

ZAKAJ NAJ BI POPOTNIŠTVO ČEZ ZIMO »IZUMRLO«!

## DOLGA SMUČARSKA POPOTOVANJA

V Skandinaviji so s tem začeli prvi, potem so šli po teh stopinjah še drugi v Zahodni Evropi: ne potuje se samo poleti in takrat, ko je pokrajina zelena, ampak tudi pozimi, ko je na debelo zasnežena, le da pozimi s smučmi na nogah. Marsikje imajo pozimi že lepo označene zimske poti, ponekod pa so na njih tudi že lepo potegnjene smučine, na katere se je mogoče podati s tekaškimi smučmi. Ob teh dolgih smučarskih poteh so navadno manjši kraji ali posamezne hiše, kjer je mogoče prenočevati in kupiti hrano in pijačo.

Pri nas so seveda tudi neizčrpne možnosti za takšna potovanja (posebno če je kaj snega): človek samo vzame v roke zemljevid in si začrta pot, vse drugo pa je potem lahko uresničiti.

Vendar se dolgo zimsko potovanje le nekoliko razlikuje od potovanja v drugih letnih časih. Vsekakor je treba računati z bistveno krajšim dnevom — in z nekoliko drugačno opremo.

### IZBIRA SMUČI IN ČEVLJEV

Če pozimi ni snega, je potovanje precej podobno tistemu v drugih letnih časih, le obleka mora biti zimska — takšna, kot za visokogorje v vseh letnih časih. Dodatne opreme ni treba vzeti s seboj, če računamo, da bomo prenočevali v gostilnah, penzionih ali hotelih. V nasprotnem primeru je treba vzeti s seboj bivak vrečo, spalno vrečo, armafleks in seveda kuhalnik, morda pa še majhen šotor.

S takšno opremo je mogoče iti na dolgo zimsko pot tudi tedaj, če je snega le malo. Če pa je snega veliko, je treba potovati s smučmi. Če vemo, da so na naši poti urejene tekaške smučine, lahko brez pomislekov vzamemo s seboj tekaške smuči — in seveda vse tisto, kar potrebujemo za mazanje (če je smuči treba mazati). Zadnji čas so v Zahodni Evropi spet prišle v modo tako imenovane terenske ali »telemark« smuči, s kakršnimi smo se smučali pred desetletji. Posebno v Skandinaviji nepretrgoma uporabljajo za zimsko potovanja takšne smuči — in »prastare« vezi, kakršne so pri nas prišle popolnoma iz mode.

Vsestransko uporabne so vsekakor turne smuči s turnimi vezmi. Medtem ko lahko na terenske smuči pripnemo kakršnekoli čevlje, navadno kar običajne hribovske, spadajo najpogostejše k turnim smučem posebni čevlji s plastično školjko. K tem smučem spadajo seveda tudi psi in vse drugo, kar potrebuje turni smučar, v vsakem primeru pa (kar velja tudi za dru-

gačne smuči) orodje, s katerim je smuči mogoče popraviti, in nekaj rezervnih delov ali jermenov.

Poleg tega mora zimski popotnik na smučeh vzeti s seboj še (za vsak primer) la vinsko vrvico z oznakami, nemara tudi cepin ali ledno kladivo in napravo, ki oddaja signale, če bi lastnika zasul snežni plaz. Če pa namerava popotnik prenočevati na prostem, naj bi vzel s seboj med drugim tudi majhno lopato.

Zimski popotnik na smučeh, ki bo prenočeval pod toplo zidano streho, naj bi vzel s seboj le termos steklenico z vročo pijačo, drugi pa vsekakor potrebujejo kuhalnik. Poznamo jih več vrst. Zelo zanesljivo deluje kuhalnik na metanol (»Trangiakoher«). Z bencinskimi kuhalniki je treba biti zelo previden. Poprejšnje ogrevanje zahteva občutek za mero, pri zelo nizkih temperaturah pa lahko bencin, ki pride na kožo, povzroči omrzline. Kuhalniki na petrolej so izredno dobri, gorijo pa tudi pri zelo nizkih temperaturah in velikih višinah (pri nizkih temperaturah je treba gorivu dodati posebno tekočino, ki se jo kupi v specializiranih trgovinah). Kuhalniki na plin v mrazu niso posebno učinkoviti, razen če ne kupimo posebnega »zimskega plina«, ki vsebuje velik delež propana. Zimski popotniki na dolge proge naj bi kupili spakalo (Lötlampe) za tekaške smuči in kuhalnik z enakimi plinskimi bombicami, če se že odločijo za plinski kuhalnik.

### KAJ JE TREBA VZETI NA POT?

V vsakem primeru je nadvse koristno imeti s seboj alu folijo, izolacijsko folijo, ki zavzame prav malo prostora in je prav lahka, v sili pa je nadvse koristna za izolacijo pred mrazom. Enako koristno je v termos steklenico, ki naj bi bila na takih potovanjih prav tako vedno v nahrbtniku, vsako jutro naliti vročo vodo, tako da lahko med potjo sproti pripravljamo čaj, kavo, juho ali še kaj drugega.

Poleg tega je koristno imeti na taki poti gamaše, da se sneg ne sesipa za čevlje, v vsakem primeru pa teleskopske palice, če že ne trdne smučarske palice — ali pa oboje, za vsak primer. Vsekakor je treba vzeti s seboj na pot ustrezne zemljevide, ker so markacije pozimi manj vidne, kompas in višinomer, ki lahko služi tudi kot barometer. Te priprave lahko v megli, snežnem metežu ali sicer neugodnem vremenu prihranijo marsikatero nevšečnost, v skrajnem primeru pa celo rešijo življenje. Nujno je vzeti na pot tudi ledeniška očala ali vsaj dobra sončna očala s stekli z

ultravijoličnim filtrom in s stranskimi varovali, ki preprečujejo, da bi močno sonce prišlo do oči s strani. Kot smo v Planinskem vestniku že nekajkrat zapisali, naj pri tem izdatku ne bi pretirano varčevali — in naj bi po možnosti vzeli s seboj na pot še rezervna očala.

Seveda v opremi ne bi smela manjkati baterijska svetilka, najbolje alpinistična ali jamarska, ki se jo pritrudi na čelo, da so roke proste. Pomisliti je treba tudi na mažo za čevlje in kremo za obraz in roke, saj bi sicer lahko dobili po obrazu opekline in razpokane roke. Posebno moramo biti med potjo pozorni na nos in na ustnice; oboje je treba ustrezno zavaroovati pred soncem in vetrom.

Praktično je imeti na vrhu nahrbtnika kos armafleksa ali celo nekakšen sedež, velik 30 x 40 centimetrov, iz lahkega poroznega materiala in z alu folijo na eni strani, da lahko med potjo sedemo, ne da bi imeli mokro zadnjico ali da bi si ne prehladili ledvic. Naposled seveda ne bi smeli pozabiti vzeti s seboj priložne lekarne, kakršno sicer jemljemo s seboj v gore

### ZLATÁ VREDNI NASVETI

Kar zadeva obleko na takšni turi, naj bi bila podobna tisti, ki jo vzamemo s seboj v visokogorje. Vsekakor ne bi smeli pozabiti vzeti s seboj rezervnega perila. Malo prostora zavzame naglavni trak, ki deloma nadomešča kapo, kadar je lepo, vendar hladno vreme.

Prehrana med takšno potjo je podobna prehrani med turo po visokogorju. Dodatno je treba vedeti, da je treba tudi pozimi piti, čeprav človek ni pretirano žejen, kajti izguba tekočine s potenjem je precejšnja, zaradi mraza pa človek ne čuti potrebe

po pitju. Vsak dan je vsekakor treba popiti tri litre do pet litrov tekočine, v visokogorju pa nemara še več. Pomembno je opazovati svoj urin, ki ne sme biti pretemen. Priporočiti je mogoče najrazličnejše rastlinske čaje, ki jih je mogoče kupiti pri nas in v bližnji tujini, odlična sprememba pa je skodelica kakava, ki ga je mogoče pripraviti iz vode, mleka v prahu in čokolade v prahu ali kakava.

Izogibati se je treba vsakršnega alkohola, ki širi kapilare, posledica tega pa je močnejša prekrvavitev. Tako ima človek začasno občutek, da mu je toplo, vendar se ohlaja. Takšen zapeljiv občutek toplote pa je lahko karseda nevaren.

Prav tako se je treba izogibati zelo sladkih jedi in pijač in grozdnega sladkorja. Povečano dovajanje »čistih ogljikovih hidratov«<sup>1</sup> pripelje do nasprotna reakcije v telesu.

Vsa ta oprema, ki jo priporočajo poznavalci, pa še vedno ni čisto vse, kar naj bi vzeli s seboj na dolgo, večdnevno zimsko turo s smučmi po zasneženih pokrajini. Tisti, ki se bo odpravil na takšno pot, bi že moral imeti vsaj nekakšno izkušnjo z daljšimi potovanji v drugih letnih časih, sicer naj se ne bi podal na takšno pot sam, ampak v družbi z izkušenejšim kolegom. Koristno se je takšnega podviga lotiti najprej na primer za dva dni po pokrajini, ki jo človek vsaj deloma pozna, tako da se lahko v sili zateče v najbližjo vas. Na taki poti potopnik tudi spozna, kako pripravljen je šel v pustolovščino in na kaj je pozabil pred odhodom na pot. Daljše potovanje v neznano zimsko pokrajino bo tako zares dobro pripravljeno in bo majhna možnost, da bi potopnik tvegal več, kot je še varno.

SMUČATI SE JE MOGOČE TAKO IN TUDI ČISTO DRUGAČE

## SPROŠČENOST NA ZASNEŽENIH POLJANAH

Smučanje, kakršno je pred desetletji pač že bilo, se je najprej začelo razvijati v planinski organizaciji; kdor se je namreč včasih hotel smučati, je moral s smučmi na ramah najprej priti na vrh pobočja, od koder se je šele — za nagrado za trud — začel užitek spusta ali smuka. Toda ko ljudje pozimi niso več hodili v hribe predvsem zaradi planinskih užitkov, ampak skoraj izključno zaradi smučanja, se je smučanje ločilo od planinstva, pozneje pa še razdelilo na smučarske panoge od smučarskega teka prek alpskih panog do smučarskih skokov in poletov. V planinskih vrstah so zdaj pravzaprav ostali le še turni in alpinistični smučarji, tako za ene kot za druge pa so smučmi le priprava, s katero se lahko pozimi gibljejo v gorskem svetu. Gre torej za gornišstvo s po-

močjo smučati in manj za smučanje po gorskem svetu.

Najstarejše in še najbolj množično »alternativno«<sup>2</sup> smučanje je turno smučanje. Ponekod, predvsem na najbolj znanih turno-smučarskih predelih, je ob lepih aprilskih in majskih dneh in koncih tednov že toliko smučarjev, da so ekstremni varstveniki okolja zaradi tega že karseda zaskrbljeni (medtem ko zmernejši varstveniki gorskega sveta menijo, da nad gozdno mejo smučarji v gorah v glavnem ne delajo nikakršne škode).

### NOVE OBLIKE SMUČANJA

Modernejši načini smučanja v gorah nasprotno zbuja skrb. V nekaterih alpskih deželah in državah so že prepovedali he-