

Gyalogtúra Nepálban

Dr. Dávid Dezső (1954) belgyógyász, reumatológus, 1997 óta az esztergomi Vaszary Kolos Kórház Reumatológiai Osztályának vezetője. A jogelőd folyóiratban, a REUMA-INFO-ban, a 2006. évi 2. számban már publikálta anatóliai és iráni úti beszámolóját „Egy egzotikus út kezdete” címmel.

Három elszánt társammal – korombéli férfiak – elhatároztuk, hogy ellátogatunk Nepálba, és ott teljesítjük az egyik klasszikus, 250 kilométeres gyalogtúrát, ami elvezet bennünket az Annapurna hegység hatalmas és imponáló tömbje körül, útközben meghaladva az 5000 méter tengerszint feletti magasságot is.

Nepál területe 147 181 km², téglalap formájú, Kína és India között, 3 oldalról India által körülölelve. A világ 14 nyolcezres hegycsúcsából 8 Nepálban van. Köztük a legismertebb, a Mount Everest (8850 m) néhány óriás társával a kínai–nepáli határ egy szakaszát is kirajzolja. Repülőgépről letekintve látható, hogy a havas csúcsok vonala viszonylag keskeny sávba rendeződik. A fehér ormok felett északon a Tibeti-fennsík tömbje sötétlik, míg dél felé ereszkedve gyorsan kiszívnak a hegyek, 2000 méteres magasság körül már megjelennek a rizsföldek.

Nepál 1816-tól 1951-ig a nyugati ember számára zárt világ volt. Délen indo-árja, északon mongoloid tibeto-burmai népek lakják. Genetikailag korlátozottan keverednek. Több mint 60 etnikai csoport található itt, a legtöbbjük saját nyelvvel, amin belül 49 önálló anyanyelv különíthető el. 25 millió lakosával a Föld egyik legszegényebb országa, a GDP/fő: 240 USD (2004). A születéskor várható életkor 54 év. Az analfabéták aránya 74%. A hivatalos pénznem a nepáli rúpia (NRS). Nepál területén, az indiai határ közelében lévő kisvárosban, a mai Lumbiniben született i. e. 563-ban Sziddhártha Gautama sákja herceg, azaz Buddha (a „megvilágosodott”).

Gyalogtúránk a fővárostól, Katmandutól északnyugatra, Besi Saharból (530 m) indul. Félkörívben halad előbb északra, a Marsyangdi folyó völgyében, azt gyakran keresztezve, majd nyugatra és délre, ekkor jelentős részben a Kali Gandaki folyó kavicsos medrében, végül keletre Pokhara városáig. A trekking egyik



A szerző egyik társával

lényeges eleme, hogy átmegy a Föld legmagasabb hágóján. Ez a Thorung La, nyerge 5416 méter magas. Az általunk is bejárt út a kevés akklimatizációs kitérővel együtt mintegy 250 km. Gyakorlatilag egy ösvény, melynek szélessége ritkán haladja meg a 3 métert, a kritikusabb helyeken persze csak maximum a fele. Gyakran rosszul kirakott hosszú lépcső, vagy ahogy a természet adta, és az ösvérek vagy lovak kitaposták. Burkolata a talajviszonyok függvényében változik. Alapvetően köves vagy sziklás, máskor vizes és sáros, esetleg szembefolyik velünk egy csermely. Jobbik esetben a patak keresztbe. Egyébként történelmi kereskedelmi útvonal.

A céloom a távoli világ közvetlen megtapasztalásán túl az volt, hogy elhagyjam azt a rendszert, amiben egyre több munkával még több elfoglaltságot gerjesztettem magam körül, és már nem értem bele a 24 órába. Jelen világunkban ez nem egyedi eset, ténylegesen egy típushiba. Gondolataimmal egyedül ma-



5000 méter felett

radva ablakot akartam nyitni azon a téren, amiben nap mint nap pörgetem a saját „mókuskerekemet”, és ki akartam lépni ezen a nyíláson, hogy kívülről nézhessek vissza, újraértékelve felállíthassam a saját, aktuális prioritásaimat.

Az indulás éjszakáján egy szemernyit sem aludtam. Ugyan simán belefértem a repülési súlyhatárokba, és azt is tudtam, hogy profi alpinista barátom tanácsára biztosan igénybe veszem hordár segítségét, mégis újrapakoltam, csak nem be, hanem ki. Küzdöttem a grammokkal. Ismét és ismét átgondoltam, hogy a korábban gondosan felhalmozott és fontosnak vélt dolgaimból mit tudok nélkülözni. Végül a hordár zsákja 14,6 kg, az enyém folyadékok nélkül 10,2 kg lett.

Társaimmal együtt révetegen érkeztünk Kijevbe, ahol csatlakozásunk volt Delhi irányába. Dilettáns módon nem figyeltünk az 1 órányi időeltolódásra, lekéstük a gépünket, és 3 nap múlva tudtunk továbbutazni. Tehát utunk a be nem tervezett, kényszerű kijevi városnézéssel kezdődött. Másodszorra már nem hibáztunk, szombaton, október 4-én délután 3 órakor elrepültünk Delhibe, ahonnan kalandos körülmények között, a Royal Nepal Airlines járatán jutottunk el Katmanduba.

A Blue Horizontban szálltunk meg, s a fővárosban még fontos dolgokat kellett elintéznünk. Látogatási jegyet kellett vásárolni a túra céljába, az Annapurna-régióba való belépéshez. Ruházatunkat ki kellett egészíteni, és palackot kellett venni a gázfőzőinkhez (gázpalack a repülőn nem szállítható). Hamar meg-

szoktuk, hogy az áramszolgáltatás időszakos. Megtanultuk, hogy sötétedés után célszerű a fejlámpát magunkon tartani, mert a legváratlanabb pillanatokban mehet el a világítás. Másnap Besi Saharba, utunk kiindulási állomására taxival jutottunk el. Az út során több könnyebb és három súlyos balesetet láttunk, 3 halottal. Besi Saharban a szállodás segített hordárt találni. Hamar megegyeztünk a napidíjról a 40 éves Birbathreval, aki profi porter, nagyon szívós, nagyon korrekt és készséges. Együttal megbeszéljük a másnap reggeli indulást.

Elkezdődött a túra. Kelés reggel 6-kor, indulás 7-kor. Ezt a napirendet a későbbiekben is tartottuk. Az ébredéssel soha nem volt probléma, mert a napi gyaloglás után már gyakran a fejlámpa világa mellett naplóírás mellett elnyomott bennünket az álom. Volt idő eleget aludni. A napi tempót mindenki a saját ritmusa szerint diktálta. Azt mindig tudtuk, ki van előre és hátrébb, így többször, általában a tervezett pihenőhelyeken bevártuk egymást.

Utunk alsó szakaszán rengeteg vízzel találkoztunk. Itt még érvényesül a monszun ereje, a hegyek nem fogják el az esőt. Az egyetlen ösvényen gyakran szélteben és hosszában patakokban folyik a víz, máskor a rizsföldekről szalad le. Többször láttuk, hogy az úttestből indul egy függőleges víznyelő akna, ami pár tíz méterrel lejjebb kitör a meredek folyóvölgybe. Ez összefüggött azzal, hogy időnként – szerencsére ritkán – az út egy része leszakadt a völgybe.

Útközben gyakran végiggondoltam, hogy miként nyomult előre a hegyekbe az ember, miként hódította meg a lakható völgyeket, kúszott fel a hegyoldalakra, és alkalmazkodott az eltérő körülményekhez. Nem utolsósorban a nagy magassághoz.

Nepálban nem túl bonyolult az élet. A feladat nagyon egyszerű. Meg kell élni a holnapot. Meg kell szerezni a betevőt, és közben meg kell kötni a napi kompromisszumokat. Az utazási irodák szolgálatában álló hordár egy napon keresztül 25–30 kg-os terhet cipel 450 rúpiáért (kb. 1200 HUF). A hely és magasság függvényében 1 üveg sör 180–280, fél liter

Coca Cola 30–110 rúpia. A gyerekek homlokpánttal puttyokban tűzifát visznek eladásra, ugyanígy cipeli a kicsi gyermek az almás kosarat. Közben a nyugati fogyasztói társadalom diszonzáns termékei ott vannak a mindennapokban a Tuborg Gold sörötől a Chivas Regal whiskyn keresztül a golfig.

Örömmel érzékeltem, hogy számos modern, masszív függőhíd épült a Marsyangdi két partja között. Ez nagymértékben megkönnyíti az ösvérkaravánok haladását is, ugyanis magasabban lehet átkelni, nem kell feltétlenül a vízvonál közelébe ereszkedni, és a folyó vízszintjének változása sem veszélyezteti az átkelést.

A szállások a keleti oldalon többnyire szegényesek vagy igen szegényesek voltak, de lakhatóak, míg nyugaton már az angol WC és a stabil meleg zuhany is elérhető. Az árak 150–350 rúpia között változtak.

Meglepő, de a kísérő nagy bércek magassága annak ellenére, hogy látható a csúcs, kevésbé érezhető, és nem terebélyesedik úgy fölénk, mint képzelnénk. 7000 méter feletti dolgokra gondolok, amikor az út 3000 méter alatt halad. Ezt azzal az optikával magyarázom, hogy a csúcs kúpszerűen elkeskenyedik és a nagy tömeg miatt vízszintes irányban is eltávolodik. A távolság miatt kisebbnek látszik, ugyanakkor a közeli tömbje jobban ránk nyomul, torlasként élénk áll. Rá kell fókuszálni a csúcsra, hogy ténylegesen érezzük a magasságot.

Ütközben hihetetlen mennyiségű képi információ dől az emberre. Elindulunk a trópusokról egy mesés folyó völgyben, végighaladunk olyan vízesések tucatjai mellett, amelyek köré Európában nemzeti parkokat építenének, számtalan függőhidat járunk végig, sokszínű épületekkel találkozunk, olyan ételeket kóstolhatunk, aminek megjelenését nehéz elmagyarázni. Nem beszélve az öltözködésről, a változó növényzetről, de magukról a településekről vagy akár az éttermekről és az üzletekről. A lényeg az, hogy megítélésem szerint sokat fotózni kötelező, mert a látott képek zöme gyorsan kiszorul az emlékeztünkől, míg ugyanezen képeket levetítve újabb lényeges információkat fedezhetünk fel. Nem beszélve

az élmény komplex reprodukciójáról. Ami persze leginkább a fényképésznél jön vissza.

Azért, hogy a tapasztalást még ott helyben maradéktalanul élvezni is tudjuk, fontos, hogy megfelelően válogassuk össze a túrafelszerelésünket.

Bár különböző fájdalomcsillapítókat nehezebb helyzetekre számítva is elegendő mennyiségben vittünk magunkkal, azt tanácsoltam társaimnak, hogy csak a végső helyzetben használjuk. Ne iktassuk ki azt a fájdalmat, ami megóvhat bennünket elsősorban a térdízületeink túlterhelésétől. Mivel valamennyien bőven túlhaladtuk az olimpikonok átlagéletkorát (legalább kétszeresen), és az életvitelünk is úgy alakult, hogy térdeinket a múltban túlterheltük, valamennyien küszködtünk térdízületi fájdalommal. Az utunk során egyrészt maga a feladat tudata is analgetikus hatású. Másrészt abból kell kiindulni, hogy esetünkben a fájdalom eredete alapvetően a túlterheléssel összefüggő szöveti károsodásra vezethető vissza. Ez a kockázat pedig legalább 3 irányból mérsékelhető. Első helyen a túrabot használatát emelem ki, amivel az alsó végtagok terhelése jelentős mértékben csökkenthető. Másrészt be lehet és ezért be kell gyakorolni azt a mozgást, ahol a fájdalom a legkevésbé vagy sehogy sem jelentkezik. 5 héttel az indulás előtt 15 kg-mal fel- és lerohantam Révfülpön a Fülöp-hegyre, időnként kocogva is. Ezt követően masszív feszítő fájdalom jelent meg a jobb térdemben. Több sibaeset után szalagrendszerem a jobb térdemben pláne nem tart. A 250 km-es túra során zavaró fájdalmat a térdeimben nem éreztem – jelzésértékkel megjeg-



Imamalmok

lent, de mindig tudtam kontrollálni a terhelést. A harmadik lehetőséggel is van mód élni – meg kell pihentetni az izmokat, meg kell teremteni a rekreáció lehetőségét.

Az egyedül gyaloglásnak megvan a maga öröme. Az ember magára maradhat a gondolataival. Nem állítom, hogy ez a történet olyan, mint Camino. Egyáltalán nincs átítatva a keresztény misztériummal, és akkor nem is várja senki ennek a hatását. Meggyőződésem, hogy a Szent Jakab-út is csak akkor működik jól, ha egyedül van az ember, és nem sutyorognak felejtető dolgokat menet közben a fülébe. Amikor 3600 m körüli magasságban egyedül haladtam Manang irányába, és törekedtem minden pórusomon keresztül magamba szívni azt a környezetet, ami egyébként is minden erőlködés nélkül infiltrált, megpróbáltam olyan fényképeket készíteni, amelyek majd visszaadják ezt az érzést, ezt a hangulatot. Később, már otthon meglepedéssel hallgattam traumatológus barátomat, aki a képek vetítésekor megszólalt: „Ilyen helyen kerül közel az ember az Istenhez.” Valóban, itt és ekkor bennem is a lét nagy kérdései kavargtak. Van az anyagi világ, aminek a kezdete és vége a végtelenbe nyúlik (már ezt sem tudjuk megérteni), és ebben a világban megjelenek én, akinek az életének a kiterjedése ezek mellett a dimenziók mellett a mértani pont kiterjedésével egyenértékű (ugye, a mértani pontnak nincs kiterjedése). Az forgott a fejemben, hogy az életem utáni idők annyira sem lesznek hatással arra, amit ma meg tudok élni a világból és magamból, mint amennyire a születésem előtti időket nem hordom a zsigereimben. Még akkor sem, ha indirekt hatások több szálon is befolyásolták az életemet, illetve a majdani történések már a jelenünkre is visszahathatnak. Az előbbiekből következően újra levezethető tényként jelent meg előttem, hogy maga a halál egy nagyon semleges állapot, kivétíthetően pontosan ugyanaz, mint a fogantatásomat megelőző szituáció. Ami a kritikus, az az elmúláshoz vezető út. Mikor lépünk rá, mennyire lesz nehéz, és meddig tart? Semmiképpen nem tudjuk kikerülni. Egyszer mindenkinek végig kell járnia. Többször elgondolkodtam azon, hogy milyen betegségben halnak meg ott az emberek, ahol az átlagéletkor 54 év. Mennyit kínlódnak, amíg a mennyiségi és minőségi éhezésemből táplálkozó hiánybetegségek-



Közlekedés függőhídon

től legyengült szervezetüket legyűri egy infekció? Például hányan szenvednek és halnak meg egy nálunk már banális vakbélgyulladás-tól, ami itt sem lehet ritka eset. Az utak hiányában elgondoltam, milyen esélyei vannak egy járásképtelen betegnek (semmilyenek). Nyugati értelemben tanult orvos jelenlétével logikusan nem számolhatunk ott, ahol alig képeznek nepáli orvost, és ahol nem adottak a gyógyítás feltételei.

Minden útikönyv Manangból (3600 m) ajánl egy akklimatizációs túrát is. Mi Khangsarba gyalogoltunk el. Ez a település északnyugati irányban 3 óra járásnyira van, a szintkülönbség 200 méter. A magasságkülönbségekre mindig egynél nagyobb szorzót használjunk, mivel ezek nettó értékek, és nem számolnak a hullámvasút nyomvonallal. A szikrázó havas hegyek, a vörös különböző árnyalataiban világító borbolyák, a gleccsertó zafír vize, a sokat megélt magányos fák, a kövek és a színeknek egyébként is életet adó fény kivételes élménnyé varázsolták a kirándulást. Visszatérve jól esett a vacsora. Ki kell emelnem, hogy a nepáliak ragyogó szakácsok. A rendelkezésükre álló alapanyagokból bárhol ragyogó leveseket készítenek. Én a tésztaféléket, mert nem annyira szeretem őket, inkább kerültem, a sült rizst részesítettem előnyben. Előbb nekibátorodva már zöldséggel, később sült tojással is megfejelve. Sokáig ezek az agyonsütött tojások képezték az állati eredetű fehérjebevitelemet. Később is az infekció szempontjából alacsony kockázatú étkeket kerestem. A bakteriális fertőzések mellett ne feledkezzünk meg a férgekről sem. Nepál lakossága példának okáért állítólag Tenia soliummal átfertőzött.

Manangból egy hasonlóan szép nap után ér-

keztünk Letdarba (4250 m), ahonnan másnap reggel indultunk tovább a hágó előtti utolsó állomásunkra. Mi nem Thorung Phediben, a Base Campnál szálltunk meg, ami meglehetősen jól kiépített, hanem felmentünk 4800 méter fölé, a High Campbe. Számomra ennek a napnak az utolsó 300 métere (szintkülönbségként értendő) számított a túra egyetlen igazán nehéz szakaszának. Viszont a többletterhelést kompenzálta, hogy nincs okunk a sietségre. Itt a kitettség nagyobb, a tábor a bázishoz hasonlóan jól ki van építve, ugyanakkor másnap így előbb érhetünk a hágóra. Amíg bepakoltunk a szállásra, bőven regenerálódtam, majd felsétáltam a közeli csúcsra, amivel már biztosan 4900 méter fölé kerültem. A hely fantasztikus körpanorámával ajándékozott meg, és tanulmányozhattam a másnap előttünk álló út nyomvonalát is. Visszatérve elmentünk ebédelni. Van abban valami bizsergető, ha a Mont Blanc magasságában tunkoljuk magunkba a tojásos sült rizst, és kortyolgatjuk a teát.

Reggel a szobában kellemes nulla fok. Nincs idő elveszíteni a hálósákban akkumulált meleget. A nap sugarai még csak most kezdik megvilágítani a távoli csúcsokat, de fél hétkor mi már indulunk. A Himalája gyakran emlékeztet engem egy gigászi meddőhányóra, és ez a Thorung La irányába haladva, ezen az utolsó szakaszon sincs másként. 5030 méteren még van egy teaház. Ebben a magasságban kezd elsősorban az árnyékban összefüggővé válni a hótakaró, de a napsütésnek kitett oldalakon teljesen el is tűnik. Egészében egy holdbéli táj, lenyűgöző fényeffektusokkal. A panoráma bizonyos szegmenseiben tényleg csak a fényrel számolunk, mert a fehér és a szürke széles skálán játszó árnyalatai alakítják a változó képet. És ebből a fényből itt már erős túlkínálat van. A sötét szemüveg használata kötelező. Minden szenvedés nélkül érkezünk fel 5416 méterre. Bennem ilyenkor nincs kirobbanó nagy öröm. Tulajdonképpen megállapítom, hogy eddig minden rendben, de még nem értünk haza. A hágón teaház. Akik lovon érkeznek, itt leszállnak, és gyalog folytatják. Vanak, akik a hordáraiktól vesznek búcsút. Lefelé már sokkal kisebb a terhelés a keringési és légzési rendszeren, de ezt az utat a térdízület nem szereti. 1620 méter a szintkülönbség. Fontolva haladva leereszkedünk.

Muktinath (3800 m) nem az a nyugatias vá-

ros, ahogy az útkönyvek lefestik. Én inkább úgy láttam, hogy por és szegénység. Az Annapurna-kör nyugati szakasza merőben különbözik a keletitől. Szélesebbek a völgyek és kevésbé meredek a lejtők. Vannak olyan szakaszok, amikor a települések között terepjáróval járható utak is vannak. Ez keleten nem volt. A civilizáció jelenléte pedig teljesen nyilvánvaló. Második megállóknál, Kagbeniben (2810 m) már meleg vízben tudunk zuhanyozni. Innét északra fekszik felső Mustang, ahová csak napi 70 dolláros útvonalengedéllyel lehet belépni, és csak csoporttal. Délre folytatódik utunk utolsó szakasza, ami jelentős részben a Kali Gandaki folyó széles, kavicsos medrében halad. A következő megállóknál, Marpha a legtisztább, legrendezettebb település a teljes túravonalon. Útközben áthaladunk Jomson városán, ahol repülőtér is van. Itt nagy számban látok egyenruhás iskolásokat. A csillogó szemű, okos arcú gyerekek már nem lesznek analfabéták. Ők fogják megteremteni a modern Nepált. Valószínűleg nem Magyarországon lesz a kívánatos modell. A következő megállóknál Kalopani (2560 m). Itt is van meleg víz. Itt már út megy el a motel előtt, ahol időnként tetejükön is csomagokkal és utasokkal megrakodva, porfelhőt eregető terepjárók haladnak. Az utakról persze azt is tudni kell, hogy láthatóan szakaszolódniuk, mert vagy az út megy le a hegyről, vagy a hegy szakad rá az útra. A ma is folyamatosan haladó öszvérekaravánok viszont minden akadályt legyőznek. A Kalopani és Tatopani (1180 m) közötti szakasz jelentősége az, hogy itt, ezen a 25 kilométeren lemegyünk a tūlevelűek közül a trópusokra. Tatopani is kellemes városka egy igen meleg vizű stranddal.

Mivel a repülőjegy miatti bizonytalanság okán is időben vissza akartunk érní Katmanduba, úgy döntöttünk, hogy letérünk a szokásos útról, és a következő megállóknál Galeshor lesz. Itt, egy a helyi viszonyokhoz képest nagyon szép trópusi kertben a sebes folyású, sziklák között zúgó, morajló folyó fölött áll a szálloda, ahol szobát találtunk. Másnap, még pirkadat előtt átmentünk Benibe, ahonnan busszal haladtunk tovább Pokharába, majd innét ugyancsak busszal Katmanduba. De ez már egy másik történet.

DR. DÁVID DEZSÓ