

H.E.A.T.  
PROGRAM

Brontosauři  
V HIMÁLAJÍCH

# Beneficial Himalayan Challenge

**14.** denní do Malého Tibetu za sportem a podporou tamní školy  
cesta kláštery, příroda, rafting, motorky, meditace, trekking





## Den 1. až 3. - Hlavní město Leh

Malý Tibet leží v severní Indii a je posledním místem na světě, kde Tibetská kultura zůstává nepotlačena. Hlavní město Malého Tibetu se jmenuje Leh a leží na břehu řeky Indus ve výšce 3 500 m n. m. Procházela přes něj jedna z větví hedvábné stezky a díky prosperitě z dávných dob je zde sousta klášterů, stup a paláců, které stojí za to objevit.

Po příletu do hlavního města Lehu si účastníci odpočinou po náročné cestě. První dny je důležité se dobře aklimatizovat a tak je program sestavený z půldenního odpočinku a půldenního objevování tamních památek. Navštívíte Shanti-stupu, královský palác a kláštery ve městě i jeho okolí.



Socha buddhy



Zelené údolí hlavního města



Holky v tradičním oblečení



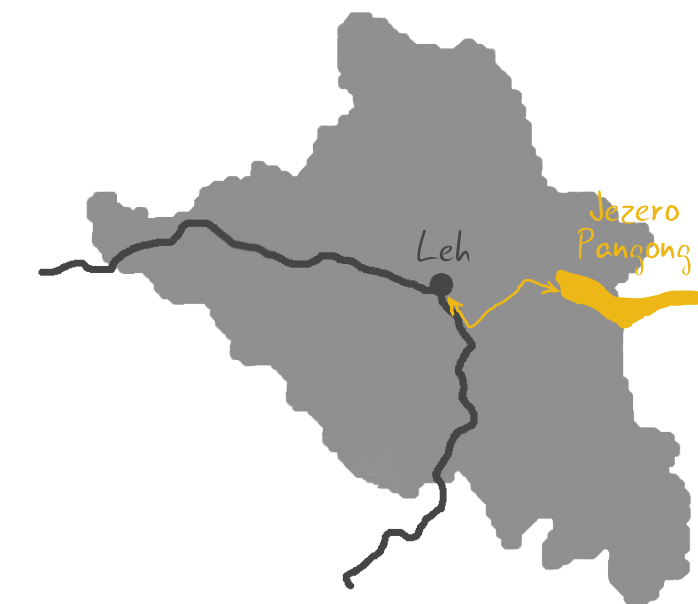




## Den 4. až 5. - Na motorce k ledovcovému jezeru Pangong

Jezero Pangong je největším jezerem v Himálajích. Leží ve výšce 4 250 metrů nad mořem a jeho slaná voda se rozlévá z jedné třetiny v Indii a z dalších dvou třetin v Tibetu. Na jeho okraji žijí po stovky let kočovným životem nomádi. Každý kdo se k jezeru chce vypravit, musí překročit jedno z nejvyšších sedel v Malém Tibetu s názvem Chang La vysokých 5,360 m.

Výzvou pro vás bude jízda na motorce Royal Enfield tamními klikatými cestami což je nezapomenutelný adrenalinový zážitek. Motorku můžete buď řídit anebo se nechat vést lokálním průvodcem. Na dvou denní cestu k jezeru Pangong se vyráží z hlavního města Lehu. Cesta tam trvá přibližně 5 hodin. U jezera se jeden den přespí v pohodlném kempu a další den se jede zpět.



Cesty v Malém Tibetu



Skupina motorkářů



Motorka Royal Enfield



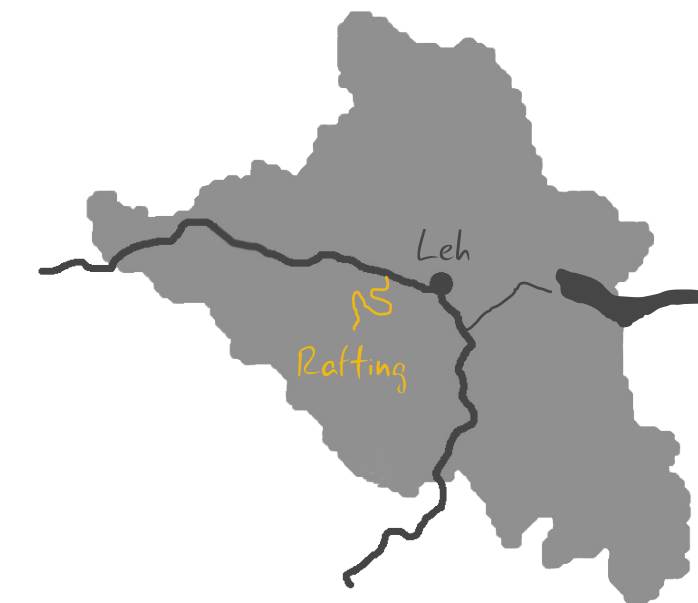




## Den 6. - Rafting na řece Indus

Malý Tibet je místem, kde pramení největší řeky světa. Ty se od svých pramenů protlačují mezi vysokými horami až do nížinné Asie. Voda v nich proudí nejdříve v průběhu léta díky tajícím ledovcům.

Výzvou pro vás bude sjet na raftu řeku Indus. Dvě hodiny peřejí je intenzivním zážitkem. Každý raft bude veden zkušeným místním průvodcem.



Velké peřeje s vámi budou cloumat



Nádherné výhledy v klidných částech



Vjezd do peřeje





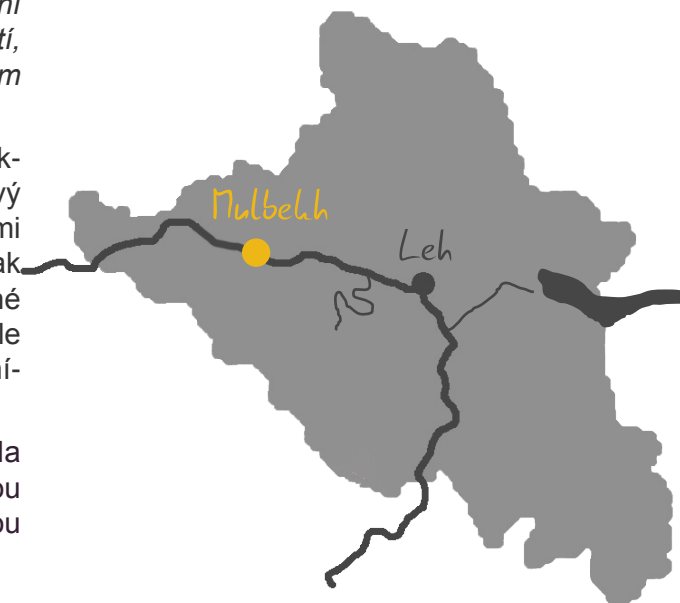


## Den 7. - Návštěva podpořené školy

Ve vesnici Mulbekh si před dvaceti lety založili tamní obyvatelé školu s vizí: „zajištění dobrého vzdělání vlastním dětem v jejichrodném prostředí pomocí intelektuálního, tělesného rozvoje a rozvoje dovedností, jakož i ctěním moudrosti morálních, duchovních a kulturních hodnot v moderním, pozitivním a přátelském prostředí“.

Pro naplnění vize školy je zpracován komplexní plán rozvoje současné školy zahrnující rozvoj infrastruktury, výuky, financování, personalistiky a organizační struktury, realizovaný v termínu 2011 až 2021. Nový školní kampus pro 350 dětí bude energeticky závislý na solární energii, postaven inovovanými tradičními stavebními metodami z lokálně dostupných materiálů. Moderní vyučovací schéma umožní dětem jednak kontakt s okolním světem, ale také pěstování vztahu k tradiční kultuře. Studium ve škole bude dostupné dětem ze všech sociálních vrstev. Škola bude sloužit také jako vzdělávací centrum pro všechny obyvatele bloku Shergole, kde žije 3500 obyvatel. V průběhu let 2011 až 2014 se podařilo vystavět 1/5 nového školního kampusu na jehož realizaci bylo získáno 8,6 milionu Kč od pěti partnerů.

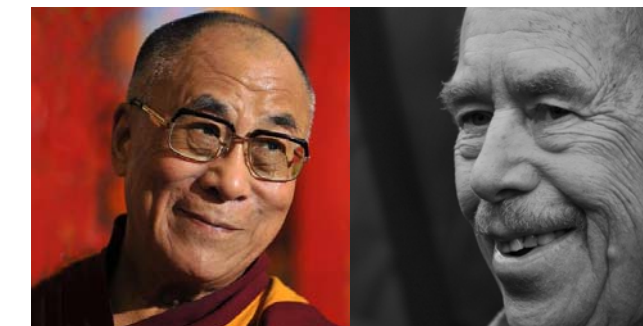
Rozvoj školy podporuje česká organizace Brontosauři v Himálajích a také Jeho Svatost 14. Dalajláma. Na audienci v červenci 2012 sdělil 14. dalajláma členům organizace Brontosauři v Himálajích: „cítím jako svou povinnost usilovat o přežití duše Václava Havla. Jsem velmi rád, že mi v tom pomáháte svou nezištnou pomocí v Malém Tibetu“.



Údolí vesnice Mulbekh



Přátelé 14. Dalajláma a Václav Havel



Děti ze školy a česká dobrovolnice



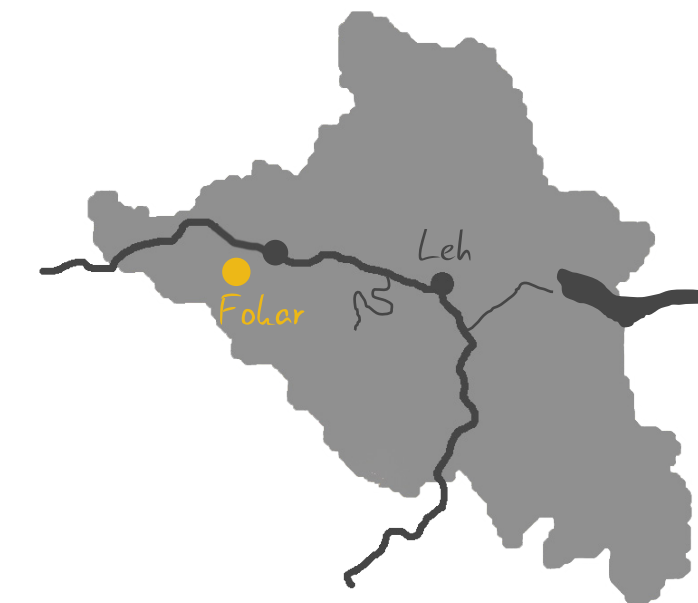




## Den 8. - Meditační jeskyně Fokar

V horách nad vesnicí Mulbekh je schován malý klášter a meditační jeskyně nazvané Fokar Zong. V nich meditoval slavný lama Padma Samba. Meditační tradici v jeskyních dodnes dodržují lokální mnichové i lidé ze zahraničí.

V rámci půldenního výletu vystoupáte krásným horským kaňonem k meditačním jeskyním, v kterých si zkusíte jednoduchou meditační techniku a nasajete kouzelnou atmosféru.



Výstup na Fokar Zong



Buddhistická symbolika



Meditace v posvátné jeskyni







## Den 9. až 13 - Výstup na Stok Kangri 6 200 m n. m.

Největší horou pohoří Ladakhu je hora Stok-Kangri. Její štít je dominantou výhledu z hlavního města Lehu a její zasněžený vrcholek září na celé údolí.

Závěrečnou výzvou je výstup na horu Stok Kangri. Jedná se o čtyřdenní trek s třemi noclehy ve stanu. Výstup na vrchol nevyžaduje lezecké zkušenosti (je to tzv. chodák). O zázemí se starají najmutí šerpové a na horu jste vedeni zkušeným lokálním průvodcem. Pokud by někdo nechtěl stoupat až na vrchol, může vystoupat do základního tábora, kde může počkat na ostatní.



Výhled z vrcholu







Organizace Brontosauři v Himálajích podporuje rozvoj školy Spring Dales Public School ve vesnici Mulbekh finančními prostředky (doposud 3,6 mil. Kč), odbornou asistencí při plánování a realizaci rozvoje (Martin Knap - architekt - člen týmu architektů olympijského stadionu v Londýně) a pomocí od českých dobrovolníků (ze známých osob například David Kraus, Jiří Mádl, Světlana Nálepková, Martin Bursík, Kateřina Jacques, Ivyny Jirešová, Viktor Dyk).

[www.BrontosaurivHimalajich.cz](http://www.BrontosaurivHimalajich.cz)



H.E.A.T. Program je možno vysvětlit pouze jedním jedinným slovem a tím je „CHŮZE„. Hned na začátku je třeba říci, že pohybová aktivita H.E.A.T. Program je zcela unikátní a je určena pro VŠECHNY bez rozdílu věku a kondice. Je nejen pro mladé, trénované, hubené a vytrvalé. Kondiční chůze je určena pro každého, kdo se sebou chce něco dělat, kdo chce být zdravý a kdo se chce prostě cítit dobře. Jedná se o pohybovou aktivitu, která se od ostatních liší svou vyjímečností v tom, že spočívá jen v obyčejném a nejpřirozenějším lidském pohybu. Tudíž ji zvládne každý, kdo umí chodit. H.E.A.T. Program můžeme nazvat jako brána do světa pohybu, aktivita se kterou můžete získat ztracenou kondici či zdolat i Vámi vytyčenou – vysněnou horu.

[www.heatprogram.cz](http://www.heatprogram.cz)