nést těžkého zápaďana, který trpí nevolností z nadmořské výšky, ale to jen několik kilometrů za den a raději z kopce. Na frekventovaných trasách jsou na úpatí úseků s nejnáročnějším stoupáním chatky s tvrdým alkoholem. Tam polknou pár doušků a mohou tak oddálit bolest namáhaných těl, dokud nedojdou k nejbližšímu průsmyku. Mnozí z nich vypadají ve třiceti na šedesát [7].

Horší je to s počasím. Jsou přeháňky a někdy jdeme v dešti. V pozdním odpoledne jsme dorazili do Gongar Khola. Předtím v Jaggatu jsme si dali dalbát. Taky jsme se seznámili s mladým 18-letým Tibeťanem, který jede ze školy z jihu Indie 8 dní, 10 dní bude doma, 8 dní cesta zpět. Věnoval nám výroční knihu jejich školy. Chodíme často na záchod.

30. den - 15. 4. 2001

Vyrazíme brzo. Jdeme údolím a počasí je pěkné. Odpoledne dorážíme do Lamabagar (tib. Čhokse). Je to vesnice, kde jsou tibetské domy. Jdeme navštívit malou Gompu (klášter). Večer nám Lakpa dělá brambory. Spíme v jeho modlitebně.

31. den - 16. 4. 2001

Ráno nám Lakpa dělá chleba. Dáváme mu 300 NRp. Ráno jdeme zase brzo. Zlomil jsem trekařskou teleskopickou hůlku a s jednou to půjde hůř. Terén začíná být nahoru dolů.

Díky plechovkám s kondenzovaným mlékem jsme neztráceli rychlost a nemuseli jsme ani cestou odpočívat [7].

Docházíme 3 mladé Tibetčany a jeden z nich mluví anglicky. Pozdě odpoledne dorážíme do Luklu. Teď už jsme unaveni. Zde se nás ujímá stařík (73 let). Všechno jsou to nomádi jaků. Stařík nám dělá tibetský čaj a thukpu (nudlová polévka). Ukazujeme mu knížku Velká pečeť (skt. Mahamudra), kde jsou napsány úvodní verše v tibetském jazyku. Neumí číst, ale má pěkný oltářík se sochou Čanraziga. Dáváme mu obrázek 16. Karmapy. Večer nás děda přikryje dekou jako maminka a ležíme hlavou k oltáři.

Jeden základní vynález by jistě zcivilizoval každé obydlí – a to komín. Ať jsme vešli kamkoliv, po několika minutách nám vytryskly slzy a všichni jsme prchali před otevřeným ohništěm. Dřevo, které spalují, zřejmě obsahuje velké množství kyselin, protože nás to nutilo k pláči, dokonce i když nebyl vidět kouř [7].

32. den - 17. 4. 2001

Dáváme staříkovi 200 NRp za osobu. A on nám dává na cestu tsampu. Ráno vyrážíme o půl osmé a v cíli jsme o půl třetí. Cesta není tak náročná jako předchozí den. Jdeme také pomaleji. Všude po cestě jsou kameny mani s mantrou Óm ..., aby připomínaly poutníkům ochranu buddhů.

Tato královna mezi mantrami je invokací Milujících očí (tib. Čanrazig, skt. Avalókitešvara), jenž manifestuje soucit všech buddhů. Slabiky této mantry také přeměňují šest rušivých emocí v pět moudrostí. Óm – transformuje pýchu a egoismus, ma – žárlivost a závist, ni – připoutání a egoistická přání, pa – nevědomost a zmatek, me – chamtivost a lakotu, hung – nenávisť a hněv [7].

Postupně narážíme na opuštěné vesnice nomádů. Postupně jak ženou dobytek, obydlují domy. Cíl naší cesty se jmenuje Lapče Čubaru, kde je klášter, vesnice a obrovská skála, kde je množství poustevn. Je to světoznámé místo, mnohdy citované v knihách o největším jogínovi Tibetu Milarepovi, který zde trávil část svého života. Máme štěstí, protože se setkáváme s jedním adeptem meditace z Tajwanu, který umí velice dobře anglicky. Ukazují nám místnost, kde budeme spát. Počasí není nic moc a tak se jdeme podívat jen do Lapče vesnice (asi 15 kamenných domů). V této oblasti také meditovali Guru Rinpoche, 3. Karmapa.

33. den - 18. 4. 2001

Ráno snídáme tsampu. Stáváme brzo kolem 6. hod. Počasí není nic moc. Kolem 11. hod. půjdeme nahoru do jeskyní. Už večer jsme viděli některé adepty odosobnění, které trvá 3 roky, 3 měsíce, 3 týdny, 3 dny. Je to 9 lidí, kteří přišli z Indie a jsou nachlazení. Sněží, je mlha. Vaříme čaj a je nám zima. Částečně jsme ve spacáku. Napadlo 10 cm sněhu. Výška 4000 m.n.m., ale nemáme příznaky horské nemoci – snad jen únava. V noci jsou už hvězdy. Je zima. Klášter patří do jedné ze čtyř buddhistických škol - Kagjupa, která se dělí na 4 hlavní větve, 8 malých. Zde je malá větev Digung, která je zaměřena na praxi v tvrdých podmínkách. Naproti klášteru stojí posvátná stupa.

V buddhistických kulturách jsou stupy všudypřítomné. Všechny druhy stup mají strukturu, která vyjadřuje vesmír na vnější, vnitřní a tajné úrovni a texty zdůrazňují, že mají hluboký vliv na mysl. Díky stupám mohou bytosti přeměnit své momentální „nečisté“ prožívání světa v prožitek čisté buddhovské sféry. Stupy do naší mysli zasévají semínka, s jejíž pomocí lze vidět věci takové, jaké jsou. Čtverhranná základna stupy manifestuje vše pevné ve vesmíru, neboli aspekt země a její barva je jasně žlutá. Vztahuje se k rušivému pocitu pýchy a jižnímu směru. Zakulacená část symbolizuje element vody, tekutý aspekt vesmíru. Její barva je jasně modrá a je spojena s hněvem a východním směrem. Vyvýšená část stupy ve tvaru schodů reprezentuje teplo neboli element ohně a západní směr. Má jasně červenou barvu a představuje egoistické chtění, které postupná praxe přemění v rozlišující moudrost. Kuželovitá horní část složená ze zužujících se kroužků reprezentuje na běžných úrovních element vzduchu nebo pohybu. Bývá jasně zelená, vztahuje se k ní severní směr a pocity závisti a žárlivosti. Nejvyšší část stupy zobrazuje slunce na srpku měsíce nebo je chápána jako zobrazení planoucí kapky elementu prostoru uvnitř misky naplněné elixírem života. Je jasně zářivá nebo má barvu měsíčního kamene a ve svém nečistém stavu reprezentuje nevědomost a tupost [7].

34. den - 19. 4. 2001

Ráno jíme tsampu a zapijíme tibetským čajem. Jdeme do Milarepovi jeskyně. V jeskyni je na stropě stopa Milarepy - je celkem velká. Je nabarvená na

červeno. Dostáváme se vysoko, kde jsou poslední buddhistické řáborky a jedna poustevna, kde žije Italka už 2 roky. Pak jdeme dolů a narážíme na cestu, která vede k poustevně Rinpocheho. Jsou tam 3 domečky. Nechceme rušit Rinpocheho při meditaci. Počasí se horší. Wančung nám dělá polévku ze sáčku. Začíná pršet. Beru si černé uhlí. Jsme spokojení, protože jsme nafotili spoustu fotek. Sedíme v místnosti, kde je věčná zima.

35. den - 20. 4. 2001

Ráno jsme vyrazili po 9 hod. Rozloučili jsme se a každý jsme dali 500 NRp. Dostali jsme fotku Milarepy a nálepky. Cestu zpět už známe, ale čeká na nás mladý Tibeťan. Cesta je z kopce. K dědovi do Lumnagu dorážíme odpoledne. Nemáme chuť na jídlo. Čeká nás nejhorší noc. Jdeme často na záchod. Dáváme staříkovi 200 NRp. Cestou se zastavujeme u vodních mlýnů, které melou horský ječmen.

V každé vesnici k nám chodily zástupy lidí se svými nemocemi. Často vše vyřešilo pár kapek jódu a obvaz. Pokud tyto lidi někdo naučí, aby dávali při průjmu svým dětem hodně pít, bude to znamenat záchranu mnoha životů. Vysoké procento dětí v Nepálu se nedožije pěti let. Jeden doktor nám řekl, že většina jich prostě vyschne. Zdejší rodiče si myslí, že když děti mají běhavku, neměly by nic pít. Každé údolí má svou vlastní náladu, svoji atmosféru. Některé je přátelské, jiné agresivní nebo pyšné a další zase velice náchylné ke komerčnosti [7].

13.3 Závěrečná fáze

To hlavní, co jsme si předsevzali, jsme splnili. Zbytečně jsme neriskovali a chránili si své zdraví. V průběhu treku jsme měnili plány a nacházeli nová řešení, a k tomu nám dopomohla komunikace s domorodci. Opět jsme si ověřili důležitost přípravné fáze a to nejen v oblasti technické, taktické, ale také fyzické.

Jenom si zopakujme, že fyziologickou podstatou pohybu v horách je především vytrvalostní výkon, který trvá řadu hodin, několik dní po sobě, vyžaduje dobrou tělesnou zdatnost (schopnost optimálně reagovat na vlivy vnějšího prostředí a jejich změny), psychickou a teoretickou přípravu. Návrhem na zlepšení a to u každého jedince je celoroční fyzická příprava.

Fyzická připravenost je limitujícím faktorem nejen v oblasti kdo výš, kdo dál tzn. v oblasti sportovního výkonu, ale hlavně má dopad na průběh samotného

treku. Jinak řečeno, dobrá fyzická připravenost má vliv na to, že lépe zvládáme stresové situace a svoji pozornost můžeme zaměřit jiným směrem, což je velice výhodné. To jsme si ověřili na našich cestách po Nepálu.

Zhodnocení 3 fází:

Nejdůležitější z těchto tří fází vždy zůstane přípravná fáze. Jak se připravíme na různé možnosti, varianty a jak si připravíme technickou základnu – to je důležité a často určující. Vše se odehrává v hlavě a už na začátku vytváříme předpoklady k úspěšně odvedené práci.

Schopnost improvizace je mnohdy dána a samotný průběh akce nezáleží často jen na nás samotných (vnější vlivy – počasí, lidé kolem nás a vnitřní vlivy – psychika).

Zhodnocení akce a poučení je výhodné pro budoucnost. Je výhodné provádět hodnocení po určité době od konce akce. Člověk se vyhne emocím a racionálně zdůvodní první dvě fáze.

Závěry

Na závěr lze říci, že v současné době bývá vysokohorská turistika definována jako pohyb v horách, kdy hlavní část práce vykonávají nohy a ruce jsou používány jen příležitostně. V tomto případě hovoříme o jakémkoli pohybu

v horách, tedy také o výstupech na horské vrcholy, bez jistících a horolezeckých pomůcek.

Nakonec je potřebné zdůraznit, že vysokohorská turistika nemá jen sportovní charakter, neklademe důraz v žádném případě jen na sportovní výkon. Především se zde jedná o stránku poznávací, zážitek z krásné přírody, skupinový prožitek, poznávání sebe sama. Má také velký zdravotní přínos, je prokázána možnost velké míry zotavení.

Pokud chceme hovořit o sportovním výkonu ve vysokohorské turistice, nebudeme vždy úplně přesní. Sportovní výkon ve vysokohorské turistice lze samozřejmě vyjádřit číselně, ale tím, že nelze zaručit vnější podmínky, bude číselná odpověď vždy jedinečná, osamocená a neměřitelná. Jinak řečeno, výstupy na tutéž horu budou vždy odlišné.

Srovnáním sportovního výkonu ve vysokohorské turistice a v ostatních sportovních disciplínách, dojdeme k závěru, že některé sportovní disciplíny lze měřit vcelku přesně např. v atletice skok do dálky. Jiné sportovní disciplíny jsou více závislé na rozhodnutí rozhodčích např. krasobruslení nebo z kolektivních sportů hokej atd. Nic takového ovšem neplatí ve vysokohorské turistice. My sami sobě jsme rozhodčími. My rozhodujeme a neseme plnou odpovědnost.

Dokonce v některých případech ztrácíme možnost přerušení sportovního výkonu. Musíme často doslova jít za hranice možností tzn. pokračovat v pohybu přes bolest nebo se zraněním. Jinak řečeno, nemůžeme se v případě zranění nechat vystřídat nebo skrečovat zápas. Ten zápas je mezi námi samotnými a přírodou, která je krásná, kouzelná, ale také stoicky klidná, nevybírává, neodpouštějící. To je fair-play, spravedlnost, která mnohdy chybí sportu, ale ještě častěji je problémem celospolečenským. Dostáváme se k úplnému závěru se zazněním toho, co je na vysokohorské turistice nejdůležitější. Je to určitý stupeň pokory a schopnost improvizace a variability.

Seznam použité literatury

1. Brandos, O. *Vysoké Tatry*. 1. vyd. Vřesina: Sky, 1999. 160 s. ISBN 80-901902-1-9

2. Clarková, N. *Sportovní výživa*. 1. vyd. Praha: Grada, 2000. 272 s. ISBN 80-247-9047-5
3. Havlíčková, L. a kol. *Fyziologie tělesné zátěže I. : Obecná část*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2004. 203 s. ISBN 80-7184-875-1
4. Konopka, P. *Sportovní výživa*. 1. vyd. České Budějovice: Kopp, 2004. 125 s. ISBN 80-7232-228-1
5. Moser, F. *Pěší turistika*. 1 vyd. Praha: Olympia, 1981. 118 s.
6. Moser, F. *Pěší turistika*. 2 vyd. Praha: Olympia, 1986 124 s.
7. Nydahl, O. *Moje cesta k lámům: buddhové střechy světa*. 1. vyd. Praha: Společnost diamantové cesty, 1999. 190 s. ISBN 80-238-4243-9
8. Pavlíček, J. *Člověk v drsné přírodě*. 2. vyd. Praha: Olympia, 1989. 134 s.
9. Rama, S. *Život s himálajskými mistry*. 1.vyd. Praha: Pragma, 2000. 440 s. ISBN 80-7205-718-9
10. Stilwell, A. *Jak přežít*. 1. vyd. Praha: Svojtka, 2001. 192 s. ISBN 80-7237-311-0
11. Wheeler, T. *Nepal - a travel survival kit*. 2. vyd. Hawthorn: Lonely Planet, 1993. 428 s. ISBN 0 86442 189 3
12. Winter, S. *Vysokohorská turistika*. 1. vyd. České Budějovice: Kopp, 2003. 128 s. ISBN 80-7232-201-X
13. <http://www.kalimera.cz/art/index.php> ze dne 7.2.2006
14. <http://www.vakcinace.cz/por4.htm> ze dne 7.2.2006
15. http://www.vakciny.net/cestovni_medicina.html ze dne 14.2.2006

ANOTACE

Janáček, Leoš. *Příprava, organizace a vedení náročnější výběrové outdoorové akce*. Bakalářská práce. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií, 2006. 43 s.

Ve své práci se pokusím shrnout záležitosti týkající se vysokohorské turistiky. Pokusím se rámcově definovat základní atributy vysokohorské turistiky.

Na to by měla navázat praktická zkušenost z dvouměsíčního pobytu v Nepálu. Doufám, že nestylizovaný výběr z deníku přispěje k větší autenticitě.

Klíčová slova: Vysokohorská turistika, chůze, vybavení, výběr z deníku

ANNOTATION

Janacek, Leos. *Preparation, organization and leadership of challenging individual outdoor activity*. Bachelor Thesis. Brno: University of Masaryk, Faculty of Sports Studies, 2006. 43 p.

This paper presents an overview of the alpine hiking rules. I will attempt to define the basic attributes of the alpine hiking generally. Following to these rules there are practical experiences from my two-months tour in Nepal.

I hope that a draft selection of some chapters from my diary will contribute to a more authentic picture of the whole elaborate.

Key words: Alpine hiking, walking, equipment, selection from the diary