

Horolezec Michal GABRIŽ

osobne v sobotňajšom programe na HORY OBJEKTÍVOM 2017

„Tam hore sme iba na návšteve.“



Narodil som sa v máji roku 1977 uprostred Slovenského Rudohoria. Od dvoch rokov žil v Bratislave a neskôr v Prahe. Od malička som vnímal blízkosť prírody, hôr a kopcov okolo rodnej hrudy. V mladosti sa flákal po kopcoch každý víkend v spoločnosti trampov a ďalších podivínov. K vyšším horám som pričuchol prvý krát v 18tich, kedy som vystúpil na vrchol Mont. Blancu. Neskôr ma pohltilo štúdium na VŠVU v Bratislave a práca. K aktívnemu návratu do hôr prišlo v roku 2008 a už nasledujúci rok som sa vybral na prvý trek a ľahké lezenie nad 6000m do Himalájí. Následne začal aktívne športovať a liezť, ako leto tak aj zimu, kde sa cítim najviac doma. Opantali si ma hlavne vysoké kopce, pre svoju komplexnosť a zvláštne čaro. Doteraz som sa zúčastnil 7 expedícií do Nepálskych Himalájí a Pamíru. V súčasnosti sa moje plány a sny týkajú hlavne expedičného pôsobenia v malých tímoch na vysokých kopcoch v čo najčistejšom štýle, bez pomoci výškových nosičov či umelého kyslíka.

„Osobne nepoznám nič skutočnejšie než život v horách. Zima, hlad, priateľstvo, vaše rozhodnutia – všetko je veľmi intenzívne. Rozhodne to nie je túžba po adrenalíne či vyhľadávanie rizika, ale naopak, túžba po zmysluplnom živote” – hovorí Michal Gabriž, jeden z členov slovenskej expedície, ktorá sa vydala tento rok na Dhaulagiri, siedmu najvyššiu horu sveta. O priebehu expedície, živote v horách, horolezectve a mnohom inom sa dočítate v tomto rozhovore.

Rozhovor s Michalom Gabrižom

Spracovala: Kamila Balcová

Foto: Michal Gabriž

Kto ťa priviedol k výškovému horolezectvu? Kedy sa v tebe zrodila láska, vášeň pre hory?

K horám som inklinoval intuitívne od detstva. Najskôr som sa sám potuloval po rodnom Rudohorí na prázdninách u starej mamy, neskôr som prechodil slovenské pohoria ako trampík a keď som mal osemnásť, priplietol som sa k jednej akcii, ktorá skončila na vrchole Mt. Blancu. Vtedy mi bolo dosť zle z výšky a sľúbil som si, že taká kravina už nikdy viac. Ale ako vidno, červíček sa kdesi vnútri zahlodol a 'cesty Páně neprozkoumané jsou'.

Cestu na 8000-covku lemujú početné výstupy, nadobúdanie skúseností. Doteraz si sa zúčastnil 7-mich expedícií do Nepálskych Himalájí a Pamíru. Hory sú krásne, no nevyspytateľné a neprajú nepripraveným. Čo je z tvojho pohľadu zásadným predpokladom pre úspešné zdolanie hory?

Páči sa mi výrok prvého človeka, ktorý stál na vrchole Mt. Everestu – sira Hillaryho: "Nie sú to hory, ktoré zdolávame, ale samých seba." Horám je jedno, či tam sme, alebo nie. Všetko je v nás, v spôsobe ako k nim pristupujeme. Hovoriť o pokore je asi ako o nosení mlieka do kravína. Samozrejmosťou je byť pripravený po všetkých stránkach – kondične, informačne, skúsenosťami. Potom sa môže občas počítať s úsmevom vrtkavej pani Šťasteny. Treba aj vycítiť, kedy napnúť všetky sily a kedy je lepšie ísť dole na pivo. K hore treba pristupovať citlivo, s rozmyslom. Vnímať jej povahu, nálady a nájsť spôsob, akým s ňou splynúť.



Aký je to pocit stáť na vrchole hory, s rukami na dosah k oblohe? Máš čas si to vychutnať, alebo si tieto pocity odkladáš na neskôr, keď sa vrátiš do bezpečia základného tábora?

Na vrchole sme vždy len na polceste. Určite nastáva isté uspokojenie, že stúpanie končí, ale to plynule strieda rozmýšľanie nad zostupom, ktorý je často nebezpečnejší ako výstup. Prichádza únava, treba sa koncentrovať na každý krok. Až dole v basecampe (krčme, stane) výstup končí. Dovtedy je hra stále otvorená a podliehať falošnému uspokojeniu nie je najlepší predpoklad pre skoré posedenie s kamarátmi. Často hovorím, že na lezení je občas najlepšie, keď skončí. Až vtedy človek môže začať rozmýšľať nad radosťou z výstupu, podeliť sa o dojmy s kamarátmi, užiť si ten dobrý pocit, ktorý prichádza skutočne až dole. Až vtedy človeku plne dochádza, čo všetko zažil a čo dokázal.

Bol si jedným zo 4-člennej slovenskej expedície smerujúcej na vrchol Dhaulágiri, 7-mej najvyššej hory sveta. Kto prišiel s nápadom zrealizovať túto expedíciu?

S plánom prišiel Peter Hámor, s ktorým sme boli spolu vlni na expedícii na inú osemtisícovku, Manaslu. Vtedy sme liezli v trojici s rumunským kamarátom Horiom. Za nejaký čas asi pamäť milostivo zahľadila niektoré moje slabiny a Peter ma oslovil opäť s ďalším projektom. Tento rok sme pre zmenu zorganizovali rýdzo slovenskú expedíciu, čo hodnotím ako veľmi pozitívny počin. Všetci sme sa už nejaký čas poznali a expedícia bola z pohľadu atmosféry veľmi príjemná. Spoločný jazyk prináša úplne iný rozmer komunikácie, humoru i chápania vzájomných nálad a potrieb.



Čo všetko obnášala príprava?

Prípravy začínajú dňom, keď si povieme, že máme chuť spolu niekam ísť. Rysuje sa cieľ, vyberáme cestu ktorou pôjdeme, riešime zloženie tímu a ďalších tisíc vecí. Prakticky s tým kopcom začíname žiť dlho predtým, než ho vôbec uvidíme. Zaspávame a zobúdžeme sa s myšlienkou naňho. Mne osobne to dáva veľkú motiváciu do tréningu a prípravy. Mám rád pocit, že som do prípravy dal maximum. Samozrejme, tréning je iba jednou stránkou veci. Do poslednej chvíle sa rieši napríklad finančné krytie expedície, ktoré si riešime každý zvlášť. Himalájske expedície sú mimoriadne finančne náročným podnikom a nájsť osvietených partnerov je neľahká úloha, ale našťastie, nie celkom utopická.

Aký majú miestni obyvatelia vzťah k hore?

Záleží ako ku ktorej. Niektoré su posvätné, ako napríklad Machapuchre, alebo tibetský Kailash – na tie je liezť zakázané. Všeobecne sú pre domácich sídlom bohov, a miestni dosť dobre nechápu zanietenie 'západniarov' driapať sa na ne. Pochopili už ale, že sú tým pádom dobrým zdrojom príjmov.

Aké boli tvoje pocity, keď si stál na úpäť hory Dhaulágiri?

Tento rok ma na expedícii sprevádzali dlhšie zdravotné problémy s prieduškami, takže som hlavne dúfal, že sa dám čo najskôr do poriadku a budem vôbec môcť na kopec liezť s myšlienkou na vrchol. A samozrejme, očakávania, aký ten kopec je, či nám to spolu pôjde a či si porozumieme.

Ako prebiehal proces aklimatizácie?

Aklimatizáciu sme tento rok zvolili dlhú a kvalitnú, čo sa určite vyplatilo. Nikto z nás nemal žiadne vážnejšie problémy s výškou v priebehu expedície. Snažíme sa naše telá prinútiť vytvárať viac a viac červených krviniek. Tie už s výškou majú bohaté skúsenosti a vedia, čo majú robiť. Samozrejme, treba stúpať spočiatku obozretne a pomaly, počúvať telo. Výšková choroba je vec veľmi nepríjemná a môže končiť veľmi zle.

Akou cestou si sa rozhodol ísť?

Tento rok sme na Dhaulaghiri mali dva základné plány. Najskôr sa na tzv. 'normálnej ceste' pozrieť čo najvyššie a prespať aspoň nad 7 000 metrov kvôli dobrej aklimatizácii. Neskôr sme sa chceli pustiť do ambicióznejšieho plánu, čo však nutne predpokladalo splniť prvý plán expedície ešte v apríli. To sa však pre nepriaznivé počasie nepodarilo, takže po dosiahnutí vrcholu Petrom Hámorom a Miškom Sabovčíkom v polke mája, už nezostával čas na veľké plány. Začiatkom júna totiž prichádza monzúnové obdobie a s ním končí aj jarná himalájska sezóna.



Aké boli podmienky lezenia, koľko dní si strávil na Dhaulágiri?

Do basecampu pod Dhaulágiri sme dorazili 13-teho apríla. Prvý mesiac na kopci sprevádzalo zlé počasie a to hlavne vietor. V silnom vetre je lezenie vo veľkých výškach mimoriadne ťažké a nebezpečné. Do vyšších partií hory sa prakticky nie je možné dostať. Veľmi klesá pocitová teplota a stúpa riziko omrzlín, každý pohyb je boj. Až v polke mája sa na pár dní spravilo aké – také okno v počasí a pri rýchlom výstupe bola šanca na dosiahnutie vrcholu. Basecamp sme opúšťali myslím 21. mája a zahájili niekoľkodenný zostup krásnym údolím Myagdi Khola naspäť k civilizácii.

Ako vyzerali dni, keď si smeroval na vrchol hory? Koľko hodín si spával? Kedy si vstával, ako dlho si liezol? Koľkokrát za deň jedol? Čo? Je strava jedným z faktorov, ktoré podľa teba ovplyvňujú výkon?

Cesta k vrcholu bola dlhá, do tretieho tábora mi to trvalo tri dni. Snažil som sa ísť pomaly a šetriť sily na vrcholový pokus nad tretím táborom. Vstáva sa za svitania, navaríte vodu zo snehu, skúsate niečo zjesť, pobalíte veci a ide sa hore. Spím pomerne veľa, od súmraku do svitania, čo je na jar v Himalájach okolo 12 hodín. Mnoho lezcov má so spaním vo veľkých výškach problémy, ja osobne spím celkom dobre.

Strava je o tom, čo komu chutí a vyhovuje. Takisto je dôležité, aby mala dostatok živín a energie. Kto hore nedokáže jesť, nič nevylezie. V našej partii je zvykom strava bohatá na tuky a bielkoviny – slanina, klobáska. Toto nám naozaj dobre funguje a je aj dostatočne chutná, aby sa dala hore zjesť. S pribúdajúcou výškou dramaticky klesá chuť do jedla.

Na začiatku expedície si mal zdravotné problémy, no zmobilizoval si sa a šiel si ďalej. Na vrchol si zaútočil sám. 200 – 300 metrov pod vrcholom si sa po zvážení situácie a všetkých rizík rozhodol otočiť. Bolo to ťažké rozhodnutie?

Po opakovaných zdravotných komplikáciách a dobraní 3 kompletných dávok širokospektrálnych antibiotík človek nie je úplne v špičkovej športovej forme. Výška basecampu okolo 4 800 metrov tiež nie je úplne ideálnym miestom pre návrat organizmu do plného výkonu. Skrátka – moja výkonnosť nebola porovnateľná s ostatnými chlapcami, ktorých som nechcel a nemohol brzdiť. Po ich krásnom výstupe a dosiahnutí vrcholu ostalo ešte pár dní, počas ktorých som sa mohol pokúsiť o samostatný výstup na vrchol s tým, že sám som netušil ako to pôjde.

Cítil som sa relatívne dobre, takže po pár hodinách oddychu a spánku v treťom tábore vo výške 7 250 metrov som sa o polnoci vydal za nepríjemného vetra smerom k vrcholu. Vedel som, že je to môj jediný pokus, ale bol som optimistický a motivovaný. Postupne som prebehol niekoľkých komerčných klientov s umelým kyslíkom a so šerpami a postupoval hore. Žiaľ, vo výške tesne pod 8000 metrov som málinko naliezol do nesprávneho žľabu s pomerne hlbokým snehom, ktorý som už nevládal preraziť. Chýbali sily, stratené chorobami. Po zhruba hodine márneho boja som si uvedomil, že tam hore končím a je čas na návrat. Pomerne zaujímavý zostup za takmer nulovej viditeľnosti, sneženia a blúdenia skončil o pol deviatej večer v prvom výškovom tábore.

Rozhodnutie otočiť sa nebolo veľmi ťažké, i keď je človeku veľmi ľúto, že sa nepozrie na vrchol, ktorý je už relatívne blízko. Najdôležitejší je však návrat a bezpečný zostup naspäť medzi kamarátov.



Ako sa regeneruje telo v takej nadmorskej výške? Ako sa mení vnímanie?

Vo výškach nad 5 000 metrov sa už o valnej regenerácii nedá hovoriť. Nad 6 000 metrov regenerácia v podstate neexistuje. Telo žije hlavne zo zásob a najviac mu na potvoru chutí svalová bielkovina. Takže, každý pohyb je v podstate na dlh. Pri veľkom výkone sa dá denne stratiť aj kilo svalovej hmoty. Zaujímavé je, že telesný tuk príde na rad ako posledný, takže ako redukčnú diétu dámam výškové horolezectvo skutočne nemôžem doporučiť. Ďalšou zaujímavosťou je vnímanie reality. Vo výške okolo 8 000 metrov sa občas vyskytuje skreslené vnímanie vecí. Často opisovaný jav je napríklad tzv. faktor tretieho človeka. Máte pocit, že tam hore s vami niekto je. Kamarát, partia skautov, alebo obľúbená svokra. Taktiež sa môže stať, že nevyhodnotíte situáciu správne, zabudnete si niekde rukavice, alebo skreslene vnímate svoje možnosti. Treba byť skutočne veľmi opatrný, tam hore sme iba na návšteve a čím je kratšia, tým je väčšia šanca na úspešný návrat dole.

Aké nároky musí spĺňať tvoja výbava? Čo nesmie chýbať v tvojom batohu? Koľko kíľ nesieš na chrbte?

Výbava urobila za posledné roky veľký krok dopredu, materiály sú ľahšie a kvalitnejšie. Tým pádom sa dá liezť rýchlejšie, a teda často aj bezpečnejšie.

Samozrejme sa snažíme, aby bol batoh čo najľahší, neberieme zbytočnosti. Aj tak však dosahuje váha na chrbte okolo 20 kilogramov. Okrem lezeckého materiálu, ako sú laná, mačky, cepíny, istiace pomôcky, je to samozrejme stan, karimatky, spacák. Lopata na vykopanie plošiny na stan. Potom samozrejme jedlo, varič a plyn. Nie je toho málo a výškový horolezec je často majstrom v znášaní nepohodlia a utrpenia.

Máš nejaký talizman? Rituál?

Veľa horolezcov je do istej miery poverčivých. Majú svoje zvyky a rituály. Nikto sa neodváža na veľký kopec bez buddhistického obradu, ktorý sa volá pudža. Čo sa týka talizmanov, nie som na ne nejak zaťažovaný, nosím akurát na krku malý tibetský kamienok menom Dzi.



Bol si v spojení s rodinou, priateľmi?

V obmedzenej miere cez satelitný telefón. Hlavne prenos dát je problematický a neskutočne finančne nákladný.

Píšeš si počas expedície denník? Čo ti mentálne pomáha prekonávať diskomfort?

Nie som denníkový typ. Snažím sa skôr každé ráno a večer meditovať, čítam knižky, počúvam audioknihy, veľa sa v basecampe rozprávame. Diskomfort je bežnou súčasťou expedičného života a už to nejak špeciálne neriešim, som zvyknutý. Kto nevie trpieť, nemá vo vysokých horách čo robiť.

A čo strach? Pociťuješ strach, obavy? Ak áno, ako s týmito pocitmi pracuješ?

Lezenie vo veľkých horách nie je o adrenalíne. Keď už prichádza strach, je to skôr varovný signál, že sa niečo deje a treba spozornieť. Vnímam ho teda skôr ako užitočné priateľské varovanie. Takých situácií ale na expedícii nebýva veľa.

Horolezectvo nie je len o dosiahnutí vrcholu, ale aj o schopnosti vedieť objektívne zvážiť aktuálnu situáciu, vlastné možnosti a riziká. Zvažovanie rizík smerujúc na vrchol je vlastne otázkou prežitia. Na čo všetko musíš brať ohľad keď lezieš 8 000- tisícovku, čo je už predsa len iná kategória.

Osemtisícové kopce sú veľmi špecifická lezecká disciplína. Všeobecne platia klasické pravidlá pohybu v horách, ale má aj svoje výrazné špecifiká. Do hry vstupuje veľmi podstatný faktor výšky, ktorý všetky bežné lezecké ťažkosti exponenciálne násobí. Metodika výstupu je veľmi dôležitá, faktorov je mnoho a človek musí často improvizovať a rýchlo sa správne rozhodovať. Obrovskú rolu hrajú skúsenosti, preto sa napríklad výškové horolezectvo nepovažuje za disciplínu vhodnú pre mladých lezcov. Ideálny vek pre himalájske lezenie je medzi 40 – 50 rokom. Takisto veľké hory vyžadujú obrovskú vytrvalosť a veľkú psychickú i fyzickú odolnosť.



Čím bola táto expedícia pre teba výnimočná oproti iným?

Každá expedícia je niečím zaujímavá, iná. Táto bola pre mňa výnimočná tým, že bola slovenská, a tiež tým, že mala viac cieľov. Bola tým pádom výrazne dlhšia ako tie predchádzajúce, skoro tri mesiace.

Keď niekedy pozerám zábery z hôr a vidím horolezcov liezť v skutočne extrémnych podmienkach, zime, uvažujem nad tým, kde nachádzajú v sebe silu ísť stále vyššie a vyššie. Prečo to robia? Vieš mi to priblížiť, popísať?

To je presne ono. Občas sa tá motivácia vo výškach hľadá veľmi ťažko a práve ona je rozdielom medzi úspechom a neúspechom. Na najvyššie kopce vylezie iba ten, ktorý to skutočne veľmi, veľmi chce. Kto stratí v priebehu výstupu motiváciu, skončil.

Motivácia je u každého trochu iná, nedá sa o tom hovoriť všeobecne. U mňa je to hľadanie a posúvanie vlastných limitov, spoznávanie seba samého, hľadanie výziev a výkonov bez davu divákov v tej najkrajšej aréne, akú si len viem predstaviť, s ľuďmi, ktorých si vážim.



Zmenilo sa nejakým spôsobom výškové horolezectvo, život na kopcoch za ten čas, čo sa mu venuješ?

Osobne sa výškovému horolezectvu venujem asi 10 rokov a stále mám pocit, že je stále veľmi veľa sa čo učiť. Veľkým posunom pre mňa bolo partnerstvo s Petrom Hámorom na dvoch expedíciách. Ešte je pre mňa skoro hodnotiť nejaké radikálne zmeny v tomto športe. Čo sa týka kopcov, tie sa menia v dôsledku klimatických zmien. Kde boli kedysi snehové polia, býva teraz ľad alebo rozbitá skala. Mnohé staršie výstupové trasy sú už dnes v podstate neleziteľné. Otvárajú sa však nové možnosti, stále je šanca nájsť na vysoké kopce zaujímavé, nové výstupové línie.

Horolezectvo je, predpokladám, jedným z najrizikovejších hobby. Expedície trvajú niekoľko mesiacov. Praje podľa teba horolezectvo vzťahom?

Skôr ako o hobby ide o životný štýl. Šport, lezenie, pohyb v horách je pevnou súčasťou môjho života.

Objektívne riziko je v horách vždy. Veľa vecí sa ovplyvniť dá, niektoré menej. V zásade sa však dá povedať, že čím je človek skúsenejší, tým menej chýb urobí a je tým pádom vo väčšom bezpečí. Zo štatistík napríklad vyplýva, že najnebezpečnejšie je sa do hôr dopraviť autom. Druhá riziková skupina sú sviatoční turisti, ktorí podcenia terén, výstroj, nepozrú si predpoveď počasia, alebo precenia vlastné sily. Samozrejme, občas má človek proste smolu, ale to platí vo všeobecnosti – život je nebezpečný. Osobne sa domnievam, že najväčšie riziko pre človeka je snaha vyhnúť sa akémukolvek riziku.

Negatívny obraz o horolezectve majú na rováši hlavne médiá, ktoré vďačne prahnú po senzáciách. Smrť v horách sa predáva nepochybne lepšie, ako pekný úspešný výstup bez drámy a nešťastia.

Čo sa týka vzťahov, horolezectvo prirodzene kladie zvýšené nároky na partnerkinu (partnerovu) toleranciu a pochopenie. Prevažná časť partneriek lezcov sú tiež lezkyne, poprípade ženy s veľmi kladným vzťahom k prírode a

pohybu v nej. Mám vo svojom okolí viacero veľmi pekne fungujúcich dlhodobých vzťahov, takže sa dá povedať, že kde je vôľa, tam je cesta. Život s horolezcom možno nie je najjednoduchší, rozhodne však zaujímavý a nenudný.

Ako obohatilo horolezectvo tvoj život?

Niektorí ľudia sa domnievajú, že chodíme do hôr hľadať únik pred realitou. Osobne nepoznám nič skutočnejšie než život v horách. Zima, hlad, priateľstvo, vaše rozhodnutia – všetko je veľmi skutočné, intenzívne. Rozhodne to nie je túžba po adrenalíne či vyhľadávanie rizika, ale naopak, túžba po zmysluplnom živote. Tiež vidím, že hory robia ľudí lepšími. Strávil som tam nespočet krásnych chvíľ a spoznal množstvo hodnotných priateľov.



Výroky:

„Páči sa mi výrok prvého človeka, ktorý stál na vrchole Mt. Everestu – sira Hillaryho: Nie sú to hory, ktoré zdolávame, ale samých seba.“

„K hore treba pristupovať citlivo, s rozmyslom. Vnímať jej povahu, nálady a nájsť spôsob ako s ňou splynúť.“

„Často hovorím, že na lezení je občas najlepšie, keď skončí.“

„Himalájske expedície sú mimoriadne finančne náročným podnikom a nájsť osvietených partnerov je neľahká úloha, ale našťastie, nie celkom utopická.“

„Výškový horolezec je často majstrom v znášaní nepohodlia a utrpenia.“

„Kto nevie trpieť, nemá vo vysokých horách čo robiť.“

„Na najvyššie kopce vylezie iba ten, ktorý to skutočne veľmi, veľmi chce.“

„... Je to hľadanie a posúvanie vlastných limitov, spoznávanie seba samého, hľadanie výziev a výkonov bez davu divákov v tej najkrajšej aréne, akú si len viem predstaviť, s ľuďmi, ktorých si vážim.“

„Osobne sa domnievam, že najväčšie riziko pre človeka je snaha vyhnúť sa akémukoľvek riziku.“