

Putovanie Nepálom – trekovanie v Himalájach

RNDr. Ján Košiar,

bývalý študent PRIF UK, katedry Humánnej geografie

TEXT K PREDNÁŠKE

február 2023

1. Geografia Nepálu

Nepál, dlhý tvar Nepálska federatívna demokratická republika, je štát v južnej Ázii. Na severe má spoločnú hranicu s Čínou (1 236 km) a na juhu s Indiou (1 690 km). Hlavná činnosť obyvateľstva je poľnohospodárstvo, kde prevláda pestovanie ryže, pšenice, kukurice, juty a ovocia. Chovajú sa ovce, kozy, byvoly, hovädzí dobytok a jaky, no značný príjem má krajina z cestovného ruchu. V roku 1923 získala krajina nezávislosť, dovtedy bola pod britským dohľadom.

Krajinou sa tiahnu Himaláje. Veľké Himaláje tvoria severnú hranicu štátu. V ich hradbe 6 000 – 7 000 m n.m. vysokých štítov leží aj najvyšší vrch krajiny, ako aj planéty Mt. Everest (Sagarmatha, 8 848 m n. m.). Smerom na juh rozčleňujú 4 000, potom 1 500 m vysoké pásma pohorí úrodné nepálske údolia a panvy. Na juhu sú nížiny zvané teraie (Tarái), ktoré pokrývajú močiarimi a vysokotrávnatými savanami spestrené tropické džungle.

Typické monzúnové klimatické podmienky s dvoma základnými ročnými obdobiami. Sucho prevláda od októbra do mája a monzúny od júla do septembra. Teploty v hlavnom meste Káthmandú v letných mesiacoch bežne dosahujú 30 °C a zriedkavo klesnú pod 10 °C. Sneh je v doline Káthmandú veľmi zriedkavý. Nepál leží o 1 500 km južnejšie ako Alpy a z tohto dôvodu sa snehová pokrývka nachádza v oveľa vyšších výškach než je to bežné v Európe.

Hlavné mesto krajiny leží v údolí a jeho geografická šírka je porovnateľná s mestom Doha v Katar. (27°42' s.š. 85°19' v.d.) Krajina preto ponúka na turistiku priaznivé počasie viac ako 6 mesiacov v roku. Sezónu horskej turistiky v Nepále môžeme rozdeliť na dve hlavné obdobia:

Jesenná sezóna – koniec septembra až koniec novembra. V tomto období je najväčší prílev turistov z celého sveta. Takisto je to obdobie v roku, kedy sa uskutočňujú výpravy na summitu himalájskych štítov.

Jarná sezóna – začiatok marca až koniec mája. Druhá „hlavná“ sezóna v Nepále. Obľúbený čas v roku pre nadšencov vysokohorskej turistiky v okolí Annapurny, Mustangu či regiónu Langtangu. Mesiac máj je najvyťaženejším zo všetkých práve pre zdolávanie vrcholov nepálskych osemtisícoviek.

Letné mesiace sú známe pre mohutné dažde, kedy hrozí nebezpečenstvo prívalových dažďov a náhlych zosuvov pôdy. Vysoká nestálosť počasia a častá nulová viditeľnosť na horách odrádza mnohých turistov od návštevy v rozpätí týchto mesiacov. Na druhej strane, zimné mesiace december, január a február sú výhradne pre dobrodružné typy a skúsených cestovateľov a v neposlednom rade pre ľudí, ktorí radi otužujú, keďže vo vyšších nadmorských polohách (nad 3 000m n. m.) teploty klesajú aj pod -30°C.

2. Doprava, strava, náboženstvo

Hlavným a najčastejším dopravným prostriedkom v krajine je autobus. V zásade sa v krajine rozlišujú dva druhy autobusov, ktoré môže bežný turista využívať a to lokálny (miestny) bus a autobus súkromných agentúr tzv. Tourist buses – určené výhradne pre turistov.

Tie lokálne sú zážitkom samým o sebe, nakoľko sa nevyhnute netypickým spolujazdcom ako sú kurence, husy, holuby, prípadne kozy. Často slúži tento spôsob prepravy aj ako náhrada kamiónovej prepravy tovaru. Domáci si v nich vozia veľké vrecia zeleniny, ryže, zemiakov a podobne. Aj cena lístka je podstatne nižšia ako v tých turistických.



Lokálny vs. Turistický bus



Nepál je hornatá krajina a na mnohých miestach sa vyznačuje ťažko dostupným až nedostupným terénom. 200 kilometrová vzdialenosť medzi dvoma mestami tu naberá celkom iný význam a naproti 3 hodinovej ceste v buse, ako sme tomu zvyknutí doma alebo v EÚ, tu môžete počítať s minimálne 8 až 9 hodinami :)

Okrem autobusovej dopravy sa tu najmä v posledných rokoch rozmohla preprava terénymi džípami, ktoré síce skracujú čas, avšak nie sú vôbec pohodlné.

V ostatných rokoch, najmä posledných 15, sa teší veľkej obľube vnútroštátna letecká doprava, kedy v prípade priaznivého počasia vás čakajú nezabudnuteľné výhľady na celý hrebeň Himalájí. Veľkým mínusom tejto dopravy je jej nespoľahlivosť a nízka bezpečnosť. V priemere ročne havarujú až 2 lietadlá s katastrofickými následkami. Osobne preferujem dopravu po zemi v Nepále a hlavne, ak máte dostatok času, Nepál je krásny aj po zemi.

Nepálska kuchyňa úzko súvisí s náboženstvom. 70% obyvateľstva vyznáva hinduizmus a druhým najrozšírenejším náboženstvom je budhizmus. Tomu sa aj strava prispôsobila a na mnohých miestach, hlavne vo vyšších nadmorských polohách, v odľahlých horských oblastiach prevláda výhradne vegetariánska kuchyňa.



Dal bhat – národné jedlo Nepálu – v preklade znamená ryža so šošovicou

Veľký vplyv na domácu kuchyňu je badať od susedných krajín Indie a Číny (Tibetu). Okrem rôznych kari jedál od výmyslu sveta, si takmer kdekoľvek v krajine môžete objednať chowmein –čínske rezance na štýl špagiet. Veľkej obľube sa tešia Mo:mo – niečo ako naše pirohy, ktoré sú plnené buď zeleninou, syrom, špenátom alebo najčastejšie kuracím mäsom.



Mo:mo – tradičná pochúťka z Tibetu

3. Výprava k Mt. Everestu

Ako som spomínal v časti o doprave, tak aj na výprave k najvyššej hore sveta sa dá priblížiť rôznymi spôsobmi, a to, autobus, džíp alebo lietadlo. Nepál a jeho Himaláje som za posledné roky navštívil viackrát a vždy som si zvolil presun po zemi. Vybral som sa autobusom z Káthmandú do horského mestečka Jiri, poslednej stanice, konečnej pre autobusy. Džíp i lietadlo vás dostanú k Everestu bližšie, no aj za drahší peniaz a je tu s tým spojené i vyššie riziko nehody. Jiri sa nachádza od základného tábora Everestu približne 140 km chôdze. Nechvalne známe letisko Lukla (najbližšie k Everestu) sa od neho nachádza si 60 km.

Región medzi mestečkom Jiri a Luklou sa neoficiálne nazýva Nepálske Švajčiarsko a čakajú vás tu prevýšenia aj cez 1 000m, putujete nádhernou zelenou, džungľoidnou krajinou, prespávate u miestneho obyvateľstva a naplno si tu viete vychutnať a navnímať život na vidieku v horskom regióne Nepálu. Týchto 80 km trasy je v nadmorskej výške od 1 500m n.m. do 3 600m.

Tento krásny kút krajiny je mnohými turistami nepovšimnutý, pričom má čo ponúknuť. Minimálne božský pokoj, žiaden zhon, chutnú stravu a v neposlednom rade srdečné domáce obyvateľstvo.



Mt. Everest sa nachádza a jediná cesta k nemu vedie cez národný park Sagarmatha

Akonáhle už vstúpíte do národného parku Sagarmatha, ktorý je súčasťou Svetového dedičstva UNESCO, reliéf krajiny sa začína citeľne meniť, pribúdajú strmé údolia, dravé vodopády, visuté kovové mosty. Pribúda aj turistov, možností na nocľah a kupodivu i výber jedál z miestneho menu. O zásobovanie v ťažšie dostupnom teréne sa starajú miestni „pastieri“ s mulicami a v nadmorských výškach nad 3500m aj jaky, ktoré sú vo svojom prirodzenom prostredí a nepociťujú takú únavu, či vyčerpanie, ako mulice alebo domáci nosiči. Nepál a Slovensko sú posledné krajiny sveta, kde dominuje vynášanie a zásobovanie horských oblastí a chát prostredníctvom nosičov. Ostatné krajiny sveta využívajú už helikoptéry. Prekvapením potom pre viacerých turistov je, možnosť objednať si plechovkové pivo, či kolu aj v nadmorskej výške nad 4 500m n.m. Tu je však namieste si položiť rečnícku otázku, či je to vôbec potrebné? Mať toto všetko po ruke v obkolesení drsných hôr a odľahlých regiónov krajiny.

Na vstup do národného parku Sagarmatha je nevyhnutné sa preukázať platným cestovným pasom s udelenými vízami na vstup do krajiny a takisto s platným a zakúpeným permitom – vstupenkou do NP. Cena tohto lístka bola v roku 2022 v prepočte na eurá (z nepálskej rupie) cca 40 eur. Vstup je jednorázový a platí 6 mesiacov. Môžete teda zotrvať v horách pokojne a po celú dobu maximálnej platnosti víz v Nepále.



Jaky – neoceniteľná pomoc s nákladom a zásobami vo vyšších polohách



Miestny nosič, s minimálne 50kg nákladom, smeruje k mestečku Namche Bazar

Nepál je chudobná krajina, cenovo veľmi dostupná a aj stravovanie je tu lacné. S pribúdajúcou nadmorskou výškou stúpajú aj ceny, avšak stále je to v porovnaní s tým, ako sa nosiči alebo pomocné zvieratá nadržujú pri vynáške k daným vysokohorským chatám, veľmi

priaznivé. Bežne sa najete v Káthmandú za 1,5 eura až 2 eurá. V nadmorskej výške okolo 3 500m je to už cca 6 eur za porciu a vo výške 5 000m aj 10 eur za jedlo.

4. Základný tábor Everestu (5 360m n.m.)

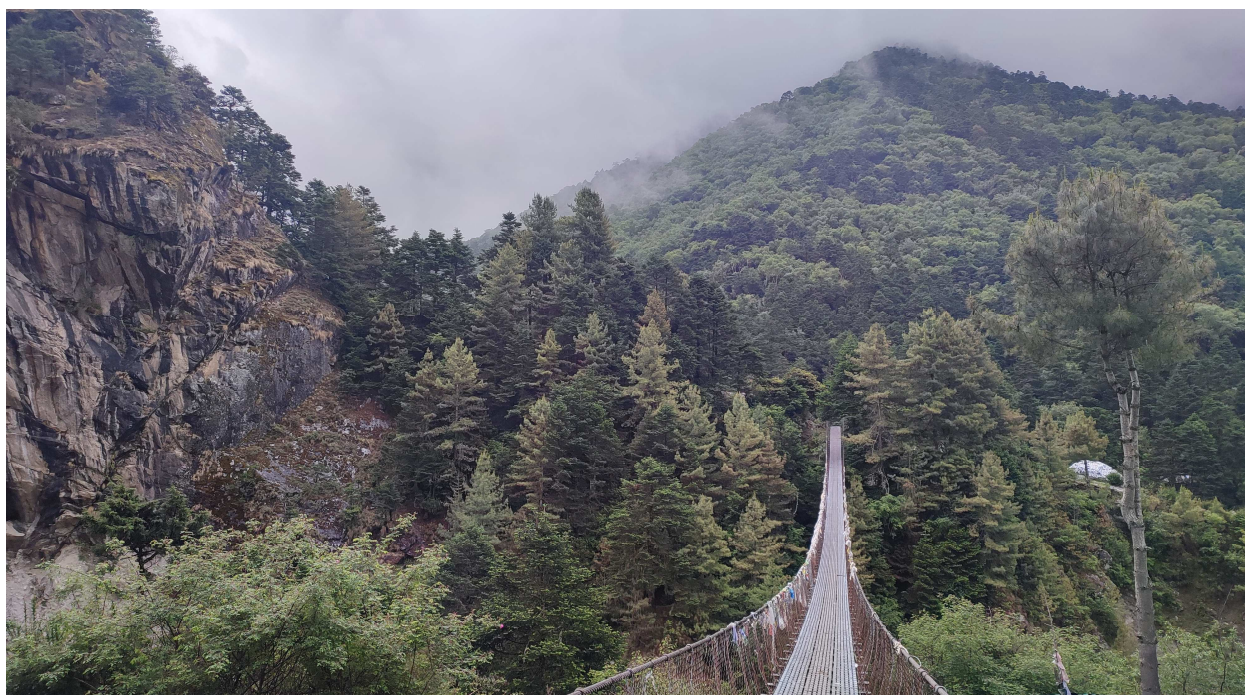
Ako sa dostať k EBC – Everest base campu? Odpoveď je jasná. Jedine pešo. Vedú k nemu však až 3 rôzne turistické chodníky, respektíve trasy. Dve cez priesmyky, ktoré sú fyzicky náročnejšie a vyžadujú si aj isté znalosti a skúsenosti v horskom teréne a potom je tu priama trasa dlhým a širokým údolím tiahnucim sa od mestečka v horách s názvom Namche Bazar. Toto stanovisko je známe aj ako hlavné mesto šerpov, či základná stanica na ceste k Everestu, nakoľko každý jeden turista, horolezec, člen výpravy na vrchol Everestu, musí tadiaľto prejsť. Toto (na dnešné pomery) už moderné nepálske mestečko je výborne zásobované a človek si tu dokáže dokúpiť akékoľvek potrebné zásoby na pokračovanie na svojej ceste k najvyššej hore planéty. Okrem rôznych tyčiniek, sušeného ovocia, orechov, čokolády a jedla, je tu možnosť si dokúpiť aj výbavu, rukavice, bundy, topánky a podobne. V období hlavnej sezóny je tu vrava a hemží sa to samými expedíciami a známymi tvármi zo sveta alpinizmu a horolezectva. Či už na jar alebo na jeseň, je dosť veľká pravdepodobnosť, že sa práve v Namche Bazar stretnete s tými najlepšími z najlepších.



Mapa trailov v Sagarmatha NP – v rozpätí od 2 600m do 5 550m n.m.

Priemerná expedícia z Lukly do základného tábora Everestu a naspäť trvá 12 – 14 dní. V závislosti od rýchlosti skupiny a ich aklimatizácie, ktorá je nevyhnutná na zdolanie vyšších horských úsekov. Redukciu hladiny kyslíku v ovzduší štandardne človek pociťuje v nadmorskej výške nad 3 000m. Čím vyššie sa nachádzate, tým sa chôdza stáva náročnejšou a dych pomalším a ťažším. Pre porovnanie, na vyhládke na vrchole hory Kala Patthar (5 500m n.m.), odkiaľ je krásne a zblízka vidieť Mt. Everest , je iba 50% hladina kyslíka oproti tomu, čo bežne dýchame na Slovensku.

Problémy s dychom, tlak na hrudníku, nespavosť, bolesti hlavy, malátnosť, nechutenstvo, hnačky, závrate a ďalšie sú prejavmi výškovej choroby, ktorá je známa pod skratkou AMS – acute mountain sickness. Ak symptómy neprestávajú, ani nepoľavujú je nevyhnutné s postihnutou osobou zísť minimálne o tisíc výškových metrov dole a počkať ďalší deň. Ak sa stav nezlepšuje, stáva sa, že je potrebné zavolať na pomoc helikoptéru, ktorá zabezpečí presun pacienta (nakazeného turistu) do nemocnice na doliečenie. Osobne som mal skúsenosť s jedným druhom z Holandska, ktorý ma sprevádzal na púti k základnému táboru Everestu a pre nevoľnosť a zvracanie, ktoré sa u neho prejavovalo 48 hodín, musel tento mladý muž požiadať o pomoc vrtuľník, ktorý ho následne previezol do nemocnice v Káthmandú na vyšetrenie. Výšková choroba pôsobí na každého inak, individuálne a nedá sa vôbec predpovedať, ako sa môže u koho prejaviť. Človek to naozaj zistí až „na mieste“. Dôležitá je určite prevencia, a to často a veľa piť, dopĺňať tekutiny, dávať si počas dňa polievky a aj dlhšie prestávky vo vyšších polohách. Mať dostatok výživových doplnkov a minerálov. Poriadne sa predýchávať a ostávať v pokoji. Chrániť sa pred prudkými a silnými slnečnými lúčmi. Komunikovať o svojom stave s ostatnými v skupine, prípadne so svojím sprievodcom. Štatisticky každý desiaty turista pociťuje viac, či menej prejavy výškovej choroby.



Jeden z mnohých visutých mostov na ceste k základnému táboru Everestu

V Nepále som prešiel za posledné roky asi 10 rôznych trekov, pričom ten k Everestu a okruh skrze 3 priesmyky v nadmorskej výške nad 5 000m považujem za najnáročnejší, no zároveň aj za ten najkrajší. Panoramatické výhľady, ticho, drsnosť regiónu, všade iba samé skaly a vietor. Nadpozemský pokoj a radosť s vynaloženého úsilia, ktoré do takejto cesty človek dá. Celá púť z dedinky Jiri k Everestu a cez priesmyky nazad dole až k autobusu v Jiri mi zabrala 23 dní. Prešiel som 345 km v Himalájach, a nastúpil 22 000 výškových metrov. Bolo to miestami náročné, no nezabudnuteľné. Rozhodne sa sem, do tohto čarovného kúta zeme, plánujem vrátiť. Nepál je hornatá krajina, s najvyšším pohorím sveta, no okrem horskej turistiky je úžasným lákadlom pre turistov aj vďaka chutnej strave, čistej prírode a srdečnosti miestneho obyvateľstva. Nepálski ľudia sú veľmi priateľskí, usmievaví, neposudzujú a sú ochotní kedykoľvek pomôcť. Aj pre toto sa do tejto krajiny tak rád navraciam.



Ja na vrchole Kala Patthar (5 550m n.m.) a v pozadí v strede Mt. Everest (tá tmavá hora)

Na záver malé filozofické okienko:

Hory tu boli milióny rokov pred nami, a budú milióny rokov po nás. Pre ľudstvo je dostupnosť takýchto horských oblastí otázkou posledných 100 rokov. Preto to vnímam ako obrovský dar a zázrak žiť v dobe, kedy sa tieto Veľhory stali pre nás dostupnými.