

PIJAČA NA STRMIH POTEH

S hojo, predvsem še navkreber, in hitrejšimi vzponi in sestopi po gorskem svetu je povezano potenje našega telesa. In prav je tako! S potenjem se namreč skozi kožo izločajo številne škodljive snovi in se tako uravnava človekova presnova.

S potenjem se telo pri visokih temperaturah oziroma pri velikih naporih ohlaja z izhlapevanjem, da bi tako ohranilo stalno temperaturo pod 37 stopinj Celzija. Poleg tekočine pa gredo tako v izgubo življenjsko pomembne mineralne snovi, kot na primer kalij, kalcij, magnezij in natrij. Izgubo tekočine je treba zato neprestano izravnovati, da ne bi prišlo do motenj v krvnem obtoku, krčev v mišicah («mišični maček»), poslabšanja telesnih zmogljivosti in izčrpanosti. Prav tako je izdatno pitje tekočine izredno pomembno za redno delovanje sečnih poti in sistema in za izpiranje ledvic. Zastarelo mnenje »čim več

človek pije, tem bolj se poti« je znanstveno že zdavnaj ovrženo in celo nadvse škodljivo in nevarno.

PRIPOROČLJIVE PIAČE

Ne smemo pozabiti na to, da potrebuje človek dnevno približno dva litra in pol do tri litre tekočine, od česar dobi precejšen del s hrano, poldrugi liter do dva litra pa mora vendarle spiti pijač. Pri telesnih naporih, na primer pri popotništvu, kolesarjenju in planinstvu, ali pri višjih temperaturah pa se lahko potrebe po tekočinah celo podvojijo in v izjemnih primerih celo potrojijo. Otroci potrebujejo tudi v normalnih razmerah večje količine tekočine, na kar nikakor ne bi smeli pozabiti ob športnih udeleževanjih svojih malčkov. Na vse te komponente naj bi mislili in naj ne bi pili le takrat, ko je žeja že nevzdrž-

Enajst osemtisočakov pod copato

Gorniško navdahnjene ženske so tudi v Himalaji vedno pogumnejše. Do konca leta 1987 je kakšnih 30 predstavnic nežnega spola prišlo na vrhove osemtisočakov, samo v zadnjih dveh letih pa se jim je pridružilo še 17 imen.

Najprivlačnejši osemtisočmetrski vrh je »lahko« dostopen Gašerbrum II, ki ga je uspelo preplezati 19 ženskam. V središču pozornosti je seveda tudi najvišja gora sveta, Mount Everest (8848 m), čeprav ženske na njem niso imele tako velikega uspeha. Že nekaj let trajajo vztrajni poskusi, da bi nanj nekako pripeljali prvo Francozinjo. Zadnji ženski, se pravi sedma in osma doslej, ki sta se povzpeli nanj jeseni leta 1988, sta bili Američanki Stacey Allison in Peggy Luce, od katerih je bila slednja sicer »razmeroma neizkušena plezalka«, Stacey, nameščenko v gradbeniški stroki iz Oregona, pa so v njenem rojstnem mestecu sprejeli kot pravo junakinjo in po njeni vrnitvi celo neko ulico imenovali »Stacey Allison Way« po njej. V klub najvišjih žensk je — čeprav seveda še brez lastne ulice — vstopila tudi prva Švicarka: Ursula Huber je 1. maja 1988 priplezala na vrh Manasluja (8163 m). Njeno plezanje je še pomembnejše in še več vredno od drugih, ker je prišla na vrh po zahtevni, deloma novi smeri (z vzhoda).

In kakšna je zdaj ženska bilanca na osemtisočakah? Čeprav ni na voljo še prav vseh podatkov, je vendarle zanesljivo, da je od leta 1974 (Manaslu) do leta 1989 skoraj 50 žensk iz desetih držav opravilo približno 65 vzponov v tej kategoriji. Po številu so na tem seznamu na prvem mestu Japonke z 12 imeni in 14 vzponi. Individualno vodi Poljakinja Wanda Rutkiewicz, ki je doslej priplezala že na vrhove petih osemtisočakov, od tega na dva najvišja. Medtem ko je Japonkam uspel prvi vzpon na Mount Everest (Junko Tabei, 1975), je Wanda kot prva ženska stala na ponosnem K-2 (1986), ne da bi med vzponom uporabljala dodatni kisik iz bombe.

V vedno natančnejšem »knjigovodstvu« v alpinizmu zdaj posebej vpisujejo tudi »najvišje zakonske pare«. Japonski par Endoh je leta 1988 z vzponom na Nanga Parbat skupno število »osemtisočmetrskih zakonskih parov« povečal na osem.

Samo še trije osemtisočaki, med njimi pa vsi iz skupine petih najvišjih, doslej še niso bili pod žensko copato. To so Lotse (8501 m), Kangčendzenga (8586 m) in Makalu (8463 m). Toda kako dolgo se bodo še lahko upirali ženskim naskokom? Zadnji čas so spet prišle v modo ženske odprave, katerih cilj je, da bi podrle »zadnje utrdbe moške prevlade in nadvlade«. Sicer pa bomo kmalu videli, kaj se bo rodilo iz tega.

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 zlititi 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 preiščevanja 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 republik 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