

# S ÚZKOSTÍ POD EVEREST

Kateřina  
Mrtýnková



Po horách s batohem na zádech  
a s úzkostí v hlavě

● GRADA



Copyright © Kateřina Mrtýnková, 2025

© Grada Publishing, a. s., 2025

Kateřina Mrtýnková

# S ÚZKOSTÍ POD EVEREST

Po horách s batohem na zádech  
a s úzkostí v hlavě

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

# PŘEDMLUVA

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

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

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

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

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

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

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

*Marie Klementová, Děvče z hor*



### **Marie Klementová**

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

# ÚVOD

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

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

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

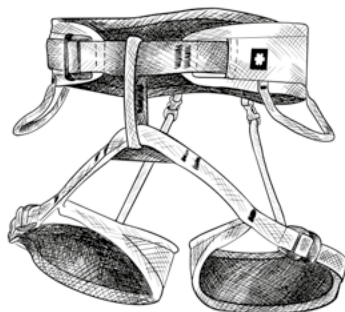
Trvalo však ještě dlouhou dobu, než jsem našla odvalu jít s kůží na trh. Často jsem přemýšlela, zda je vhodné, abych jako pedagog ventilovala něco, jako je úzkost a deprese. Bála jsem se odsouzení. Během těchto úvah se ale školství jako takové začalo z mého pohledu měnit. Po době covidové se u žáků

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

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

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

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



# HORALSKÝ SLOVNÍK

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

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

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

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

**Ferratový přechod** – Delší trasa spojující více ferrat.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Refuge/Rifugio** – Vysokohorská chata.

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

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

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

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

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

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

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



# PŘÍPRAVY NA CESTY

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

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

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

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

## Batoh 40–60 l a co do něj:

Na spaní:

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



Oblečení:

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



## Hygiena:

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



## Vaření:

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

### Ostatní:

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

### Vybavení na ferraty:

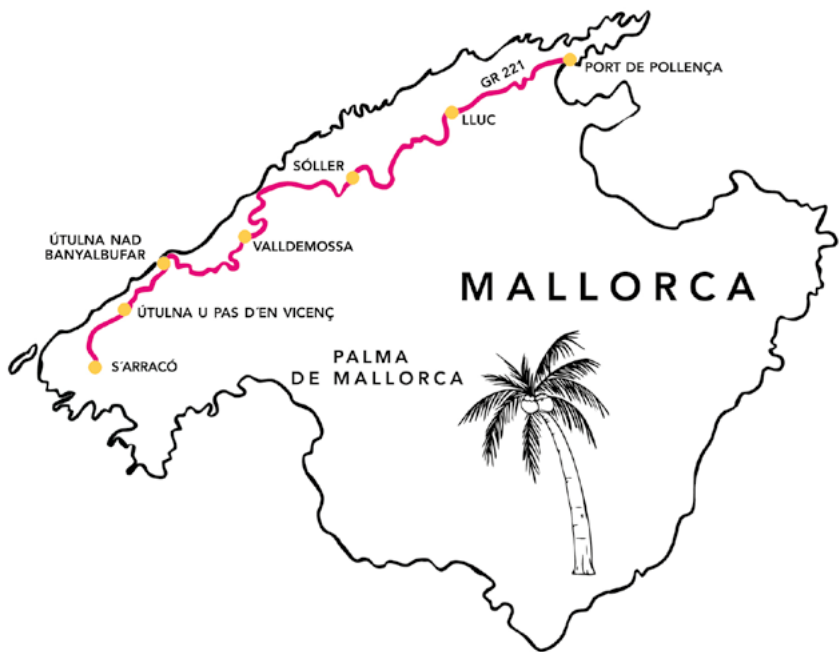
- Ferratový set
  - Sedací úvazek, doporučuje se v kombinaci s hrudním úvazkem.
  - Tlumič pádu.
  - Odsedka (s HMS karabinou) – na odpočinek nebo focení.
- Helma – lezecká (ne cyklistická), chrání proti padajícím kamenům i nárazům.
- Rukavice na ferraty – bezprsté nebo prstové, chrání ruce při držení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





MALLORCA – GR 221

ÚNOR 2022



„Proč jsem to jen udělala? Proč jsem sem jela? Jak to tady zvládnu týden? Já chci domů! Do bezpečí! Proč jsem si nevzala víc cigaret?“

Sedím uprostřed kopce, v ruce jedinou cigaretu, kterou jsem si vzala jako svou poslední záchranu. Úzkost mi svírá hrdlo, nemůžu se nadechnout, mám pocit, že tu umřu, že to tady nezvládnou. Každý druhý by za tuhle příležitost byl vděčný: být na Mallorce, mít volno a možnost cestovat. A já? Já jsem taky vděčná. Ale už nějakou dobu mě pronásledují úzkosti. Teď už to jsou jen úzkosti, kdysi to byla i deprese.

Kousek ode mě stojí Ondra, cizí kluk, kterého jsem potkala před pár měsíci v letadle z Kosova. Jelikož se blížily jarní prázdniny, domluvili jsme se na společném výletu po GR 221. Hned na začátku jsme si stanovili pravidla: žádné vztahy, jen společná cesta napříč Mallorkou. Aspoň já jsem si to tak myslela.

„Ondro, běž napřed, potřebuju si něco vyřešit,“ řeknu, zatímco pomalu kouřím svou poslední cigaretu a přemýšlím. Někde uvnitř sebe nakonec najdu sílu. Típnu cigaretu a s rozhodnutím, že si tenhle výlet užiju, si nasadím sluchátka, pustím hudbu a vydám se dál. Tentokrát už bez toho tísnivého sevření v hrdle.

Po chvíli Ondru doženu. „Promiň, ale potřebuju jít svým tempem a poslouchat hudbu. Bude lepší, když se každý večer potkáme na dohodnutém místě, strávíme spolu večer a ráno si zase každý půjdeme po svém.“ Nebyla to úplně fér nabídka, ale co jiného jsem mu měla říct? Že mě jinak drtí úzkost? Tak začal náš druhý den na treku.



**proste\_kaca** Včera jsme začali GR 221. Při dnešním telefonátu s Klárkou se svěřuji, že nám chybí ještě 88 km a kolega si myslí, že to do odletu nestihneme. „Kači, a došla jsi někdy nějaký trek?“ Takže, Klárko, přestanu se kochat a tentokrát to celé dojdu! 🤔❤️🏔️🏠

---

● 28. 2. 2022 → 13 km ↑ 440 m ↓ 805 m

---



**proste\_\_kaca** Den plný ztrát a nálezů... Ráno vycházíme brzy, abychom zvládli ujít celou dnešní etapu. Jak je tedy možné, že v 8 hodin už sedíme hodinu a půl na pláži? Jo, když si člověk naplánuje, že vstane brzy, ale musí koupit snídani a nedojde mu, že tady se obchody dřív jak v půl desáté neotvírají, je to trochu čára přes rozpočet.

A pokud vás lákají stromy plně obsypané citrusy a nenapadne vás nic lepšího, než je jít do sadu ukrást, zjistíte, že existuje důvod, proč nejsou sklizené. Chcete znát to tajemství? Pomeranče jsou sice krásné, velké a dokonale oranžové, ale uvnitř jsou odporně kyselé a plné pecek. Jak se říká, karma je zdarma! Při útěku ze sadu se mi do vlasů zachytila větvíčka ostružin, tak jsem tam na oplátku nechala hrst vlasů.

Jeden krok, druhý krok, jeden metr, druhý metr, jeden kopec, druhý kopec a mapa hlásí 2 km do cíle. Jupí jej! Nasadím tempíčko! Kosovského kámoše nechávám daleko za sebou a v hlavě mi zní: „Pivooo!“ Tak si běžím, kopec

nekopec, a ejhle... zase jsem se ztratila! Nevadí, vracím se zpět na cestu a milý pán se mě ptá, zda mířím do města Valldemossa. Divoce kývám hlavou, že ano! A už přelézám plot, tuším za ním správnou cestu! Pán mě nazve „freedom hikerkou“ a pár metrů ode mě otvírá bránu. 🙄

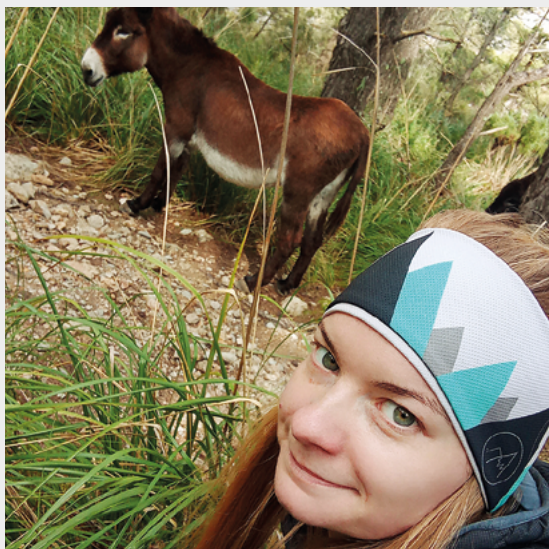
Po cestě se ztrácím podruhé, přemýšlím, zda začít brečet, lehnout si na zem a zůstat někde ve skalách nad městem a čekat, až mě někdo najde, nebo pokračovat dál. Ondra je bůhvídkde, baterie telefonu ukazuje 4 % a energie mého těla je na tom podobně. Mám žízeň. Sakra! Má láhev na vodu se rozhodla emigrovat a po třech letech společného cestování mi neřekla ani ahoj a opustila neznámo kde můj batoh. Dobře. Evidentně ani pít mi není souzeno, a tak se po příchodu do města hroutím u kostelní zdi, je mi zima, dojídám zbytky od snídaně a čekám, kdy mi kolemjdoucí hodí drobné k nohám!

Jak je tedy možné, že se teď válím v čisté a voňavé posteli? Kdo mě zná, ví, že tohle se jen tak na mých výpravách nestává! Kdo za to může? Víla kmotřička, kouzlo, nebo princ na bílém koni? Omyl, může za to Ondra. Spaní venku ho úplně neuspokojovalo, a protože si chtěl pořádně odpočinout a zároveň viděl, že mě roztřásla zima, objednal nám ubytování na jednu noc v centru Valldemossy.

---

● 1. 3. 2022 → 20 km ↑ 860 m ↓ 729 m

---



**proste\_kaca** Jeden kopec, stále kopec, nekončící kopec, a ocitám se v pohádce. Šla jednou jedna skoro třicítka GR 221 a na lesní pěšině potkala bílého koně.

Kdybych mu domalovala roh, zahalila ho do třpytek a usadila na duhu, byl by to jednorožec. Přestanu fantazírovat a opatrně procházím okolo. Dochází mi, že se nebojím jen ještěrek, ale zvířat obecně.

Pokračuju dál v cestě a ocitám se v popletené pohádce *Oslíčku, otřes se!* nebo spíš *Kačko, netřes se.*

Pěšinka totiž vede skrze louku, na které se pasou osli. Již nějakou dobu přemýšlím, že si pořídím zvířátko. Co by mi asi sousedé řekli, kdybych chovala osla na balkóně?

Projdu okolo oslíka a najednou jde jeden oslík za mnou, dva oslíci mě následují, tři oslíci mě pronásledují. Nenápadně zrychluju, bohužel i oslíci zrychlují, konstantně se mnou. Rychleji už mé nohy nedokážou jít, vzdávám se a zastavuju. Postavím se tváří v tvář hlavě oslího gangu a slušně ho

požádám, aby opustil můj osobní prostor. Je více než pravděpodobné, že oslík chyběl na hodině českého jazyka, protože se začal přibližovat a jeho dva kamarádi mě obklíčili...

A jak to bylo dál? V obklopení oslího gangu jsem stála přibližně deset minut. Pak se na cestě objevila rota svalnatých, opálených vojáků se samopaly, kteří pravděpodobně mířili na nedalekou vojenskou základnu. Když mě spatřili, jak nehnutě stojím a čekám, až oslí gang omrzím, začali se smát. Oslíky nakonec zabavili na dobu nezbytně nutnou pro můj odchod. A já tak mohla pokračovat dál směrem k vesnici Lluç, kde končila naše denní etapa. 🐾🏔️👢

---

● 5. 3. 2022 → 24 km ↑ 1487 m ↓ 1127 m

---

Kdybyste četli pouze zápisky z mých sociálních sítí, co by vás napadlo?

Jen pár blízkých vědělo, čím si ve skutečnosti procházím a že už nějakou dobu chodím na terapii. Často jsem od okolí slychala: „Kači, jak to jen děláš? Vždycky máš skvělou náladu a pořád se směješ. Je radost tě potkat, umíš zlepšit náladu.“ Nikdo z těch lidí netušil, co se ve mně skutečně děje. Tehdy jsem to na sobě ještě nedávala znát, protože jsem měla dost síly to schovávat. Tajně v práci chodila na záchod se aspoň na chvíli vybrečet. A hned, jak zazvonilo, jsem utíkala domů, abych už nemusela udržovat ten úsměv a mohla vypustit všechn ten žal a bolest, které mě uvnitř drtily. Vše to spustil velmi toxický vztah s člověkem, kterému jsem důvěřovala. Ale o tom si povíme později. Nejprve musím dokončit svůj příběh o treku na Mallorce.

Jak už víte, na Mallorku jsem odjela s Ondřejem, kterého jsem potkala v letadle na cestě z Kosova, kam jsem se vydala s partou přátel o podzimních prázdninách v roce 2021, abychom obhlídli kosovské kopce.

Pro mě byla pravidla před odjezdem na Mallorku jasná. Žádné vztahy, jen cestování. Jenže v mém životě se často stává, že já si myslím, že mám pravidla jasně nastavená, ale muži v mém okolí je nerespektují.

Výlet s Ondřejem nebyl vyloženě špatný, jen jsme od treku každý očekávali něco jiného. Zatímco já jsem chtěla objevovat nový kus světa, Ondřej, i když tvrdil, že má s trekingem zkušenosti (což neměl), ve skutečnosti jel na Mallorku hlavně kvůli mně. Během našeho putování vyšlo najevo, že chození

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy ***S úzkostí pod Everest.***  
Pokud se Vám ukáзка líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.