

JAKUB VENGLÁŘ

JAK NA PŘECHODY HOR

Bezpečně, s úsměvem
a s co nejlehčím
batohem

nastole

Jak na přechody hor

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.knihynastole.cz
www.albatrosmedia.cz



Jakub Venglář

Jak na přechody hor – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2024

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**

JAK NA PŘECHODY HOR

JAK NA PŘECHODY HOR

BEZPEČNĚ, S ÚSMĚVEM
A S CO NEJLEHČÍM BATOHEM

Jakub Venglář



Chcete, aby příběh této skvělé knihy pokračoval i potom, co ji dočtete? Tak ji pusťte dál do světa! Vše potřebné se dozvíte na **www.restorio.cz**.

Albatros Media podporuje udržitelný rozvoj, který vrací použitým věcem smysl. On-line antikvariát Restorio vaše knihy odkoupí a zaplatí vám ihned – nečekáte, až se prodají. Získané peníze si můžete nechat, nebo si vyberete charitu, kterou jimi podpoříte. V tom případě navýší Restorio částku o 20 %.

Text a fotky © Jakub Venglář, 2024

ISBN tištěné verze 978-80-7448-172-7

ISBN e-knihy 978-80-7448-181-9 (1. zveřejnění, 2024) (epub)

ISBN e-knihy 978-80-7448-180-2 (1. zveřejnění, 2024) (mobi)

ISBN e-knihy 978-80-7448-174-1 (1. zveřejnění, 2024) (ePDF)

OBSAH

1. Každý jsme nějak začínali	14
Pro koho je kniha určena a co od ní můžete očekávat	18
2. Plánování	22
Význam poctivé přípravy	22
O čem mít přehled	23
Jak odhadnout délku a náročnost	29
Rezervy v plánu a odpočinkové dny	33
Máme na to?	33
Nebojte se ptát, improvizovat a hlavně vyrazit.	34
Závěrečný tahák	36
3. Vybavení.....	39
Priority ve vybavení	39
Jak přemýšlet při pořizování vybavení.	41
Jak se správně oblékat	46
Boty	52
Batoh	56
Spacák a karimatka	60
Podle čeho zvolit karimatku	62
Výběr spacáku	67
Přístřešky na cesty: stan, celta nebo tarp	72
Poznejte své vybavení dříve než na cestě	79
Závěrečný tahák	80
4. Balení.....	83
Pár slov k váze batohu	83
Jak správně sbalit a nastavit batoh	87
Ukázkový seznam, co s sebou na trek	91
Jak mít vše potřebné a přitom se sbalit co nejvíc nalehko	94
Závěrečný tahák	102

5. Mapy a navigace	103
Papírová mapa, nebo aplikace?	104
Prvky v mapě	107
Kompas, buzola a práce s nimi.	116
Práce s mapou v terénu	120
Zdroje mapových podkladů	124
Jak trénovat práci s mapou	127
Závěrečný tahák	129
6. Jak najít bezpečné a pohodlné místo na noc	131
Bezpečnost tábořiště	133
Legálnost.	137
Pohodlí a tepelný komfort	141
Dostupnost zdrojů	142
Dejte si dost času	142
Závěrečný tahák	143
7. Spánek a regenerace	144
Proč je důležité vyspat se co nejlépe	144
Jak si zajistit co nejlepší outdoorový spánek	145
Co dělat pro co nejlepší výkon a regeneraci	152
Závěrečný tahák	156
8. Počasí na horách, práce s předpovědí, bouřky	157
Specifika počasí na horách	158
Kde najít informace o podnebí a obvyklých sezónních podmínkách ..	161
Zdroje předpovědí, meteorologických dat a jejich interpretace	163
Tipy na aplikace.	174
Nejčastější chyby v interpretaci	175
Bouřky.	176
Závěrečný tahák	183

9. Bezpečnost	186
Únava a kondice	188
Zvířata	192
Počasí a teplota	197
Terén	200
Jak bezpečně brodit	203
Výška a horská nemoc	206
Prevence a zvládání krizových situací	210
Závěrečný tahák	212
10. Nejčastější zdravotní problémy a obsah lékárničky	216
Jaké jsou obvyklé potíže na cestách a jak je řešit	218
Co by v lékárničce na cesty nemělo chybět	227
Závěrečný tahák	230
11. Jídlo	231
Horský stravovací režim	232
Nad čím se zamyslet, když balíte jídlo na hory	233
Nápady na horský jídelníček	243
Pár dobrých tipů na závěr a ukázkové recepty	250
Závěrečný tahák	253
12. Slovo závěrem	254





Kdo jsem

Od roku 2015 píšu web [Za horami.cz](http://Za.horami.cz), vyprávím příběhy z málo známých míst, předávám praktické tipy pro cestovatele a tvořím inspiraci pro všechny, kdo rádi bloudí a objevují.

Nejvíce mě baví cesty, u nichž přesně netuším, co mě čeká – ať už vedou do hor, nebo přes zapadlé vesničky kdesi na konci světa. Za svůj život jsem prošel spoustu náročných a málo známých treků. Zkušenosti jsem sbíral mimo jiné v horách Kavkazu, Střední Asie, na Sibiři, ale třeba i v Íránu.

Díky netradičním destinacím a skvělým parťákům si z takových výprav většinou odnáším zážitky na celý život. Někdy krásné, někdy trochu dramatické a někdy vysloveně bláznivé. Tak či tak věřím, že zážitky jsou nejspíše to jediné, co nám nikdo (kromě Alzheimerů) nemůže vzít.

Poděkování

Nesmírně děkuji všem, kdo knihu četli v průběhu jejího vzniku a přispěli svými postřehy, praktickými zkušenostmi nebo poznámkami stran srozumitelnosti. Obrovsky si vážím vaší vložené energie i know-how.

Zejména jsem zavázán těmto osobám:

- > Hynku Bačíkovi – za všechno.
- > Markét Šugarové – za cenný pohled z ženské perspektivy, postřehy z cest i trefné editorské poznámky.
- > Lukáši Lackovi – za společné diskuze na horská témata, sdílení zkušeností a pozitivní energii.
- > Lidu Venglářové – za všechny připomínky k textu, za obrovskou podporu a že mě při psaní této knihy, které bylo asi tak 42× náročnější, než jsem čekal, nezabila.
- > Svou špetkou do mlýna přispělo i mnoho dalších – můj vděk patří také vám.

Některé kapitoly by nikdy nevznikly bez zapojení odborných poradců a spoluautorů příslušných pasáží. Velké díky za ochotu pomoci a trpělivost při odpovídání na mé otázky posílám těmto lidem:

- > Ondrovi Brambusovi – meteorologovi a horskému průvodci, díky němuž je zde kapitola o počasí a jeho předpovídání.
- > Weronice Hlišnikowské – výživové poradkyni a běžecké trenérce, díky níž mám jistotu, že kapitoly o regeneraci a jídle neobsahují nějaký nesmysl.
- > Vojtovi Novákovi – zcestovalému lékaři se zálibou v mnoha outdoorových disciplínách, který poskytl cenné konzultace ke kapitole o bezpečnosti (zejména k výškové nemoci) a je spoluautorem části o zdravotních potížích.
- > Radce Blu Zounkové (lektorce kurzů první pomoci) a Romaně Scheichenostové (lékárnici) – obě dámy velkou měrou stojí za kapitolou o zdravotních patáliích a vybavení lékárníčky.

Mimochodem – veškeré pocty za dané pasáže patří uvedeným lidem, případné nepřesnosti ale padají jen na mou hlavu.

Zásluhy na této knize náležejí také všem dobrým duším, od nichž jsem se mohl na horách učit a okoukávat dobré nápady. A v neposlední řadě veliké, převeliké díky všem parťákům a parťáčkám, kteří se nebáli nasadit vlastní kůži a vyrazit se mnou za dobrodružstvím. Bez vaší společnosti by mé cesty byly mnohem méně zajímavé.

Odkazy

Napříč knihou najdete spoustu odkazů na zdroje, z nichž jsem čerpal potřebná data, odborné detaily nebo užitečné teoretické znalosti. Často vedou na stránky různých outdoorových výrobců či prodejců nebo některých známých magazínů. Rád bych podotknul, že s nikým z nich nemám v této souvislosti placenou spolupráci a odkazy uvádím, protože mi přijdou užitečné a přijde mi fér je zmínit.

Často také narazíte i na odkazy vedoucí na můj web [Za horami.cz](http://Za.horami.cz). Kniha bohužel není nafukovací, takže jsem při její finalizaci musel hodně škrtat. Co se nevešlo nebo si zasloužilo více rozvést, to jsem vydal v podobě článků. Dozajista v nich najdete další užitečné informace a můžete je brát jako digitální rozšíření této publikace.

Aktualizace a upřesnění

Knihu jsem psal dle osobních zkušeností, praktických poznatků mých přátel i s pomocí aktuálně dostupných informací. Tam, kde to dávalo smysl, jsem se snažil uváděná tvrzení ověřovat z více zdrojů nebo prodiskutovat s odborníky či jinými cestovateli. Nicméně si nedělám iluze, že třeba nějaký kousek textu v průběhu následujících let malinko nezastará. Přestože základní principy plánování a pohybu v horách jsou nadčasové, konkrétní detaily, např. o mapových zdrojích nebo některém vybavení, můžou být za pět let trochu jinak. Kromě toho na spoustu věcí neexistuje jeden jediný správný návod, případně jsem se mohl i přes veškerou snahu někde dopustit neobratného vyjádření či nepřesnosti. Proto budu co nejdéle udržovat stránku zahorami.cz/prechody-hor, kde najdete potenciální aktualizace, doplňkové materiály nebo upřesnění.



1.

KAŽDÝ JSME NĚJAK ZAČÍNALI

Naše cesta se v podstatě skládá z úžasných zastávek a utrpení přesunu mezi nimi.

(kamarád Peter v průběhu naší první velké výpravy do Rumunska)

Hory symbolizují pro většinu lidí, s nimiž se vydávám na výpravy a které cestou potkávám, především svobodu, radost z pohybu a odpočinek od „civilizačních tlaků“. Majestátní hřebeny a hluboká údolí přitom dříve znamenaly – a v mnoha zemích světa stále znamenají – představu pekelně drsného života, od kterého je radno utéct, dostane-li člověk příležitost. Dnes se naopak staly útočištěm. Azylem, kam prcháme po práci či studiu hledat svůj malý kousek nekonečna. Onoho prostoru mezi vlastními myšlenkami a vzdáleným obzorem. Boj s přírodou je s moderním vybavením, dostatečnými zásobami a potřebným poměrem zkušeností a zdravého rozumu transformován na oblíbené hobby. No jo, zkušenosti... Ale jak k nim přijít?

Na tento poetický úvod bych sice mohl navázat dojemným vyprávěním, jak jsem už od školky díky své bábi bylinkářce trávil většinu všedních dní místo ve školce na stezkách v nedalekých Beskydech. Jak mé srdce odmala tepe pro divoké kopce a do dospělého života jsem nakráčel s batohem a sebevědomím zkušeného horala. Jenže to bych pěkně kecal. Teda část o toulkách s babičkou je pravdivá. Ale přiznejme si, že Beskydy – ač krásné – nejsou žádné velehory, a tak mě na vše, co v mém životě teprve mělo přijít, mohly připravit jen v omezené míře. A protože rodinné dovolené jsme trávili nejdále na Prostřední Bečvě, nabízelo mé dospívání všehovšudy jen pramálo příležitostí přijít ke zkušenostem, kterými se může ohánět protřelý horal-cestovatel.

Teprve s maturitou v kapse jsme se dvěma exspolužáky z gymnázia poprvé vyrazili do Vysokých Tater.¹ Z našeho pobytu si často připomínám, jak jsme večer v kempu pod horami hodinu beze slova civěli do ohně. Pravděpodobně jsme si tehdy představovali závratné rozhledy, které nás čekají, až nazítří vystoupáme k výšinám.

Následná skutečná panoramata si už nějak nevybavuju. Možná proto, že se kolem nás od rána převalovala mlha hustá jako ta, za níž leží Rákosníčkův pohádkový rybník Brčálník. Zato si velmi dobře pamatuju brutální dřinu při výstupu na hřeben, překvapivou zimu a hlavně že jsem neustále mokl, protože fórovou pláštěnku jsem rozerval o první větší křoví na cáry. Kvůli špatnému počasí jsme navíc nechťeli riskovat přechod exponovaným terénem po hřebeni a raději k plánované Žiarského chatě došli „zkratkou“ přes dolinu.² Kousek pod stejnojmenným sedlem mi v závěrečném stoupáku selhávaly nohy. Večer ani následující dva dny jsem prakticky nebyl schopen chodit – zejména jakékoliv schody se pro mě staly hrobníkem lidské důstojnosti. Při výstupu z autobusu jsem musel slanit po tyči od dveří. Kdo – a jak – mě dříve do zmíněného dopravního prostředku vůbec dostal, už nevím.

Z nějakého záhadného důvodu jsem to všechno považoval za skvělou zábavu, a jakmile jsme se dali do kupy horkým bylinkovým čajem a pár dny v klidu za pecí, bylo mi jasné, že něco podobného si brzy zopakují. Nejspíše jsem i věřil, že tentokrát s více výhledy a méně utrpením.

Což se mi (skoro) povedlo o rok později s novými spolužáky z univerzity, a to v Rumunsku. I když konkrétní vzpomínky musím těžce dolovat z deníku a fotek, všeobecně považuji naši první výpravu za exotikou východní Evropy za jeden ze svých nejlepších výletů. Přestože má výbava opět z valné části sestávala z věcí, které jsem prostě našel doma či dříve dostal od rodičů a víceméně jen doufal, že s nimi nějak přežiju. Přestože jen málokdo z nás měl realistickou představu, do čeho se vlastně pouštíme. Přestože v momentě, kdy jsme v Aradu vystoupili z vlaku, pohyboval jsem se daleko za hranicí svých dosavadních zkušeností.

Byl jsem poprvé v „pořádném“ zahraničí. Všechno pro mě bylo fascinující – od neskutečně nechutných záchodků na nádraží po setkání se stádem ovcí na horské louce, které se rozhodly ignorovat, že jim v cestě stojí náš tábor. Okouzlení oblými zelenými hroudami pohoří Godeanu bylo nečekané, intenzivní a nezkalené asociacemi typu „jé, tady to vypadá podobně jako v...“. Od toho léta jsem byl

¹ Maturoval jsem léta Páně 2007. Pro vaši představu: Ve stejném roce se fandové dočkali posledního knižního dílu Harryho Pottera, Česko se stalo součástí schengenského prostoru a jen o rok dříve byla definitivně ukončena oficiální podpora operačního systému Windows 98. Ano, taková je to historie.

² Exponovaná či „vzdušná“ část cesty je taková, která snadno může způsobit závrť nebo obavu, že člověk spadne. Často skalnatý úsek se strmým svahem na jedné či obou stranách.

ztracen a prázdniny bez průzkumu neznámých hor v dobré partě kamarádů nepřípadaly v úvahu.

Nu... stačí se začít do deníku, abych se vrátil na zem a zjistil, že si dávnou historii trochu idealizuji. Vlastnoruční zápisky prozrazují, co všechno se nepovedlo a kdy jsme si užili svoje. Jenže jakákoliv příkoří, která se nám děla, od odporně těžkých bágů přes neúspěšné vyjednávání odvozu z jakési díry až po půlden neplánované žízně, jsem bral jako součást dobrodružství. Jako neškodné útrapy, které mě zocelí a o nichž budu později s humorem vyprávět. A měl jsem pravdu. Opravdu to byl skvělý výlet, který přinesl hromadu vděčných příběhů. K tomu se nám jako zázrakem vyhýbaly všechny kritičtější prů...švihy a fakt jsme měli štěstí na počasí. Ideální kombinace.

Ty vážně poučné momenty přišly později.

Ty chvíle, kdy jsem si připadal jako úplný pitomec, protože jsem hrubě podcenil náročnost cesty. Kdy jsem se klepal strachy ve stanu, nad kterým řádila bouřka. Kdy mou osobní zónu nekompromisně narušila smečka opravdu našťvaných čoklů. Kdy mi v půlce výstupu na „neškodnou“ skalku došlo, že jsem asi přecenil síly. Kdy jsem bezvládně ležel uprostřed hor v houpavé náruči výškové nemoci a tajně doufal, že je mi jen špatně z jídla. Kdy jsem zvracel jako šakal po skutečné otravě nedostatečně trvanlivým salámem. Kdy mi při výstupu na pětitisícovku byla zima jako nikdy. Kdy mě zatkli cizí vojáci, protože jsem narušil jejich bezpečnostní pásmo. Kdy jsem hodinu v zarostlém svahu z posledních sil pátral po zdroji vody...

Některým z popisovaných situací se pochopitelně dalo předejít, jiné se čas od času přihodí, ať se připravíme jakkoliv, a jediné, co pomůže, jsou patřičně zocelené nervy a chladná hlava. Pozitivní na tom všem je, že mnoho z těchto zážitků mi umožnilo vyhnout se daleko fatálnějším trablům v budoucnu. Vlastní zkušenost se totiž opakovaně ukazuje jako nenahraditelná, i když nejednou bych ocenil spíše včasnou teoretickou přípravu. Ačkoliv i v tomhle jsem měl štěstí, že mě za dobrodružstvím často doprovázeli skvělí lidé, od nichž jsem se naučil hromadu užitečných fíglů, jak si pobyt na cestách zpestřit a usnadnit. Nebo jsme společně vyzkoušeli, co všechno naopak není moc dobrý nápad.

Za patnáct let šmejdění po světě jsem se postupně naučil, jak se sbalit, jíst, oblékat, chovat a vůbec fungovat tak, abychom si já i mí parťáci každou výpravu co nejvíce užili. Ne že by z nich vymizely dřina, výzvy a nejistota, ale zvládám se s nimi popasovat čím dál tím lépe. Ještě důležitější pak je, abych si zbytečně nekoledoval o průšvih, a když už se něco pokazí, abych byl schopen nastalou situaci v rámci možností smysluplně vyřešit.

Ono totiž dokud svítí sluníčko, je příjemných 20 °C, nikomu nic neschází a hory okolo zrovna výjimečně spolupracují a nekladou do cesty žádné nástrahy, je skoro

každá výprava idylka. Jenže takové případy jsou vzácnější než pětistovka povalující se na chodníku. A čím více mimo stezky prošlapané stovkami nohou denně se člověk vypraví, tím méně se na ně dá spoléhat. Díky všem zkušenostem se mohu vydávat na čím dál zajímavější expedice a hledat větší výzvy. Víím, že se mohu spolehnout sám na sebe i své parťáky v případě, že máme jen mlhavou představu, co nás vlastně čeká.



*Na mém prvním výletě do Tater. S vybavením „co dům dal“ a spoustou odhodlání.
Od té doby jsem ušel pořádný kus cesty – metaforicky i doslova*

Což je přesně typ výletu, který mě baví nejvíce.³ I když je naprosté neznámo v dnešním světě velkou vzácností, místa, která si musíme takřikajíc zasloužit a která se odvděčí objevy, o nichž jsme ani netušili, že by na nás mohly čekat, stále existují. Netvrdím, že se všechna skrývají ve špatně dostupných horách, ale myslím si, že je jich tam docela dost.

Proto se chci o své zkušenosti podělit. Abyste si i vy mohli své horské výpravy vychutnat bez zbytečného utrpení a někde za obzorem mohli snáze a bezpečněji dojít k vlastním nečekaným objevům.

PRO KOHO JE KNIHA URČENA A CO OD NÍ MŮŽETE OČEKÁVAT

Nejvíce si z této knihy pochopitelně odnesou cestovatelé a horalé začátečníci,⁴ které podobně jako kdysi mě lákají putování přírodou, horské výhledy a netradiční zážitky. Na své si dozajista přijdou i nadšení turisté, pro které bloumání po vrcholcích není nic nového, ale vícedenním akcím se spaním venku se zatím spíše vyhýbali. A v neposlední řadě věřím, že pár zajímavých postřehů a vtipných historek objeví i protřelí horští vlci, kteří vymetli ne jeden zapadlý kout světa.

Většinu mých tipů lze vztáhnout na pobyt v přírodě obecně, ale knihu píšu se zřetelem na vícedenní přechody hor či jiných odlehlejších končin, které se označují kratším výrazem „treky“. Nejedná se však o knihu o přežití! Nejsem zasloužilý polárník ani expert na survival. Neřeknu vám, která mršina je nejvýhrevnější, ani vás nebudu učit, jak rozdělat oheň pomocí dvou klacíků. Vesměs míním mluvit o více či méně pravděpodobných situacích – nikoliv o extrémních. Když totiž jde na horách něco šejdrem, obvykle to není úplná náhoda.

Budeme se bavit především o putování v relativně schůdném prostředí. Což nemusí nutně znamenat úhlednou pěšinku; ale techniku prosekávání džunglí, metodiku správného pohybu po ledovci nebo základy lezení po zajištěných cestách nechám opět na těch, kteří se v nich vyznají mnohem lépe. Mezi námi – pochod kdekoliv, kde nevede ani náznak cesty, bývá pěkný záhul. Zažil jsem jej třeba na Ukrajině,

³ Ne náhodou se má první kniha jmenuje *Místa, kam se nechodí*. Vyšla v roce 2020 v nakladatelství CPress, Albatros Media. Více o ní zjistíte na zahorami.cz/mista.

⁴ Cestovatelky, horalky, začátečnice atp. Dámy (a případná další pohlaví) prominou, ale i v dnešní genderově vyvážené době je vhodné psát na papír stručně. Nebojte, kniha je stejnou měrou určena i vám a v dalších kapitolách se dočkáte i speciálních tipů adresovaných právě reprezentativnější půlce lidstva.

kde jsme se kvůli chybě v mapách a průvodci dva dny táhli potoky a roklemi. Podrobnou představu mám taky o bezútešnosti průchodu mokřady kdesi na Sibiři. Oboje patří do kategorie zážitků, o kterých se sice krásně dramaticky vypráví, ale být skutečně při tom je podstatně menší zábava. To jen abyste neřekli, že jsem vás nevaroval. A nebojte, plánování se budeme věnovat hned v první kapitole.

Protože je tato kniha koncipována jako průvodce pro začátečníky, počítá s výpravami od jara do podzimu – pro úplné nováčky doporučuji letní měsíce. Přičemž byste měli vzít v potaz, že roční období jsou v horách poměrně relativní pojem. V závislosti na nadmořské výšce běžně přechází léto do zimy během několika málo nocí a na mnoha pro nás dostupných místech naopak vydrží sníh klidně do začátku prázdnin.

Koncepce knihy počítá s přiměřeným vybavením a zásobami, které si poneseáte s sebou v batohu, a podrobně se jim věnuje v příslušných kapitolách. Na nich se dá opravdu hodně vylepšit, ale také pokazit. Pokrytecky přiznávám, že toulky mimo dosah civilizace jsou nejpříjemnější, když si kousek té civilizace nesu s sebou v batohu. Bez ní se z koníčku zvědavého cestovatele stává boj o přežití. Kdysi jsem sice zkoušel chytat ryby holýma rukama, ale bohužel se ukázalo, že nejsem rozený lovec...



Osobně mám zkušenosti s nejdéle desetidenními souvislými přechody, než jsme sešli někam do vsi doplnit zásoby. Nejdelší má cesta jako taková trvala půl roku. Co se terénu týče, troufám si radit tam, kde ještě není potřeba speciální vybavení např. na ledovce či lezení. Výškově se potom v této knize budeme pohybovat od mořské hladiny asi do čtyř až pěti tisíc metrů.

Pokud vás lákají ultradlouhé stezky typu Pacific Crest Trail⁵ nebo třeba oblíbená „duchovní pouť“ Camino de Santiago, budou se vám mé tipy také hodit, ale mějte na paměti, že podobné podniky vyžadují výrazně specifický přístup především kvůli své povaze a délce. Každý je také jinak „civilizačně“ zajištěn. Na „jednodušším“ Caminu není prakticky potřeba řešit vlastní spaní a nejspíše nebudete mít problém se zásobováním. PCT vás naopak protáhne i pořádnou divočinou a bez důkladné přípravy a značného odhodlání ujít denně desítky kilometrů náročným terénem několik měsíců v kuse byste jej dokončili jen stěží. Troufám si říct, že se v jejím případě neobejdete ani bez obsáhlejších investic. Vždyť jen bot spotřebují ti, kdo tuto dlouhatánskou trasu zdolají, několik párů. Pro podobné cesty doporučuji dohledat také zdroje, které se jim specificky věnují.

Příležitostně se podělím o poznatky (a jejich zdroje), které znám spíše teoreticky – a upřímně doufám, že to tak i zůstane. Avšak všude, kde to jde, stojí za radami v této knize reálné zkušenosti a příběhy. Mé či mých kamarádů a spoucestovatelů. Průšvihy se nám opravdu staly, tipy a triky máme vyzkoušené v terénu.

S některými kapitolami mi také pomohli přízvaní odborníci, kteří pro vás vydestilovali své know-how např. o meteorologii nebo jak předcházet zdravotním patáliím. A v neposlední řadě je obsah následujících stránek prověřen taktéž tisíci čtenářů mých článků, účastníky kurzů a především zkušenými horaly, kteří knížku poctivě četli v průběhu její tvorby, připomínkovali případné nejasnosti a obohatili ji o své postřehy či alternativní pohled na věc.

Ale v žádném případě zde obsažená doporučení nemohou nahradit zdravý rozum, specializované kurzy (např. kurz první pomoci) a už vůbec ne zkušenosti získané vlastní praxí (a chybami)!

U spousty věcí vám ani nemohu dát přesný návod. Jednoduše proto, že neznám dokonale ani vás, ani podmínky, do kterých se chystáte. Mohu jen poradit, nad čím se vyplatí při chystání na trek nebo následně v horách přemýšlet, abyste zbytečně neriskovali nebo abyste si výlet lépe užili. Ačkoliv jsem přesvědčen, že spousta

⁵ Dálková turistická stezka na západě Spojených států, od hranic s Mexikem až po Kanadu, měřící kolem 4 200 km. Ujít ji za jednu sezónu – tedy asi za 5 měsíců, kdy jsou na cestě rozumné přírodní podmínky – je obdivuhodný výkon. Dříve šlo o záležitost pro několik málo stovek nejdohadlanějších bláznů ročně. Mezi roky 2012 a 2014 ji však značně zpopularizovala nejprve kniha *Divočina* autorky Cheryl Strayed a později stejnojmenný film s Reese Witherspoon. Od té doby své štěstí pravidelně pokoušejí tisíce lidí, kterým se podařilo získat povolenku.

z toho, co si zde přečtete, platí všeobecně, některé věci jsou spíše o mém konkrétním světonázoru a stylu cestování. Tam, kde to považuji za nutné, na tento rozdíl upozorním. Věřím, že každý z vás si časem najde svůj vlastní osobitý systém a styl, který mu sedne jako přiléhavé spodáry. Takže ze všeho nejvíce doporučuji: Běžte prostě ven. Průšvihy, nepohodlí a příležitostný zmatek jsou nedílnou součástí života na cestách. Jen se musíme snažit, abychom si z nich vždycky odnesli trochu ponaučení, a ne trauma či dlouhodobé zdravotní následky.

Zde najdete vše, co jsem se o horách a jejich přechodech doposud naučil já.



2.

PLÁNOVÁNÍ

V této kapitole vás provedu vším, na co se v přípravě cest snažím myslet. Ať už si tento proces užíváte podobně jako já,⁶ nebo pro vás představuje nutné zlo, je poctivé a zevrubné plánování u divočejších horských treků nutnost. Začneme tím, proč.

VÝZNAM POCTIVÉ PŘÍPRAVY

Vyrazit jen tak nazdařbůh do rumunských Karpat, aniž bych měl aspoň základní přehled o povaze terénu, počasí, jak dlouho v horách budu, kde spláším zásoby a jaké vodní zdroje můžu očekávat, je očividně pitomost. Čím vyšší a odlehlejší hory nebo „exotičtější“ země, tím je důležitější neodfláknout přípravu a k tomu mít plán B (C, D...). V případě podcenění může v lepším případě jít o pár nepříjemných hodin (nebo dní) různorodého strádání či hromadu kilometrů zbytečně navíc. V tom horším nepřipravený turista laškuje s ohrožením zdraví nebo ještě hůř – života.⁷

Překvápku se člověk nevyhne ani na kratších akcích po Česku nebo Slovensku, kde navíc míváme s ohledem na mylný dojem pohody a dostupnosti civilizace časté

⁶ Při všem tom průzkumu, shánění informací a hledění do map se vždycky hrozně těším a duchem jsem už tak trochu na cestách.

⁷ Já vím, taková bububu dělají všechny příručky o horách. Bohužel vědí proč. Já se vás budu snažit zbytečně nestrážit, ale čas od času je potřeba zdůraznit, že některé koniny nebo selhání úsudku mívají fakt vážné následky.

tendence něco zapomenout nebo podcenit. Ani letité zkušenosti ze zahraničí nejsou zárukou, že lehkovážného horala nemůže dohnat vlastní blbost kousek za domovskou vískou a příroda mu to nedá pěkně sežrat.

Kvalitní příprava nám „paradoxně“ pomůže nejvíce ve chvílích, kdy věci nejdou podle plánu (což jdou málokdy). Změna počasí, choroba člena výpravy, zcela jiný stav cesty, než jsme očekávali... Není potřeba hned myslet na dramata, ale i tak je způsobů, jak spláchnout polovinu původní představy do záchodu, nespočet. Čím víc toho o dané oblasti vím, tím lépe jsem pak schopen se přizpůsobit nenadálým situacím, operativně upravovat trasu nebo se aspoň psychicky připravit na to, co přijde. Což se hodí i v pozitivním slova smyslu, když se ukáže, že jsou v dosahu další zajímavé cíle a výprava má chuť a sílu jich dosáhnout.

Příjemným bonusem také je, že čím lépe jsem si výlet naplánoval, tím lehčí můžu mít batoh. Protože třeba neponesu hromadu zbytečných zásob navíc (ačkoliv rezerva je u delších přechodů nutností).

O ČEM MÍT PŘEHLED

Jakmile někde vykutám prvotní inspiraci,⁸ začíná další kolečko vyhledávání, co na daném místě přibližně očekávat a jak se připravit. Obvykle se snažím zahnat nejistotu v následujících tematických okruzích.

Doprava na začátek treku i z místa, kde končí

Nezapomínejte myslet dopředu. Vážně po náročné hřebenovce nechcete zjistit, že musíte nečekaně ujít ještě 40 km po liduprázdné silnici nebo dva dny čekat, než něco pojede. Pokud žádná lokální doprava nejezdí, často je možnost nějaký odvoz domluvit předem.

V případě cesty s předpokládaným provozem se nebojte vyzkoušet autostop, který je nejen v mnoha východních zemích snadnější, než očekáváte. I větší skupina se jednoduše může rozdělit na akční dvojice, které nebude problém naložit.⁹

Úroveň civilizace a potenciální zázemí

V zásadě je dobré tušit, jestli po cestě potkáte vesnici s obchodem, horskou chatu, útulnu... Tzn. kde můžete dokoupit zásoby nebo si aspoň dát oběd a jestli je možnost

⁸ Mé oblíbené zdroje najdete na webu zahorami.cz/planovani-inspirace.

⁹ Článek plný stopařských tipů a rad nejen pro začátečníky: zahorami.cz/stopovani.

(a v jaké podobě) zajistit si spaní někde pod střechou. Informace, kam se dá schovat, se hodí, i když cestujete se stanem – třeba pro případ opravdu odporného počasí.

Ústupové cesty

Kromě počasí nás může zranit zranění nebo nečekaná/podceněná překážka (popadané stromy v dlouhém úseku, sněhové pole, rozvodněná řeka...). Případně zjistíme, že nám vše trvá výrazně déle a musíme stihnout spoj domů. Hodí se znát, kde se dá sejít z hřebene nebo jak si jinak ukrátit cestu a dostat se do civilizace.

Místa k přespání

V určitém terénu můžete rozumné místo pro stan hledat lupou, a stejně to bude trvat dvě hodiny. Obvykle je navíc příjemnější spát v dostupnosti vody, případně vás budou limitovat legislativní omezení.

Doporučuji mít aspoň vytipována potenciální tábořiště, na která budete směřovat (a záložní varianty, pokud jsou k ničemu). Pochopitelně při tom nezapomeňte pracovat s přiměřenou vzdáleností a tempem expedice.

Kde je voda

Voda je mnohem těžší než jídlo, proto je aspoň hrubá představa, jak často a kde všude ji budeme moci dobat, dost zásadní.

Kromě průběžného dodržování pitného režimu je taky potřeba mít k dispozici dost vody na večerní a ranní vaření. Jenže nabrat si ráno na hřbet 6 litrů je šílenost. Ideálním postupem je proto plánovat tábořiště někde v dosahu vodních zdrojů. Přes den se pak snažím nosit vodu čistě podle potřeby. Takže se včas zásobím pro úseky, kde očekávám nedostatek – v případě nemožnosti dobat v průběhu dne počítám obvykle s oněmi 3 litry. A naopak, když bezpečně vím, že co dvě hodiny potkám důvěryhodný pramen nebo třeba vesnici (kde se můžu na vodu zeptat), stačí mi průběžně pár deci a skvělý pocit z lehčího batohu. V takových případech se nebojím přebytečnou vodu vylít.¹⁰

Několikrát se nám na výpravě stalo, že jsme měli důvodné obavy, že voda nebude ani po celý den, ani ve večerním tábořišti. Pak nezbývalo než s sebou od rána táhnout ještě každý jednu 1,5litrovou flašku navíc a přiměřeně šetřit.

¹⁰ V posledních letech začíná být spolehlivost zejména méně vydatných vodních zdrojů problematická. I ve střední Evropě můžeme pozorovat klimatickou změnu a větší sucho, které se mimo jiné projevuje vysycháním studánek. Například ve slovenských horách je nutné opravdu bedlivě ověřovat pramínky zakreslené v mapě z jiných zdrojů, protože velká část z nich je minimálně v létě už nefunkčních.

Kdy je vhodné vyrazit a jaké je v danou dobu obvyklé počasí pro všechny plánované oblasti

Tady dochází k častému podcenění. Pokud vysloveně neplánujete zimní přechod, dobře si prověřte schůdnost průsmyků, běžné teploty a tradiční rozmary počasí. Kdo například jede do Gruzie do hor, neměl by svou cestu plánovat na dříve, než je konec června, protože do té doby ve vyšších polohách ještě leží spousta sněhu.

Nadmořská výška dělá opravdu hodně, a kdo nerespektuje její důsledky, může být snadno překvapen. V takovém Kyrgyzstánu je přes léto v nížině hic na chcípnutí, ale ve slabých třech výškových kilometrech¹¹ přes noc klidně mrzne, takže vzít si letní spacák a tenoučkou karimatku je dost špatný nápad.

Kromě zimy hrozí v některých exotičtějších destinacích i opačný problém. V takovém Ománu jsme si naivně mysleli, že jarní sezóna (přelom dubna a května) bude pro horskou turistiku ještě snesitelná. Bohužel všichni, kdo psali o tom, že takové eskapády se tam podnikají maximálně do března, měli překvapivě naprostou pravdu a my se pěkně smažili.



Na cestě pouštními horami v Ománu, kde nás pěkně vysušilo pálení slunce. Nejen déšť nebo sníh můžou být problém

¹¹ Kyrgyzstán je jednou z nejhornatějších zemí světa. Ve výšce přes 3 000 m n. m. leží 41 % z jeho celkové rozlohy a pro běžného návštěvníka není pohyb v těchto výškových hladinách žádnou výjimkou.

V mnoha pohořích se sezónní měsíce od sebe výrazně liší úhrnem srážek a pravděpodobností bouřek. Slovenské hory mívají typicky například nejvíce deštivých dnů v červnu, zatímco časný podzim nabízí stabilnější a hezčí počasí.

Pídění po informacích je potřeba vést skutečně lokálně. Ne vždy si vystačíte s průměry – zejména pokud se jedná o větší oblast. Obrovské rozdíly i na relativně malém rozsahu mě otestovaly v Íránu. V květnu pod horami žhnulo pouštní slunce, o necelý kilometr výše jsem zapadal do sněhu a zase o kousek vedle ve stejné výšce pučelo nádherné jaro.

Jaké jsou potenciální překážky a co je potřeba k jejich překonání

Často se v divočejších horách budete muset popasovat s řekami. Ne vždy a ne všude se dají snadno přebrodit, takže úvahy, kde je asi most, kde jsou nejlepší místa pro brody a jestli s sebou nevzít kus lana pro jejich zajištění, nejsou od věci. Stopku nevybavenému trekaři mohou vystavit také ledovce nebo příliš strmý úsek v nebezpečném terénu.

Zvířata a jiná nebezpečí

Nejčastěji musíme brát v potaz přítomnost medvědů,¹² zdivočelých či pasteveckých psů nebo dotěrné mraky hmyzu. Už na Balkáně se také pravidelně setkávám s hady, kteří jsou výrazně jedovatější než naše roztomilá středoevropská zmijs. Do mamby má zmijs růžkatá sice daleko, ale dupnout na ni opravdu nechci, takže do určitého výškového pásma je zvýšená opatrnost, kam šlapu, více než na místě.

Exotičtější destinace mohou mít svá další specifika a potenciálně nebezpečné druhy (třeba lední medvědi na Špicberkách jsou o dost jiná liga než běžný medvěd hnědý), takže si před cestou určitě nastudujte, s čím se v přírodě můžete potkat. Ale můžu vás uklidnit, že většina v této knize zmiňovaných oblíbených horských lokalit si vystačí s výše jmenovanými zvířátky. Což znamená, že jim budete muset přizpůsobit pár drobností v batohu a hlavně chování a pozornost, ale jde o rizika, s nimiž se dá dobře pracovat a vhodným chováním i výbavou je účinně snižovat na minimum.

Obvykle se skoro nijak nebojím lidí – maximálně že mě někde hrozně opijou nebo uhoští do bezvědomí.¹³ Pochopitelně i v tomto případě záleží, kam se vydáváte, a spousta zemí Střední a Jižní Ameriky na tom je s bezpečností objektivně hůře

¹² Za nimi není potřeba jezdit nijak daleko. U sousedů na Slovensku jich mají víc než dost.

¹³ V některých oblastech, zejména na Východě, zcela seriózní problém, přestože se snažím pohostinnost nikdy nezneužívat a včas zvedat kotvy. Více si můžete přečíst na webu zahorami.cz/borjomi nebo v již zmiňované knize *Místa, kam se nechodí*. Osobní doporučení, pokud nechcete pít, je vymluvit se na zdravotní problémy. Musíte ovšem být přesvědčiví, jinak vám bača vysvětlí, že jeho pálenka léčí... Pokud nejste muslimského vyznání či jiné víry praktikující abstinenci, nebude vám fungovat ani omluvenka z náboženských důvodů.

než oblasti Balkánu, Kavkazu nebo většina asijských zemí (těch, kde zrovna nezuří nějaká válka). Obecně jsou však svět a hory z hlediska nebezpečí hrozícího od jiných lidí mnohem poklidnějším místem, než si představuje vaše babička.

Legislativní omezení

Pokud se pohybujeme v národních parcích nebo jinak chráněných územích, v závislosti na politice té či oné země podléháme jistým omezením, která se vyplatí znát. Na Slovensku si v NP jeden nesmí pomalu ani utrhnout borůvku, zatímco v Norsku se dá stanovat téměř kdekoli. V rumunském Retezatu nás rangeři důrazně směřovali na vyhrazená tábořiště, zatímco hned vedle na Godeanu, kam oproti Retezatu chodí asi tak 2 % lidí, jsme si mohli dělat, co a kde jsme chtěli (s úctou k přírodě, pochopitelně).

K tomu je dobré vědět, že hromada zemí nemá ráda narušitele více či méně tajných vojenských oblastí nebo příhraničních zón. Nás takhle bez povolení načapala a zatkla armáda v Ázerbájdžánu, a i když je z toho nakonec poměrně zábavná historka, chvílemi nám moc veselo nebylo.¹⁴

Terén, nadmořská výška a převýšení

Je jasné, že mezi pohodlnou vycházkou údolím a přechodem členitého hřebene s brutálním převýšením je drobátko rozdíl. Cesta také může kolísat od široké vyznačené „dálnice“ přes sotva znatelnou pěšinku ztrácející se ve vysoké trávě, přes prodírání se klečí, přes nečekaná sněhová pole a tak dále po permanentní bouldering ve skalách. To vše hraje roli v odhadu, jestli lze za den ujít 25, nebo 7 kilometrů.

Velkou roli hraje také nadmořská výška, ve které se budete pohybovat a již je potřeba přizpůsobit styl postupu a tempo. Její vliv se začíná projevovat přibližně od 2 500 m n. m., kdy většina lidí minimálně dočasně vypadne ze své kondice, a sílí s dalším stoupaním. Pokud zůstáváte ve stabilní výšce, po pár dnech se většinou aklimatizujete,¹⁵ ale reakce těla na vysokohorský pobyt bývá silně individuální.

Značení a orientace

Úroveň značení také hraje svou roli v rychlosti a snadnosti postupu. Ono je totiž kolikrát problém trefit správnou pěšinu na první dobrou i s asistencí mapové aplikace, takže dobrá značka je pro chůzi nepřerušovanou návraty na poslední odbočku k nezaplacení.

¹⁴ Více na webu zahorami.cz/zagatala2 nebo v knize *Místa, kam se nechodí*.

¹⁵ Aklimatizace je přizpůsobení organismu na vyšší nadmořskou výšku, kde je nižší atmosférický tlak a de facto tak jedním nádechem dostáváme do těla méně kyslíku, než jsme zvyklí. Výškám nad 5 300 m se již zcela přizpůsobit nelze. Více v kapitole o bezpečnosti a horské (neboli výškové) nemoci.

Česká republika (a naši slovenští nebo polští sousedé) má unikátní systém a hustotu značených turistických stezek, které svou kvalitou ve většině světa nemají obdoby a poněkud nás rozmazlují. Bohužel v zahraničí raději počítejte s tím, že značení i oficiálních tras může kolísat mezi příležitostným – kde jsou nějaká orientační znaménka, jen když si někdo náhodou vzpomněl – a vůbec žádným. A taky, že případná čára v mapě nemusí na 100 % odpovídat realitě v terénu. V takových případech jsme odkázáni na pastevecké stezky, zvířecí pěšiny a ve větší divočině a vyšších horách na vlastní úsudek, kudy to skrze málo přehledný terén bez jakéhokoliv náznaku cesty půjde nejlépe.



Na treku v Srbsku. Ta nenápadná šmouha na kameni v trávě je jediná značka, kterou jsme za celý den potkali

Co všechno nevíme

Ve výsledku může být jakýkoliv plán jen snůškou více či méně kvalifikovaných odhadů a nejistoty. Hlavně pokud se chceme vypravit do míst, kam se davy turistů nehrnou a informace jsou vzácné zboží. Díky povědomí, co všechno nevíme a kde jsou v našem předběžném průzkumu mezery, se naštěstí můžeme připravit na potenciální zádrhly, mít potřebné vybavení a dostatečné rezervy v zásobách i časovém itineráři.

JAK ODHADNOUT DÉLKU A NÁROČNOST

Ačkoliv odhad potřebného času na pěší túru je subjektivní záležitost a cvičený ultramaratonec se bude pohybovat v jiných rovinách než sváteční turista, v průměru se dá pracovat s kvalifikovanými odhady a přibližně tipnout, jak dlouho vám může cesta trvat. V této disciplíně se budete postupně zlepšovat na základě zkušeností.

V propočtech délky a náročnosti výletu v horách byste měli pracovat s různými dostupnými údaji. Nespoléhejte jen na vzdálenost. Jedna z nejčastějších otázek na mých přednáškách bývá: „Kolik kilometrů jste denně ušli?“ Což ve výsledku kolikrát vůbec netuším, protože jsem délku výletu v hlavě rovnou kalkuloval v časových jednotkách a kilometry jsem spolu s výškou počítal jen průběžně, abych posoudil, jak daleko jsme od některého z aktuálních cílů. Případně se ukázalo, že těžká náročnost daného úseku byla daná vším možným a samotná vzdálenost, kterou jsme urazili, nebyla nijak oslnivá.

Další běžnou chybou je spočítat jen „čistý čas“ pochodu a zapomenout na přestávky. Ať už potřebné na odpočinek a jídlo, nebo proto, že jsou po cestě zajímavé vyhlídky, koupání, občerstvení atp. I relativně krátký výlet se tak může snadno natáhnout na celý den – nachozené kilometry totiž nejsou všechno.

Co nám řeknou rozcestníky nebo mapa

V Česku jsme zvyklí na rozcestníky s údaji v kilometrech na každém rohu, ale pro vyšší hory a horší terén jsou vhodnější časové položky, jak je známe třeba ze Slovenska.

Informace lze vyčíst i na mnohých mapách, kde bývá uvedena vzdálenost, nebo dokonce čas mezi jednotlivými křižovatkami.

Pochopitelně je nutné brát jakékoliv číslo jako orientační – mimo jiné s ohledem na zátěž a kondici horala nebo kvalitu výpočtu těch, kdo cedule tvořili.

Co nám řeknou technologie

Kupříkladu Mapy.cz disponují skvělým nástrojem pro plánování výletů a cest vším možným. Pěšky, na kole a samozřejmě i motorizovaně. Překvapivě jimi vypočtené časy pro známý terén, kde lze spoléhat na schůdné cesty, plus minus sedí (a to včetně přestávek).

Vlastní výpočet

Na stránkách horolezeckametodika.cz lze najít vzoreček pro výpočet potřebného času na základě známé vzdálenosti a převýšení.¹⁶ Dle jejich metodologie přibližně platí:

Jednotlivec nebo malá skupinka lidí ujde nalehko či zcela bez batohu pěšky za 1 hodinu:

- > 400 výškových metrů ve výstupu;
- > 800 výškových metrů v sestupu;
- > 5 km vodorovné vzdálenosti.

Větší skupina ujde nalehko pěšky za 1 hodinu:

- > 300 výškových metrů ve výstupu;
- > 500 výškových metrů v sestupu;
- > 4 km vodorovné vzdálenosti.

Z časů vypočítaných pro vzdálenost a převýšení menší hodnotu dělíme dvěma a přičteme k hodnotě větší.

Příklad pro menší a svižnější skupinu: 15 km a 1 600 m převýšení (z toho 1 200 nahoru a 400 dolů) vychází dle vzorečku na 1,5 h za vzdálenost (menší hodnota podělená dvěma) + 3,5 h za stoupání = 5 hodin bez přestávek.

Takže počítejme raději 6 hodin, protože někdy musíme jít a kochat se.

Odhad z hlavy

Komu se chce sedět nad mapou s pravítkem a kalkulačkou, že? Můj hrubý odhad přijde vhod především pro domácí čundry, kde se nepočítá s vysokohorským prostředím. Zkušenost mě naučila, že v českém terénu bez zásadního převýšení a nalehko ujde skupinka na pohodovém výletě dlouhodobě zhruba 3–3,5 km za hodinu. Což je na první pohled sice málo, ale uvědomte si, že počítám i přestávky na svačinu či kochání. V realitě je 5–6 km/h celkem ostré pochodové tempo bez pauzy.

Samozřejmě lze tento průměr zvednout, ale chce to cíleně omezit přestávky a více se zaměřit na pochod samotný.

¹⁶ Vizte bit.ly/planovani-tury

Údaje v průvodcích nebo cestopisech

Podobné informace jsou velmi cenné, protože běžně zahrnují povědomí o terénu a stavu trasy, které se čistě z mapy mnohdy nedají „vykoukat“. Naprostým ideálem je, pokud autor cestuje podobným stylem.

U internetových zdrojů počítám s tím, že texty píšou „průměrní lidé“, ale dávám si pozor na různé náznaky prozrazující nedostatek pudu sebezáchovy, větší orientaci na výkon nebo naopak velkou a pomalejší skupinu. U knižních průvodců se dá předpokládat, že je mají na svědomí zkušení horalé mající soudnost, i když to opět neplatí vždy. Pokud je to možné, kalkuluji s průměrem z několika zdrojů. A samozřejmě nějakou rezervou.

A co tak se zeptat?

Osobní zkušenost z první ruky je v mnoha ohledech samozřejmě nejlepší, ale platí úplně to samé co výše u cestopisů – prověřujte. Sám vím, že u některých bláznivějších kamarádů musím jejich časové údaje násobit klidně 1,5. Ještě zábavnější může být, když se zeptáte místních – mnohdy narazíte buď na to, že vůbec nemají tušení, ale nějaké hausnumero si vymyslí, nebo sice danou trasu chodí denně, ale bez osmáctikilového batohu.

Co vše nás dokáže zpomalit

Musím zdůraznit, že většina odhadů výše platí, pokud jdeme nalehko nebo relativně nalehko s menším batohem o váze do 10–15 kg.¹⁷ Při treku „na těžko“ vše kvůli krosně trvá klidně o třetinu až polovinu déle. Na rovince zas takové zdržení větší necítím, ale do kopce i z něj už bágel zpomaluje opravdu hodně. Výše uvedený příklad 15 km a 1 600 m celkového převýšení je s batohy zabalenými na týdenní trek ve výsledku docela náročná celodenní túra, na jejíž překonání by si výletník měl vyhradit aspoň 8 hodin.

Mezi další brzdy, které umějí až překvapivě natáhnout délku pochodu, patří:

- > slabá kondice;
- > náročný terén;
- > přírodní překážky od říček po popadané stromy;
- > únava – stačí se dvakrát špatně vyspat nebo přecenit síly;
- > nadmořská výška;
- > špatné/matoucí/neexistující značení;

¹⁷ S ohledem na trénink a konstituci nosiče při větší zátěži už razantně klesá výkon. Více v kapitole o balení.

- > ošklivé počasí, které však může mít paradoxně i zrychlující účinek – v dešti a bahně se sice jde blbě, ale zase nemáme tendence zastavovat a raději jsme v pohybu, takže výsledkem je někdy nečekané urychlení postupu;
- > spousta dalšího...

Všechny tyhle položky umějí z úseku o délce lehké odpolední vycházky vyrobit celodenní náročný boj. S některými lze logicky počítat (nadmořská výška, postupující únava) nebo o nich můžeme najít zmínky v našich zdrojích (terén). Jindy nás čeká nepříjemné překvápko, na které se šlo připravit jen stěží (počasí, zmatečné značení).

Vždycky počítejte s pesimističtějšími variantami a raději buďte ve výsledku mile překvapeni. Málokdy nastane průšvih, protože jsme někam došli moc brzo.

Osobní tempo a rytmus

Uvedené časové informace jsou založené na takovém normálním příjemném tempu hypotetického průměrného turisty a na mých zkušenostech s různorodými skupinami. Většinou se dá kopnout do vrtule a zrychlit, když je to potřeba. A naopak, jak už jsme si ukázali, potenciální zdržení číhají na každém kroku.

Smiřte se s tím, že skutečné tempo a schopnosti skupiny se dozvíte až na místě, pokud zrovna nejedete známou trasu s letitými kamarády, o nichž víte první poslední. Po prvních dnech pak snadno dospějete ke změnám plánů, které budou reflektovat realitu vaší výpravy.

Kdo není zvyklý běhat po horách s velkým báglem, toho navíc čeká první dny šok. Myslete na to a nechte sebe i své parťáky vplout do tajů trekové turistiky postupně. Tělo si na tento typ zátěže přivyká překvapivě rychle, ale nesmíme je zničit oblodnou náloží kilogramů a kilometrů hned ze startu. To se týká i otrkanějších horalů po zimní pauze.

Co se každodenního rytmu týče, dle mých zkušeností mimo výjimečné situace není komfortní chodit „na těžko“ více než tak 8–9 hodin denně (celkový čas na trase včetně přiměřených přestávek). Jinak lidé fyzicky odpadají. Na treku je taky potřeba počítat s nějakou dobou na snídani, sbalení tábora a hledání dalšího. To pro mě v praxi znamená vstát kolem sedmé, abychom v lepším případě o půl deváté vyrazili (to když jsme dobře sehraňá skupinka, která se s tím ráno moc nemaže), o půl páté začali pátrat, kde rozbijeme další tábor, po šesté měli nalezeno a postaveno, začali vařit něco k snědku a trochu si užili romantický večer na nějakém krásném místě.

Pokud máte dobrou kondici, můžete jít s lehkým batohem a přesnějším plánem, pak se dá zvládnout i drsnější režim s více hodinami aktivního přesunu. Pro dálkové trasy zmiňované na začátku knihy je to dokonce nutnost.

REZERVY V PLÁNU A ODPOČINKOVÉ DNY

Podělat se vždycky může kdeco a odhad je pořád jen odhad. Ale abych nebyl pesimista, rezerva se hodí i proto, že se výpravě na nějakém krásném místě zalíbí a chce se zdržet. Objektivně si celý výlet také víc užívám, pokud se můžu těšit na odpočinkové dny, kdy se nikdo nikam nepožene.

Do dvou dnů trvání čundru počítám s časem navíc v hodinách. U delších přechodů raději kalkuluji s rezervou ve dnech. Má zásada je přibližně jeden den k dobru na každé tři dny na cestě. U sedmidenního treku tak realisticky počítám s variantou, že v horách budeme dny devět, a podle toho se také zásobím.



Takové vyhlídky ze stanu si nechám líbit, i když je mi zrovna blbě. Foceno na Pamíru, zatímco jsem se vzpamatoval z výškové nemoci a o moc dál než k jezeru před stanem jsem nebyl schopný dojít

MÁME NA TO?

Hodně lidí se rádo ohání, že vše zvládnou, ale musejí jít „svým tempem“. S touhle tezí souhlasím, leč jen do určité míry. Ano, kdekdo je poměrně výkonná mašina, i když ve výstupech potřebuje více času. Za den tak skupina s podobným jedincem

(jedinci) sice ujede o něco méně, ale ve výsledku si výlet všichni užijí. Rychlíci jen mají více času na focení a rozhlížení se na vrcholech. Žádný problém.

Ale zároveň je potřeba umět se v případě nouze překonat a zrychlit. Některé úseky prostě nejde zkrátit. Ať už kvůli rozložení legálních nebo jen rozumných nocležišť, či dostupnosti vody. I zásoby hrají svou roli. Jestli většina turistů ujede nějakou štreku za tři dny, málokdo je ochotný courat se stejnou trasou týden a nést více než dvojnásobné množství proviantu. Mimo to, každý má své momentální hranice a ani všechnen čas na světě mu nepomůže podat výkon, který je dalece nad jeho síly, fyzické i psychické, jež přijdou vhod například při překonávání exponovanějších (vzdušnějších) částí hřebene.

Pokud máte pochybnosti, zda vaše skupina (jako celek i nejslabší jednotlivec) zvládne trasu ujit v rozumném čase a stavu, je moudřejší zvolit jednodušší variantu a počkat, až se slabší články řetězu patřičně zocelí. Přestřelení hned na začátku může kdekoho nadlouho zbytečně odradit.

Logicky není rozumné ani pouštět se do technických pasáží à la přechod ledovce bez zkušeností nebo schopného náčelníka, který ví co a jak a zvládne patřičně instruovat své spolupoutníky.

Osobně také doporučuji do začátku raději treky, na které se lze slušně nachystat z domova. Do punku a neznáma se propracujete postupně, až se otkáte.

Na druhou stranu zkušenější „vůdce“ expedice udělá opravdu hodně, a pokud má podporu spolucestovatelů, svou roli zvládá a má dobrý odhad, co si ještě se svou výpravou může dovolit, mohou si díky němu opravdu zajímavý, relativně náročný a netradiční trek užít i schopní horalští nováčci. Ale jejich náčelník musí opravdu třikrát zvažovat, zda plánuje podle sebe, nebo podle reálných dovedností a kondice členů své skupiny.

NEBOJTE SE PTÁT, IMPROVIZOVAT A HLAVNĚ VYRAZIT

Život je kouzelně nevypočitatelný a život na cestách je vysloveně nepředvídatelná mrška, která nám hází klacky pod nohy jen pro tu srandu, jak je budeme přeska-
kovat. Smířte se s velmi pravděpodobnou situací, že celý váš láskyplně vypiplaný plán poputuje z libovolného důvodu do koše a budete za pochodu vymýšlet realistic-
tickou alternativu. Není dobré za každou cenu trvat na původních záměrech, pokud se situace výrazně změnila nebo je v terénu něco jinak, než jste předpokládali.

Představa operativního přizpůsobení může některým puntičkářsky založeným jedincům nahanět husí kůže, ale věřte mi, že vytyčení alternativní trasy nebo změna oblasti bývají často rozumnější.

Ovšem pokud jste neodflákli domácí přípravu, bude se vám improvizovat mnohem lépe díky lepšímu povědomí o prostředí a přehledu, jaké možnosti jsou na stole.

Jestli vám přijde, že fakt vzorná příprava treku je náročnější než projekt stanice na Měsíci, nelekejte se. Ačkoliv položek, o kterých je fajn mít přehled, uvádím zdánlivě hodně, v České republice a Evropě obecně (aspoň té střední a občas i ostatní) máme obrovskou výhodu ve znalosti prostředí a snadné dostupnosti informací. Buď patří ke všeobecným znalostem, nebo jsou na dosah ruky, což se nedá říct o detailech treku někde v Číně.¹⁸ Navíc víme, že z každé vesnice jede autobus, prakticky všude je signál a co sto metrů je nějaká turistická značka. A pokud zrovna někomu neuteče jeho domácí puma,¹⁹ nemá nás tu co reálně sežrat.

Když už dojde na méně profláklé trasy a vzdálenější země, kromě prohledávání všemožných dostupných zdrojů se nebojte zeptat zkušenějšího kamaráda nebo položit věcný dotaz v jedné z mnoha cestovatelských skupin na facebooku nebo na outdoorforum.cz. Pochopitelně předtím využijte i jejich interní vyhledávání, protože je vysoce pravděpodobné, že stejný problém už někdo řešil.

Nu a v ideálním případě se k někomu zcestovalejšímu můžete rovnou připojit. K mým cestám se velmi často přidávali kamarádi, pro které bylo vícedenní putování „na těžko“ nebo průzkum divočejších neznačených tras relativně novou zkušeností. Oni měli jistotu, že nejdou zcela sami do neznáma, a já měl dobrou společnost. Win-win.²⁰

Nemáte-li nikoho takového v dosahu, nezbývá než se do příprav pustit na vlastní pěst a sbírat zkušenosti plnými hrstmi. Postupně se odvážíte dál, výš, do většího neznáma... Já také začínal jako malý capart s bábi v Beskydech, na vysoké poprvé okoštoval atmosféru východní Evropy a najednou jsem si vymýšlel punkové trekky v Ázerbájdžánu, na Pamíru nebo v Íránu. Tam všude se snadno propracujete. Stačí vyrazit.

¹⁸ Tam jsem věděl jen to, že jdu od jezera směrem k jakémusi vodopádu, a neměl jsem ponětí, co mě čeká mezi tím.

¹⁹ To se u nás opravdu čas od času stane, vizte článek na Seznam zprávách: bit.ly/uprchla-puma.

²⁰ Rozumnou alternativou může být také na první větší výpravu vyrazit s nějakou sympatickou cestovkou a trochu se rozkoukat pod vedením zkušeného průvodce. Pěkné akce dělají třeba Expedition Club, Kudrna nebo Travel Native.

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy Jak na přechody hor.
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.