

na, ampak naj bi skrbeli za redno dovanje tekočine ves dan, po možnosti enakomerno.

Toda ali sploh pijemo pravilno? In predvsem: ali pijemo ustrezne tekočine?

Priljubljeni so zadnji čas mineralni napitki oziroma elektrolitske pijače. V dovolj velikih količinah nadomestijo izgubljene soli in elemente, tako preprečujejo zmanjšanje delovnih sposobnosti in so, skratka, izredna časa primerna športna pijača.

Toda tudi čaj (zeliščni in sadni) in mineralna voda sta se pokazala kot izredni pijači za gašenje žeje. Med mineralnimi vodami naj bi dajali prednost tako imenovanim »tihim« vodam, ki nimajo veliko ogljikove kisline ali so celo brez nje, saj je ogljikova kislina neprijetna za ljudi z občutljivim želodcem in lahko tudi sicer napihuje.

Sadni sokovi so karseda okusni in poleg tega telesu dovajajo dragocene vitamine. Morebiti pomešani z mineralno ali navadno vodo in tako razredčeni izvrstno blažijo žejo. V vsakem primeru pa naj bi znali posebej ceniti »stoodstotne« sadne sokove brez kemičnih konzervansov in brez dodatka sladkorja.

Ne nazadnje so tudi mleko in mlečne pijače nadvse učinkoviti napitki, ki prispevajo k boljši zdržljivosti. V vsakem primeru

je treba zelo paziti na to, da mleko ni prehladno, piti pa ga je treba po požirkih in ga ne zlitii vase, sicer lahko pride do želodčnih in trebušnih težav, človeku pa tudi lahko postane slabo.

KAJ PA PIVO IN VINO?

Izredno previdni naj bi bili pri alkoholnih pijačah. Alkohol namreč spodbuja izločanje tekočine iz telesa. Tako imenovani vrček ali »špricar« zelo hitro stečeta skozi telo, ne da bi lahko dopolnila tekočinske rezerve. Poleg tega lahko pride po močnem potenju do tako imenovanega razredčitvenega učinka krvi, vsebnost alkohola v krvi se izredno hitro poveča, kar seveda vpliva na zanesljivost koraka in na zmožnosti reagiranja, preobremenjena pa sta tudi srce in krvni obtok. Toda zvečer, po telesnih naporih, nikakor ni mogoče nasprotovati kakšnemu pivu ali kozarčku vina, komur je to pač všeč.

Vsa ta preišljevanja nas pripeljejo do zaključka, da bomo morali na gorskih poteh pravilnim pijačam in pravilnemu pitju posvečati bistveno večjo pozornost, kot smo jo nemara doslej, da bi se dobro počutili, da bi bili dobro pri močeh in da bi lahko do vseh podrobnosti uživali na potniških, gorskih in kolesarskih poteh.

UMRL JE KRALJ DOLOMITOV LUIS TRENKER

ČLOVEK JE SAM POSTAL GORA

»Kralj Bledih gorá« Luis Trenker se je vrnil domov v svoje nadvse ljubljene Dolomite. Na majhnem gorskem pokopališču v St. Ulrichu v Grödenski dolini ob vznožju Langkofla so sredi aprila pokopali južnotirolskega filmskega igralca, gornika in plezalca, režiserja in pisca knjig. Gorski vodniki iz Sextena in Zermatta ter grödenski veljaki so nesli masivno hrastovo krsto, kakšnih 5000 ljudi je šlo v žalnem sprevodu, med njimi Reinhold Messner ter grödenski skladatelj in večkratni dobitnik oskarja Giorgio Moroder, pa tudi delegacije iz Zveze republike Nemčije in Avstrije. Deželni nadglavar Silvius Magnano je imel nagrobni govor, v katerem je dejal, da je pokojnik s svojimi deli milijone ljudi po vsem svetu navduševal nad gorami, krona legende Trenker pa je bila po županovih besedah, da »je človek sam postal gora«. Odlično inscenirana — kot številni njegovi filmi — je bila tudi Trenkerjeva zadnja pot: domača Grödenska dolina se je odela v najlepšo obleko in na globoko v dolino zasneženem Langkoflu je visela nežna pomladanska svetloba.

Luis Trenker je umrl v starosti 97 let 12. aprila v Bolzanu (Bozen). Več tednov

je pred tem ležal v regionalni bolnišnici južnotirolskega glavnega mesta. Njegov zdravnik iz geriatričnega oddelka te bolnišnice je dejal, da sta bila konkretna vzroka smrti odpoved delovanja srca in ožilja ter pljučnica.

ARHITEKT, IGRALEC IN GORNIK

Južnotirolski filmski igralec, režiser, avtor in gornik Luis Trenker se je rodil 4. oktobra 1892 v St. Ulrichu v Grödenski dolini na Južnem Tirolskem. Njegov oče je bil slikar, rezbar in kipar. V Innsbrucku je Trenker opravil maturo in v teh šolskih letih tudi izpit za gorskega vodnika. Leta 1912 je začel študirati arhitekturo na Dunaju, že avgusta 1914 pa je moral takrat 22-letni Luis na vojno fronto v Galicijo. Ko se je v vojno vključila Italija, se je gorski vodnik Trenker bojeval v Dolomitih in okoli Ortlerja. Svoja takratna doživetja je predvsem podoživel v filmu »Gore v plamenih«, za roman z enakim naslovom pa je leta 1931 dobil nagrado mesta Dunaja.

Leta 1922 je Trenker končal študije v Gradcu in potem do leta 1924 delal v nekem arhitekturnem biroju v Boznu. Poleg



Luis Trenker (1892—1990), kulturnik in planinec, ki med nekaterimi našimi planinci po zadnji vojni ni bil dobro zapisan

tega si je dodatno služil denar kot gorski vodnik in učitelj smučanja, dokler ga ni odkril nemški film. Trenker je tako dobil glavni vlogi v filmih pionirja planinskih in športnih filmov Arnolda Francka »Gora usode« (1924) in »Sveta gora« (1925).

Trenkerjevo odločitev, da bi svojega filmskega konjička v tridesetih letih spremenil v poklic, je olajšalo dejstvo, da mu takratna fašistična vlada v Rimu ni priznala diplome iz arhitekture, ki jo je dobil v Avstriji. Leta 1927 se je preselil v Berlin, kjer je živel in delal do leta 1940. V teh letih so nastali nekateri od njegovih najbolj znanih filmov in knjig, tako »Upornik«, »Izgubljeni sin«, »Gora kliče« in »Kalifornijski cesar«.

Njegovo vehementno nasprotovanje italijanizaciji Južne Tirolske, ki je bila posledica nemške izseljevalne politike, je imelo za posledico to, da se je znašel na nacističnem seznamu za ustrelitev. Leta 1941 mu je uspelo odpotovati v Rim, kjer sta nastala njegova filma »Pastor Angelicus« in »Monte Miracolo«, pri katerem je Pier Paolo Pasolini kot filmski asistent delal pri Trenkerju. Na Južnem Tirolskem pa zaradi svojega nasprotovanja preselejevanju prebivalstva »v rajh« ni mogel ostati. Poleg tega naj bi katoliške težnje več njegovih filmov motile nacisti. Na poznejše očitke, da je bil nekaj časa njihov simpatizer, je Trenker reagiral nadvse besno.

Od leta 1945 je živel ta mož, ki je bil od leta 1928 poročen s Hildo von Bleichert in ki je bil oče štirih otrok, izmenoma v svojem stanovanju v Münchnu in v svoji

vili v Boznu ter ta čas posnel vrsto filmov, med njimi »Dvoboj v gorah« (1950), »Usoda na Matterhornu« (1956), »Bliska-vice zaradi Marije« (1957) in »Njegov najboljši prijatelj« (1962). Ob tem je Trenker objavil vrsto romanov in ilustriranih knjig, med njimi »Moje gore«, zgodbe »Prijatelji gorá« in avtobiografijo »Vse je šlo v redu«. Svojo pisateljsko povojno afero z najdenim »Dnevnikom Eve Braun«, Hitlerjeve ljubice, je pozneje rad zamolčal.

KAJ JE BIL PRAVZAPRAV TRENKER?

Poleg igranih filmov in več kot 40 knjig je Trenker pripravil več kot 50 kulturnih filmov. Dobil je vrsto visokih odlikovanj Italije, Tirolske, Bavarske in Nemčije.

»Za vse, čisto za vse se moram zahvaliti goram. Gore so me spodbujale in me oblikovale v tisto, kar sem zdaj,« je dejal Luis Trenker, ko je bil star 80 let, to pesem hvalnico pa je pravzaprav zapel svojim domačim Dolomitom in Južni Tirolski. Od takrat so bili še polnih 17 let izvir njegovega neumornega življenja.

Zdaj pa je onemel ta »gorski kralj«, ki je kot komajda kdo drug celotnemu alpskemu območju dal svoj pečat, ki je hkrati ustvarjal filmsko zgodovino in pustil literarne sledove.

Sicer je bil Luis Trenker — podobno kot Karajan — kameleon, ki spreminja svojo zunanost, pri tem pa ostaja njegova substanca vendarle enaka. Filmski poznavalci in strokovnjaki, posebno še intelektualno ošabni, priznavajo, da je bil Trenker v resnici velik gornik, saj je med drugim opravil kakšen ducat prvih pristopov in potegnol nove smeri tretje in četrte težavnostne stopnje. Gorniki ne morejo mimo podatka, da je bil sicer gorski vodnik, vendar je mnogo pomembnejši kot filmski režiser, ki je posnel dva ducata igranih in tri ducate dokumentarnih filmov, igralec in pisec knjižnih uspešnic, ki so izšle v nakladi osem milijonov izvodov. Meščani ga smatrajo za izrednega sina narave iz divjega Južnega Tirolskega, ki ima poleg vsega mik in čar vsaj nekakšnega zastopnika eksotične ladinške manjšine. Njegovi rojaki iz Grödenske doline ga imajo za enega od svojih, ki pa je postal svetovljan in se kot arhitekt celo povzpел med intelektualce.

Zdaj se je dokončno vrnil v svojo dolino, v kateri se je rodil — samo kot Luis Trenker.

Alli ne bi bilo lepo, ko bi bili vsi slovenski planinci kot družina zbrani okoli Planinskega vestnika? Poskusite tudi vi kaj storiti, da dosežemo ta cilj!