

50% úspora petroleje. K použití professorem dr. Erhard. Langem vynalezeného

REFORM-PETROLITHU

může jeden každý svou obyčejnou lampou petrolejovou, bez větší mechanické změny, docílit světelného výkonu 70 normálních svíček, jakýž poskytuje

ŽÁROVÉ SVĚTLO PLYNOVÉ.

NÁVOD: Vyčistí důkladně lampu, vtáhne nový knoť, vhod jeden náboj „Reform-Petrolithu“ do pánve petrolejem naplněné a po 6—8 hodinách docílí nejkrásnějšího světla, jako žárového. Po provedení lučebního rozboru vyjádřili se věhlasní odborníci o tomto výrobku, že jím vyvolané světlo nikterak nedráždí čívy oční, a že je tudíž i se stanoviska zdravotního dlužno všude doporučit.

Nebezpečí výbuchu vyloučeno.

Před bezcennými padělkami se varuje. Cena původní zkoušky, dostačitelé asi na 6 neděl a obsahující 10 nábojů 1 korunu. Původní balení stačí na několik měsíců, 40 nábojů 3 koruny.

Kdo zašle předem 1 K (také v poštovních známkách), obdrží 10 nábojů franko (vyplaceně) na každou poštovní stanicí.

Prosí se o zřetelné psaní adresy, aby se mýlky nestaly.

Hlavní sklad pro Čechy, Moravu a Slezsko:

Eduard Zlatý, Teplice-Šenava (Čechy).

Prékupníci za značného výdělků se hledají.

Divadelní kukátka, binokle, tlakoměry, teploměry, brejle i skřipce různých vzorů, jakož i veškeré zboží optické, dále rýsovadla školní a přesná technická, vyťahovací péra, nulátka atd. ve velkém výběru a v cenách nejnižších doporučuje

B. HAUSNER,

optik c. k. oční kliniky a stálý přisežený znalec c. k. zemského soudu

PRAHA, jen Ferdinandova třída, Platýz.

Ilustrovaný cenník zdarma a franko.

Fotografické, zvětšovací a promítací přístroje,

stereoskopická kukátka a veškeré potřeby k fotografování a promítání za nejlevnější tovární ceny a s úplnou zárukou **jen u výrobce**

JOSEFA VOJTY, Praha-Smíchov, Harrachovo nám. č. 455,

druhý dům za novým mostem císaře Františka Josefa (most u Nár. divadla). Veškeré správký se přijímají a levně účtují. Opotřebované přístroje, objektivy kupují, vyměňují a levně prodávám. Ku přednáškám půjčují levně promítací přístroje a promítání se zkoušenými montéry provádí. Cenníky zdarma. Kupujte přímo od výrobce.

ALPSKÝ VĚSTNÍK

— ORGÁN —

ČESKÉHO ODBORU SLOVINSKÉHO ALPSKÉHO DRUŽSTVA

ALPSKÝ VĚSTNÍK vychází prvního dne každého měsíce, vyjímajíc červen, červenec, srpen, září, a zasílá se členům českého odboru slov. alpského družstva zdarma. — Předplatné na rok 3 K, pro členy klubů turistických 2 K. — Věstník vydává český odbor slov. alpského družstva řízením Dra. Bohuslava Franty na Smíchově, Ferdinandovo nábřeží č. 12, a Dra. Viktora Dvorského v Praze, Lipová ul. č. 14. — Dopisy týkající se administrace Alpského Věstníku buďtež adresovány: Praha-III., č. p. 176. — Zakládající členové odboru platí 60 korun jednou pro vždy. Skuteční členové platí ročně 6 korun (první rok kromě toho 2 koruny zápisného). Příspěvky peněžité zasílají se českému odboru slov. alp. družstva v Praze 176-III.

ČÍSLO 4.

ÚNOR 1911.

ROČNÍK XIII.

V kraji bez pohlednic.

Vzpomíná Ed. Šittler.

Vidím čtenáře velmi nedůvěřivě kroutit nad tímto nadpisem hlavou: „Kde že by dnes ještě byl kraj bez této moderní „egyptské rány“, jež tresce sice trpce zajisté každého turistu, jež však přes to stala se nám všem již nezbytným zlem?“

Je-li kraj ten ještě dnes bez pohlednic, nevím. Vzpomínka moje stírá totiž již čtyřletý prach ze sebe. Tehdy však jsme takový „rajský“ kraj skutečně našli — byliť jsme dva; — neměli tam vskutku pohlednic, nemajíce ovšem ještě i ledačehos potřebnějšího. A nota bene, našli jsme „ráj“ ten takřka za humny našeho Jezera, v rozkošných Karavankách. Kdo by nevěřil, nechť jde chutě aspoň ve vzpomínce s námi, ať zví, jak se nám tam dařilo!

V našem alpském „velelistu“*) chlubili se jací šťastlivci, že prý našli kratší cestu z Jezera na Košutníkův Stolp, nejvyšší to vrcholek (2135 m.) protáhlé, zelené Košuty v Karavankách. Našli, pravda; ale sami po ní nešli na Stolp, nýbrž pospíchali „poražení“ s Košuty do Jezera. Staloť se jim tehdy, jako již před nimi mnohým z „našich“, kteří si usmyslili drápati se přímo od jihu po zrádných a nekonečných kosodřevinách a travnatých srážech na Stolp: když se až na vrchol vydrápali, shledali, že to není vrcholek pravý. Máť 5 hodin dlouhý hřeben Košutin vrcholků, sám Bůh ví, kolik. Pravý „stolp“ vyhlédal na nás (byliť jsme tehdy v onom „salonu odmlutých“ také my oba hrdinové dobrodružství, v tomto vypravování líčených), posupně se šklebě, za celým zástupem hřebenových věží, za něž se před námi skryl. Poněvadž túra z Jezerska na Košutu a zpět znamená tak jako tak 12—14 hodin „poctivé“ chůze, a poněvadž na celé cestě není o nocleh postaráno, leda „u zeleného

*) Roč. VII. (1904—5), str. 38.

stromu“ (pro „členy i nečleny“ všech alpských združení stejně „gratis“) a poněvadž za třetí, cesta přes všechny ty věže slibovala a zajisté by byla i poskytla více, nežli jsme si tehdy právě všichni přáli, a konečně poněvadž . . . slunéčko nečeká i když cesta, nevím jak, je daleká — nezbylo nám, nežli přede všemi ostatními „poněvadž“ a „protože“ dáti se slavně na ústup.

Ale my dva, totiž Dr. Franta a moje nepatrnost, zahorevše pomstou, a uviděvše, že Košuta sklání se na sever nádhernou, dolomitovou stěnou, přísahali jsme v duchu, že přijdeme zas, a že neustaneme, dokud nepadne buď Stolp anebo my.

Teprve však po dvou letech mohli jsme donésti svoji rukavici a vrhnouti ji hrdému posměvači k patě. Řekli jsme si: „Když to nešlo z jihu, zkusíme to od severu; a byť bychom tě, hrdá Košuto, musili celou obejít, na tvůj Stolp si cestu najít musíme!“ A rozloučivše se s přáteli a blahobytem v Kazinu, vydali jsme se do neznáma. Bylo již před dvanáctou v poledne. Nechtěl jsem přijít jen tak zhora o oběd, a učinili jsme dobře; byloť nám souzeno teprve po čtyřech dnech v Trbiži zasednouti zase k tomu, co obstojně vychovaní lidé obědem nazývají.

Namířili jsme rovnou do Koryt, a také — zuřice přímo alpistickou odvahou — rovnou jsme se tam pustili. K čemu také se mořit oklikami, víme-li, že nad hlavou leží Roblekova salaš a pod ní na druhé straně Koryta.

Ale, ach! jaké trpké zkoušky podrobil tento prvý půl tisíc metrů výstupu naše hrdinství. Do smrti bych se byl nenadál, co dovedou bodří Jezerčané nastavěti na malém poměrně kousku své rodné půdy všelijakých plotů a jak vynalézaví jsou co do systémů a slohů jejich, a to tak subtilních pro „podstatného“ alpistu, jenž je musí, chce-li chodit jako my, přímo všechny přelézati. A nebyl bych nikdy uvěřil, že občané tak pilní v oboru jednom ponechají si tolik houštin a všelijakého neproniknutelného roští ve svých vlastních lesích, jako ho bylo zrovna tam, kudy nás naše „zkratka“ vedla. A jak znamenitě zatápěl nám i oběd i polední srpnové slunko! Libovali jsme si, že jsme svých rukavcův nenapěchovali proviantem, spoléhajíce, že Slovan všude bratry má, a že najdeme již dobré lidi, kteří za dobré slovo a za dobrý peníz nedají nám umřít hlady. Ovšem, na to, jak jsme si „nadešli“, raději se nás ani neptejte!

Nevím, byl-li to klam anebo skutečnost, ale zdálo se mi, jakoby kdosi ze stěn Košny (jenž prý tam podobným způsobem „strašívá“) stále se nám poškleboval: „Nazaj, nazaj, pri Murim bolše!“*) A soudruh také stále tak nějak podezírale nastavoval ucho . . . Ale vědomí učiněné přísahy pomohlo nám šťastně odolat všem Skylám i Charybdám, a svrchovaně libý stín hlubokých lesů od Robleka ke Korytům se sklánějících byl nám sladkou za to odměnou.

Rozkošné to věru hnízdo, ta Koryta. Na drobné rovince nad srázem usadil se tam útulný kostelík, vedle několika selských stavení

*) Nazpět, vraťte se, u Muriho (t. j. v Kazinu) jest lépel

a hlídá si celou spleť strží a koryt pod sebou, od nichž má osada dobře zvolené jméno. A kolokolem rozložen věvec vlídných hor, lahodou nádherných lesův ozdobený. Jen tam v západním koutu („Tolsta“) Košuta“, vypínajíc věru pitvorně proti nám veliký převislý svůj skalní břich, jakoby se nám znovu vysmívala pro utrpenou druhdy porážku. Nedáme se však odstrašiti; zrovna tam někam pod ten břich se hodláme pustit, kde se skrývá legendární sedlo „Potok“.

Pamětliva však bloudění našich předchůdců, vyličeného v „Alp. Věstníku“ VI. str. 17., uzavírá naše válečná rada, důkladně se napřed na cestu vyptati, a co ztratil náš organismus při přelézání všech těch bezpočetných nekonečných plotů z Jezerska až sem, spravedlivě mu nahraditi.

Vcházíme tudíž do statku Pristolníkova, nad jehož vchodem vybledlý věchet houpavě nám kyne pozvanou. Škoda, přeškoda tohoto statku, pravého to sídla venkovského velmože, jež však duševně i hmotně zhubil — alkohol! Předčasně ustaraná selka přináší nám vína. Jiného nemají. Jsouť již v kraji „bez pohlednic“. O sedle „Potoku“ nemůže nám však dáti zprávy. Nikdo prý tam tudy nechodí. Radí nám, abychom šli vozovou cestou k Terklovi. Jdu tedy na výzvědy k bratru knězi, jenž právě vystoupil z fary, drobného to útulného domečku při kostele, aby zahnal kvočnu s kuřaty, jež se mu dostala nějak do miniaturní zahrádky pod okny. Velký stařec, silně nachylený, šlehá proutkem do vzduchu a povolává: „Ša, ša“. Mne to mocí k němu táhne! V jakém tu žije svatém míru, v jaké duševní rovnováze! — Vstoupil do domku; jdu za ním. Čistá světnička, na stole kytka horských květvů a přichystaný oběd: kobližky a láhev cvička. Nutí zasednout, raduje se, že vidí hosta, kněze a nad to z Čech. Odřiká se svých kobližek, a upřímně nabízí — ale o sedlu Potočním vyslovuje se velmi nepříznivě. Už od dlouhých let přestali prý lidé tudy chodit, a cesty tam více není. Také odporoučí „vozovou“ k Terklovi.

Zvu ho do našeho „ležení“ ke kmetovi na poradu. Donášíme soudruhovi kobližek na ochutnanou a navzájem častujeme hosta svého našimi „českými“ pamlsky, jež nám mají nahraditi proviant, a vy-zvídáme. Tajemné, opuštěné sedlo tím více nás totiž láká. Což tu není nikoho, kdo by nás tam dovedl? Jediný starý „Šiman“ prý by tam cestu znáti mohl. Tedy vyhráno; necht přivedou starého Šimana! Není ho tu. Bydlí „tam . . . v lese“, a ruka starcová máchla v tu stranu, kde také kdesi zakleté ono sedlo se tají. Konečně nám hospodyně slíbila přivolati někoho z louky, jenž by nás k příbytku Šimanovu dovedl, a nás přízni jeho odporoučil. Stařeček zatím vypráví o svých poměrech. Jest vlastně pensistou; zde není fary, nýbrž pouhé fundační místo. Celá jeho osada skládá se ze čtyř kmetův a jejich podruhův. Jest uvědomělý vlastenec, a o nás Češích má skorem nadpozemské pojmy. — Dnes jest již na pravdě Boží, a zná nás asi v ledačems lépel

Přišlo děvče, aby nás dovedlo, kde Šiman, naše naděje, „stanuje“.**) Sestupujeme až na dno hlavního koryta, jímž šumí bystřina, a ač mnohý

*) tlustá. **) bydlí.

vzdech nad „ztracenou“ výškou se nám z prsou dere, musíme ještě k tomu zcela opačným směrem od cíle svého, až téměř k východní hraně „Dolgy Nivy“ za děvčetem klusati po odporučované „vozové“. Konečně docházíme k ústí „Potoka“, krátké to bystřiny, jež protéká přímočaré údolí od Tolsté Košuty k nám sbíhající. Vidíme však na terénu, že zacházka byla nutna.

Při ústí tom bydlí prý Šiman. Udiveně se ohlížíme, kde? Neb nevidět nežli dvě z prken a z kůry slátaných obdélníkových bud, na způsob těch, jež si u nás hlídači v poli staví, o něco pouze větších, z nichž jedna celá v kouři, jakoby hořela. Tam Šimanova manželka připravuje oběd i večeri — v jednomi. Přednášíme svoji tužbu. Žena přistupuje ke křoví, v jehož stínu hledaný náš Šiman spí, a budí ho, používajíc k tomu své nohy. Šiman, zvěděv oč jde a prohlédnuv si nás, otočil se s opravdu stoickým klidem na druhý bok, a jal se chrápati dále. Zkouším to, probuditi jej, domlouvám, leč marně. I napadlo mi: „Vyndej zlatník, tomu snad lépe porozumí nežli tvé slovenčině“. A skutečně: němě mu držím, zburcovav ho, zlatník před oči, a již si sedá. Sděluji, více posuňkem nežli slovy, že zlatník bude jeho, dovede-li nás na sedlo. Aníž by slova pronesl, ještě si nás důkladněji prohlédnuv, nacpává si napřed „pipu“*) z koženého váčku zatknutého za pasem, potom vstává, a aniž by se více po nás alespoň ohlédl, bere do ruky oklestěk opřený o boudu a dává se na pŕochod.

My ovšem za ním. Za krátko ocitáme se na krásné lovecké stezce, která pozvolna po levé (orograf.) straně potoka vstupuje výš a výš do svahů Dolgy Nivy, lesem porostlých. Jaký to však krásný, svěží les! a více ještě, jak nádhernými, jako člověk vysokými, ba vyššími ještě kapradinami vroubena jest naše stezka! A co tu květů, jichž vůně až skoro nás umačkává v horkém dni. A stromy jakými spojeny jsou to nádhernými slávobranami z úponkových kvetoucích guirland! A k tomu hučí dole hluboko již pod námi, tu hlasitěji, tu ztlumeně, svoji šumnou melodii chvátající potok, na jehož druhém břehu vidět stopy jakýchsi kolejí na pilotách, po nichž před lety odváželi vykácený tam les.

Byla to přerokovaná věru cesta. Zapomněli jsme pro radost z ní počítati strže, přes něž nás cestka převáděla, a jež odpovídaly zajisté jednotlivým vrcholům Dolgy Nivy, jakési to miniatury Košutiny.

Když jsme již dostoupili značně vysoko a cestka již dosti dlouho zachovávala směr horizontální, dal nám pojednou Šiman, jehož jsme ovšem i s libovonnou jeho „pipou“ nechali v zadu, na vybranou: chceme-li jíti „přes Melu“ anebo přes „černou pečinu“. Obojí směr prý nás na sedlo dovede. Veliká zacházka přes „Melu“ nás však neláká. Proto volíme „černé skály“. A Šiman ihned zabočuje vzhůru do lesa. Nevidíme naprosto žádného znamení, ani nápadného předmětu, jenž by paměti napomáhal, a přec vkrátce poznáváme, že jsme na stezce, ovšem zcela zapustlé a dávno již zarostlé. A jaká to obdivuhodná změna stala se s naším Šimanem, starcem to nejméně 80letým, sotva

*) Dýmka.

že s ražené cesty sešel. Jakoby byl elektrisován vykračuje strminami, spěchá, že my „mladíci“ nemůžeme mu hnedle stačit v příkrých vsutích, v hladce vypulérovaných stržích, na skalních pilířích, od vody a mechu začernalých, jimiž nás trosky bývalé stezky vedou! A což ty požeňnané oči starcovy! Tak jistě nikdo z nás ani vidět ani chodit nebudeme, dočkáme-li jeho věku!

Místy velmi obtížně prodlíráme se stále výš. Konečně vystupujeme na krásný svěží palouk nad skalami, s něhož přiběhla nám pasoucí se tam jehňata vstříc. Nad námi jest mírnější již svah, svěžím mladým lesem obrostlý. Jdeme chvíli na levo, ale nedlouho. Náš vůdce obrací, a omlouvá se nám, že již tomu dobře 20 let, co tu šel naposled, abychom se naň nehoršili, že se nyní trochu omýlil! Zahýbáme opět na pravo rovně vzhůru a za krátko jsme na sedle, těsně pod břichem Tlusté Košuty, kde nacházíme značenou stezku, přes Melu od Šenkovy planiny sem vedoucí, a pod stěnu Košutinu zahýbající.

Usedáme k odpočinku. Starý náš vůdce, jemuž oběd, dole chystaný, k vůli nám dávno již zajisté vystydl, udiven přijímá svůj podíl z našich zásob. Švestku sušenou obrací na vše strany, a neví co s tím; jaktěživ prý nic podobného nejedl. Podobný úžas vzbuzují u něho čerstvé hrušky, které však opatrně schovává, nemaje kam jinam — do svého váčku tabákového, přidav tam i svůj podíl z naší čokolády. Tušíme, že to as pro tu, která ho dole čeká s obědem, a pohlédáme dojati na sebe. A což teprve, když mu odevzdán smluvený peníz, jenž i s přídavkem putuje k ostatním darům do tabákového skladiště — jaká to dětsky veliká radost svítí mu z upřímných očí! Oj ty krásný kraji bez pohlednic, nevím, mám-li tě velebit, anebo chudobu tvoji litovat!

Než nutno jít dále. Slunéčko se již velmi nachýlilo. Mnoho času stály nás jezerské ploty, ještě více parlamentování v Korytech a nejvíce ovšem srázy a výmoly „Černé pečiny“. Večer nedaleko. Loučíme se tudíž, a spouštíme se rovnou dolů „smykem“, po němž stahují Selčané od sedla dříví. Jde to prudce, až v kloubech rupe. Za to se nám naskytá brzy pohled na překrásné kolmé stěny Košuty, z nichž se týčí, poněkud v před vysunut, opravdu jako nádherná dolomitová věž krásný Košutin „Stolp“*). Upírajíce oči více na rozkošnou majestátní tuto skalní zeď, bezpočetnými pilíři zpodpíranou, a na divukrásnou hru barev, jež k západu se schylující slunko na ní kouzlí, nežli na cestu, docházíme po častých zastávkách údolního dna, a hasíme u jakés chalupy velmi trapnou již žízeň z bystřiny. Košutina, zdánlivě kolmá a celistvá stěna, dobrých 12 km. v přímé čáře před našima zraky se prostírající, hoří zlatem, a stíny jejích věží svítí růžově. — Stojíme dlouho, a sotva jsme popošli, zas se otáčíme, až poslední paprsky se vyhouply nad obzor. Odménila jsi nás, Košuto, přebohatě za dnešní lopotu, a tento nádherný obraz Tvůj stál nám věru za drápanici na Potoční sedlo. A Ty, hrdý krásný Stolpe, zítra bohďa na shledanou.

(PŘIBÍŽ DÁLĚ.)

*) Věž, sloup.

*

Dr. K. Chodounský:

Horský sport.

Dr. Richard Paasch, Berlín.

Autor staví tři otázky: Jak se má horský sport vykonávat, aby člověku prospěl na zdraví? Co dlužno vymýtit jako výhonek poškozující zdraví? Za jakých podmínek možno tento sport k zdravotním cílům využít? S těchto hledisk pojednává především o účinku vysočinového klimatu, jakož i o následcích trvalejší a zvýšené práce svalové.

„Vzduch v horách jest čistší, ozonem bohatší, více světlem prozářený, obsahuje méně zárodků a silněji proudí, než v nížinách. Tyto vlastnosti má také vzduch mořský, ale liší se od sebe barometrickým tlakem a měnou vlhkosti.

Denní kolísání tepelné pohybuje se v daleko širších mezích, a kdo dokonce v rychlém výstupu tíhne z údolí v říši věčného sněhu, nepřichází toliko z oblasti vysokého tlaku vzduchového v nízký, nýbrž prožívá rychle po sobě různé zony klimatické. Zředění vzduchu obnáší již ve výškách 2000 m pouze $\frac{3}{4}$ průměrného tlaku, čímž ubývá mu také na obsahu kyslíku. K tomu sluší uvážit, že se za pochodu spotřeba kyslíku a tvorba kysličníku uhličitého zvyšuje od 20—100%. Práce svalová podmiňuje rychlejší výměnu látek, které se plicí snaží dostát hlubším a rychlejším dýcháním. Nositelé kyslíku, nezbytného pro spalné pochody a výrobu tepelnou, jsou červené krvinky, jichž je v kubickém millimetru krve u člověka v nížině 5 milionů. Naše krvetvorné ústroje reagují na podráždění zředěným vzduchem ihned s nadprodukcí červených krvinek, aby se krýti mohla potřeba kyslíku. Také konstatováno, že se krvinky ty po málo týdnech pobytu v sněhových oblastech horských zmnožily až na 8 mil. v kubickém millimetru. Pravda, že po návratu v nížiny počet jejich opět klesá — ale za určitých podmínek dá se docílit trvalé zvýšení u konstitucí nápravu v této příčině vyžadujících.

Urychlené hluboké dýchání má vliv na napjetí veškerých cév i na činnost srdce. Svěžejší oběh krevní odstraňuje zejména stávky v oblasti roury zaživací a orgánů břišních. Svaly trupu a končetin, jakož i sval srdce cvikem sesílí. (Ovšem přemáhání svalstva trvá a lejší má následky málo příznivé, což také pamatovati dlužno.) Dále se budí zvýšenou činností chuť k jídlu, a výměna látek se tak zvýší, že lze mluvit o zmlazení člověka. Kdož by upíral, že spousta nových vjemů, vhléd v nový svět, který byl sedákům v uzavřené kobce, hloubajícímu učenci, úředníku, kupci dosud uzavřen, znamená duševní přerouzení. Všecka jejich činnost z povolání odehrávala se v dusnu pracovním! A tu je uvede dobrý jejich duch v nádhru horské přírody. Srdce se jim otvírá vůči netušené kráse a majestátu. Ledem pokryté firny kynou a lákají k sobě a za hukotu bystrin jako za mlčenlivosti ledovců, přerušované pouze hrozcím a varujícím hřměním lavin, tvrdne energie v ocel. Radost a odhodlanost slaví vjezd v duši pro-

bouzející se z matného snění. Na každém kroku napínají nejvyšší nároky duchapřítomnost a odhodlanost člověka a horský výstup stává se mu zázračnou studnicí pro radost ze života a radost z činnosti.“

* * *

Vzhledem k nárokům sportu horského přichází autor k odůvodnění, proč hodí se pouze pro zdravé.

Naprosto vylučuje lidi trpící s vyznačenou chorobou plic nebo srdce, rovněž s chorobami očí a uší a bledničkou. Jsou-li tito nemocní do klimatu vysočinového poslání, tož podrobiti se musí léčbě klidové, profitující jen z daných vlastností podnebí vysočinového.

Varovati dlužno před sportem horským chabá individua s chabým srdcem, zvláště byl-li stav zaviněn zneužitím alkoholu a tabáku. Stav slabosti po infekčních chorobách, jako ku př. chřipce a zánětu plic, pokročilé stáří a zvápenění tepen mohly by zaviniti povážlivé nebezpečí, kdyby se člověk tělesně přemáhal. (Pozn. referenta: Dokud není člověk úplně zotaven po kterékoliv vážnější chorobě, dokud nenabyl své normální životnosti, nehodí se pro výkon sportu horského: ale pokročilý věk vůbec stanoviti jako záповěď, toť příliš neurčito. Jest to čtyřicítka, či šedesátka, nebo sedmdesátka? Věk sám není nikdy rozhodující, nýbrž dobrá, normální výkonnost organismu.)

Mírnější chudokrevnost a otylost však umírněnými a postupně namáhavějšími výstupy doznají zlepšení. S chudokrevnými nesmíme ovšem zaměňovati ty, jejichž choroblivý vzhled a bledá tvář původ vzala v studijní kobce nebo v přemáhání jakémkoliv, a jimž vadil jen nedostatek vzduchu a světla i pohybu v přírodě, aby nenabyl opět své radostné a plné životnosti. Z těch právě se rekrutují nejnadšenější alpisté, a ke konci prázdnin sotva lze v snědém, pružném lezci poznati profesora, který teprve před málo týdny zaměnil foliant a pero za „ruksak“ a „pikl“.

Pro horský sport jsou tedy zdraví a síla podmínkou. Musíme tu čeliti větru a nepohodě, sněhu a ledu a také hladu a žízní. Ale také právě tento sport dovede cvikem zdraví i síly zoceliti. Tak často se organismus porovnává se strojem. Ale kdežto u tohoto se upotřebením součástky „opotřebují“, u člověka se svalstvo, plíce, srdce cvikem sesílují a mladými zůstávají.

Cvik otužuje, snižuje vnímavost pro choroby a infekce, a snad není proti nemoci dnes nejvíce obávané, proti arteriosklerose (vápenatění cév) účinnější záchrany, než racionální horský sport.

V dalším promlouvá autor o tom, jak se má tento sport vykonávat a dotýká se především otázky výživy, kapitola to, která nevystihuje zcela zkušenosti a potřeby lezce. V příčině nápojů píše:

Dobré, čerstvé vodě sluší dáti přednost přede vším jiným, avšak před požitím ledově studené vody z pramene dlužno varovati. (Nejsme názoru autorova a také on si dále odporuje, neboť pokračuje klidně dále): „Nechť se tato pije po douškách a tolik, kolik právě k uhašení žízně

potřebí (nu, tedy.)“ Neobávejme se svěžího doušku, zvláště když za velikého vedra, přemáháním a hojným pocením hrozí zhoustnutí krve. Studené thé a přirozená minerální voda mohou je nahraditi. Kousek cukru neb čokolády jsou současně jako prostředky povzbuzující daleko vhodnějšími než alkohol. Ten má býti z požívání za pochodu naprosto vyloučen a přichází v úvahu pouze jako medikament, v případě ochabnutí srdce, nestačí-li k tomu káva nebo čaj. Za to mám za přemrštěné, že by se měl lezec také po skončené tuře zřící vína, nebo sklenice dobrého piva. Zásadní, absolutní antialkoholismus náleží právě k oněm extrémům, k nimž výkyv obrovitého kyvadla stroje vědeckého dospívá, aby opět nastal výkyv zpětný. Vzpomeňmež na pouštění krve, vegetarismus, na bezlékovou metodu léčebnou a j. v.!

V kapitole o vhodném oděvu pro turistu srovnávám se s autorem, že má být volný a pro vzduch propustný. Proto právem vylučuje čistě lněné a hedvábné prádlo, podšívky pro vzduch nepropustné a p. Šat má usnadňovati dýchání a vypařování kožní, chrániti nás proti nepohodě a zimě — a nemá ztěžovati pochod. Proto vhodný oděv musí být propustný, volný, teplý, a přece zároveň poměrně lehký. Že by v těch směrech vyhovoval jen loden a vlněné prádlo, důvodně pochybujeme. Snad ještě vhodnější jsou látky cheviotové a jim obdobné, vedle bavlněného neb sífkovaného prádla. Ale jistě stejně na váhu padá také úprava šatu i střih, zkušenostmi ustálený a zdokonalený. Autor připomíná, že šat má vůbec za účel, aby turistu chránil stejně před zhýčkaním jako před nastuzením. Ale jak to narafičit? Každý turista ví, že když ve vysokých sférách zaduje ostrý severák, pronikne zima nejen loden a vlnu, nýbrž také maso i kosti, a spustí-li se trvalejší liják, že promočí všecko na kůži, ať máme na sobě cokoli. Promočení šatu dá se snad čeliti pláštěm z Mosetigova battistu a p. látek, leč neprodyšnost jejich způsobuje záhy dusný pocit, který na delší dobu ztěžka snášíme.

K závěru promlouvá autor o výzbroji alpské. Kapitola ta nepřináší nic vhodného k referování.

*

Z Kanínských skupiny.

Dr. Jiří Čermák.

Vzpomínky ze dnů 17.—22. září 1910.

(Dokonč.)

(21. září 1910.) Vítr po půlnoci vyrazil a rozbil okno v podstřeší a pak se po celý ostatek noci bavil tím, že jím stále pohyboval, otvíral je a zavíral, až v závěsech zoufale skřípalo a občas jím bouchal o stěnu tak prudce, až se chaťa otřásala. K ránu povolily síle vichřice i dveře v stěně, přepažující podstřeší, a pak i ty se připojily k všeobecnému lomození. Byla to noc jako někde v zakletém zámku. Očekávali jsme s úzkostmi každé chvíle, že povolí již i okenice a dveře spodních místností a do chaty vrazí s divou vichřicí všechny rozpoutané moci horských výšin, aby si s námi zatančily divoký „sir Rogger“.

Když konečně po špatné noci k ránu jsem se probral z drámy, nadarmo jsem napínal sluch. Naprosté ticho. Okenice se utišila, vítr neskučel a nehvízdal, ani pleskot lijáku nebylo slyšeti... „Jistě je venku krásně, jako na horách pravidelně bývá, když se důkladně vybouří“ — proletělo mi hlavou; proto jsem z opatrnosti se ani neobrátit, nepohnul, abych snad neprobudil druhá, zavřel jsem oči a spal krásně dále.

K 8. hodině jsme se vybalili oba z příkrývek. Puzení zvědavostí, otevřeli jsme okenici — a z venčí zafícel k nám mráz a dolehl sotva slyšitelný šumot tichého, klidného deště; takovým způsobem pršívá „na vytrvalost“. Čeká nás tedy dnes den odpočinku. Beze spěchu uvařili jsme na lihovém samovaru čaj a pak jsme počali dělati pořádek: vnikl jsem do podstřeší, upevnil motouzem divokou okenici, rozbité okno a uvolněné dveře. V náhradu za tento výkon snesl jsem odtud do kuchyně slušnou hromádku šindelů. V kuchyni jsme se usídlili nyní trvale; všechny dveře jsme pevně uzavřeli a raději otevřeli jsme okenici jediného okna, vedoucího k severu, aby k nám mělo denní světlo přístup.

Poněvadž nám dnešní zásoby docházely, musili jsme se konečně podjati herkulovské práce: primitivními prostředky, jež jsme měli po ruce, rozřezati a rozštípati veliké ony dva trámy na takové kousky, které bez obtíží možno přikládati do pece. U dveří v rohu kuchyně zřízena dřevařská dílna, v níž střídavě jsme se lopotili a v potu tvář se oháněli tupou sekyrou a malou pilkou. Teplota v chatě samé obnášela 8—10° C, ba i méně; ale ten, jemuž právě připadl úděl drvoštěpa, pracoval bez kabátu, s vykasanými rukávy, jen v nejnútnejším šatu a stíral si občas pot s čela, kdežto druhý, jenž zatím obstarával úkol kuchaře, se chvěl u kamen zimou, zahalen až po uši v ložní příkrývce.

Oběd byl chvílí oddechu a byl vydatný, jak se pro poctivé muže práce sluší: silná polévka (maggi-julienne a sýr nakrájený do ní à la parmasan), salám a čokoláda (na té jsme tentokráte pracovali nejen geologickým kladivem, ale i sekyrou). Odpoledne pokračovali jsme v započatém díle střídající se; jeden vždy se potýkal s tuhým a nepovolným trámem, druhý s rukama v kapsách přihlížel, kouřil, radil, přikládal naštipaná polena do kamen a s úzkostí očekával osudný okamžik, kdy dojde k výměně úloh.

Zatím venku zuřivý lijavec, jenž se několikrát změnil v krupobití, ke 2. hod. přešel ve sněhovou vánici. Sníh padá jemný, droboučkový, ale padá hustě; vichřice kvílí a víří jím; vyjítí ven z chaty není možno. Přinesení sněhu pro potřeby kuchyně, nebo upevnění okenice, která se stala hříčkou větru, bylo nadlidským namáháním. Drobny sníh, hnaný vichřicí, vnikal nejen za krk a do rukávů, ale v pravém slova smyslu pronikal šatem až na kůži, vnikal do očí a uší, oslepoval a ohlušoval.

Chválíme chatu a její pec a topíme. Venku zatím „mikulášské“ padání sněhu stupňuje se v zuřivou chumelenici, jakou u nás v Praze ani o vánocích nemíváme. Při svačině zpozorovali jsme smutné faktum, že naše zásoby chleba se povážlivě tenčí... K večeru, as o 6. hod. padl i poslední kus trámu; jeho místo zaujala potěšitelná hromádká

polen, jež jsou sice trochu obhroublá a neforemná pro úzký jícen pece, ale za to úsporný a vydatný zdroj tepla.

Stmívá se. Zavíráme okenici, což jest zlá práce, neboť nutno odstraňovati celou závěš s okenního rámu; při tom vítr žene nemilosrdně sníh do jizby. Konečně i tato práce skončena; rozsvěcujeme svíce a chystáme večeri, při níž jsme se posilovali za námahu dnešního „dne odpočinku“ po husté a výživné polévce, sardinkách a čaji hřejivými nápoji, pikolinem a koňakem.

Spat jsme šli záhy, ale spali jsme špatně; snad byl to vliv pomyslení, že jsme již více než 24 hodin zajati mezi čtyřmi stěnami, snad nějaká jiná příčina... Ale pamatuji se, že několikráte za noc jsme se sešli u vychladlé pece zamračen jako výři a nemluvní, poseděli jsme chvíli, popili číšku alkoholu, ke 2. hod. noční dokonce jsme si řádně zatopili a uvařili na ohni čaj — vše beze slova, nejvýš s neosobnou kletbou na cosi cizího, třetího, co nám kazilo všechny naděje na výzkumné práce v okolí Kaninu.

(22. září 1910.) Jitro zastihlo mne v posteli zahrabaného jako v hnízdě v spoustě vlhkých pokrývek, páchnoucích plísni. Když jsem se těchto obalů zbavil a vyšel do kuchyně, seznal jsem, že druh můj již je v plné práci. V kamnech bylo zatopeno a vše přichystáno k snídani. Otevřel jsem dveře a užasl jsem. Mlhy zmizely, zdvihly se a sníh padá jen řídko a unaveně. Venku vše vůkol bílo, sněhu po kolena. Za bílým krajem horské plošiny zelená se dole vesele bovecká kotlina, a nad ní rozpíná se massiv Krnu, halený v háv dvou kontrastních barev; spodní část kryta černými lesy, od poloviny svahu až po křivé temeno spočívá na všem skvělá bílá pokrývka čerstvého sněhu.

Dvorský užil příhodného okamžiku utišení žvlů a fotografuje. Sníh pozvolna přestává padat. Uvažujeme o svém hořkém osudu. Ze zamýšlených morfologických studií není nic: celá náhorní plošina je zakryta sněhovým příkrovem. Ani na čistě turistický podnik nelze pomyslet; škrapy jsou zaváty, nerovnosti rozervaného terrainu na pohled vyrovnány a zahlazeny spojenou činností sněhu a větru. Nezbývá než sestoupiti zpět do údolí. A i tu zbývá otázka: jak? Cesta od chaty dolů je zaváta stejně jako cesty od chaty na Kanin a Prevala. Ale přece, máme-li kdy sestoupiti, musíme sestoupiti hned, než nová vánice nás odřízne od světa nadobro.

Dali jsme chatu do pořádku, umyli nádoby, uhasili oheň, pojedli jsme něco na kvap, zbytky zásob jsme zanechali na chatě (julienne, svíčky, šumivé bonbony, láhev lilu, vína a j.); ostatek jsme si naložili do tlumoků, jež tím neobyčejně zmohtnuly na rozměrech i váze. Po 11. hod. dopol. opustili jsme rampouchy ověšenou chatu a vyšli do sněhových spoust. Neprv jsme se musili opatrně brodit sněhem a pečlivě pozorovati okolí, abychom nesešli s cesty, jež i se svými značkami spočívala pod chladným bílým příkrovem, a nespadli do některé ze studňovitých roklí v jejím sousedství. Čím doleji, tím ztelněji ubývalo moci sněhové pokrývky; černavé větve kosodřevin vynikaly nejprv ojediněle, pak stále hojněji ze sněhu, konečně, pod salaší Gojzdec nebylo již po ošemetném bílém koberci ani stopy. Tu již mohli jsme

vykročiti ostrým tempem, kterým dostihli jsme asi za dvě hodiny (1.15 hod. odpol.) Bovece, vzdor zacházce přes ves Plužnou, kam jsme proti vůli zaběhli, jsouce již jednou zabrání v sestup.

V údolí jsme se rozešli. Dvorský zůstal v Bovci, a já, zrestaurovav svoje síly „Na rejdi“, vydal jsem se o 1/3. hod. po predilské silnici do Trbiže pěšky (poněvadž pošta již po poledni odjela). Podzimní vítr stlal mi silnici svadlým bukovým listím a drobný déšť zrychloval mi stále tempo pochodu. V 7 hod. večerel jsem, promoklý na kůži, v nádražní restauraci v Trbiži, a v 8.02 unášel mne již „Gorenjc“ zpět do Lublaně, abych pocítil rozdíly náhlého přechodu v jediném dni z horské, zaváté pustiny do centra civilizace tím ostřeji.

*

Z Kranjské Gory.

Laskavostí starosty p. M. Dra Josefa Tičara dostalo se nám několik zajímavých dat o návštěvě tohoto letního sídla, jehož oblíba v českých kruzích tak záhy se vžila. Pohříchu vede se statistika cizinecká v obci přesněji teprve posledních několik let, a i tu obmezuje se jen na hosty při pobytu trvalejším, kdežto všechny passanty a většinu návštěvníků při pobytu jen několikadenním pomíjí. Ale i při této neúplnosti poskytuje číslice dosti správný přehled poměrů celkové návštěvy cizinecké, a řekněme hned přehled, který nás v nejednom ohledu překvapil. Jak známo, pokládaly jisté kruhy německé Kranjskou Goru až do r. 1908 za svou výhradnou doménu, kde „cizinci“ byli nanejvýš trpěni. Když v r. 1908 ukázalo domácí obyvatelstvo, že nemá chuti snášeti na vlastní půdě cizáckou panovačnost a provokaci, byla dána Kr. Gora do klatby v očekávání, že oblíbeným prostředkem vyhladovění रुपní hostitelé změknu. Aby zjednána byla protiváha, postarali se rozhodující činitelé domácí o náhradu jednak z kruhů vlašských, jimž zahájení vozby na nových liniích alpských učinilo kraj zvláště příznivě přístupným, jednak — s pomocí našeho odboru — mezi turisty českými. O rozvoji české návštěvy bylo tu již častěji promluveno, překvapujícím jest však úkaz, že vedle značného vzrůstu návštěvy české, vlašské a hlavně ovšem slovinské počet německých hostů ve skutečnosti nepoklesl, nýbrž naopak, ač volněji, přece ještě vzrostl. Je to nejlepším důkazem, že my slovanští turisté uplatňujeme svůj význam a hlásíme se o jeho uznání, neobmezujeme a nevytiskujeme nikterak slušné elementy jiných národností, a že dovedeme se s nimi zcela dobře snést. Jak z cifer patrné, minul se prohlášený bojkot úplně s výsledkem; nespokojence, kteří nemohli snést, že jiní hosté mají míti s nimi stejné právo, vystřídali jiní rozumnější, kterým se mezi námi jak náleží líbilo, jak patrné z opět-ného přírůstku v r. 1909. V posledním létě počet německých návštěvníků arci poněkud proti předchozímu poklesl, toho příčinu však sluší hledati v abnormálně špatném počasí posledního léta, hlavně pak v pozdním začátku a předčasném konci sezony; také u ostatních národností ze stejné příčiny nezachován proti předchozím létům stejnoměrný vzestup.

	1907	1908	1909	1910
Čechů	23	62	112	116
Slovinců a Chorvatů	26	56	137	167
Němců	98	174	198	155
Vlachů	22	55	98	113
dohromady	169	347	545	551

Jak z toho patrno, založili jsme si tu již svou pevnou posici; pevně doufáme, že ji do budoucna zachováme a posílíme.

Jak již řečeno, nebylo poslední léto pobytu v horách valně příznivo. Přes to strávila kolonie česká v Kr. Goře prázdniny nad míru příjemně a valná většina její těší se již zase na návrat do rozkošného zákoutí horského. Se zvláštním uspokojením dlužno se zmíniti o kuchyni v hlavním středisku české společnosti, hotelu Razor, kde vládla loni výtečná česká kuchařka; doufejme, že budeme v tom ohledu v nastávající sezoně opět míti příležitost ku stejné spokojenosti. O soukromých bytech, jež ochotně sprostředkuje obecní úřad nebo „letoviško družstvo“ (starosta p. Dr. J. Tičar), zejména o čistotě a ohotě domácích, slyšel jsme jen chválu, a ostatně přibude letos nový hostinský podnik (Slavec), který vedle slušného počtu obytných místností slibuje zařídití též dobrou restauraci. Trochu konkurence nebude škoditi a máme se tedy pro příští léto nač těšit.

*

Ze slovanských Alp.

Z Jezera. V Saviňských Alpách je velmi málo sněhu. Českou chatu je z Jezera viděti i nečinilo by obtíží k ní vystoupiti. Počasí krásné, teplé a slunečné. V celém údolí Kokerském jsou cesty suché. Okolo Kranje a Lublaně leží něco málo sněhu.

F. M.

Návštěva slovinských chat a útulen r. 1910. (Češi v závorce). Triglavski dom na Kredarici 737 (70), Aljažev dom ve Vratech 1201 (147), Vodnikova Koča pod Triglavem 384 (29), Oroženova koča pod Črnou Prstí 440 (52), Kadilnikova na Golici 911 (26), Kamnička 432 (19) Frischaufův dom na Okrešlji 458 (59), Kocbekova pod Ojstrici 150 (5). Z ostatních chat česká návštěva nám není známa.

Klíč k chatě Zoisově na Kokerském sedle pod Grintavcem obdrží zimní turisté v bývalém hostinci Povšnarově.

Klíč Vossovy chaty nad Kranjskou Gorou uložen jest v zimě v Koschirově hostinci v Kranjské Goře.

Na Montasiu (Špik nad Policami) dostoupil loňského roku známý vynikající alpista, terstský Dr. Julius Kugy, severní věž této hory (* 2673 m.) Bližší zprávu uveřejníme později. Dr. Kugy, který již dlouhou řadu let věnoval turistickému výzkumu Montasia a jeho sousedství, a dosáhl v něm neobyčejně skvělých úspěchů, hodlá i na dále pokračovati v řešení problémů této krásné hory.

Č.

Rudolfova skála mezi oběma belapečskými jezery je bludný balvan, který se usadil po ledové době a je dle geografa prof. E. Brücknera nej-

větším, který je mu znám v Alpách. Tak sděluje prof. Ferd. Seidl v Planinskem Věstníku.

K názvosloví Kaninské skupiny. Člen našeho odboru p. dr. H. Tuma konal letos opět detailní studia k nomenklatuře Kaninské skupiny. Zjistil jednak mnoho jmen nových, jednak lokalisoval názvy známé přisuzované tu tomu, tu onomu vrcholu. Doufáme, že nám bude možno v brzké době seznámiti naše čtenářstvo s výsledky těchto prací.

Zpáteční lístky ve snížené ceně pro zimní turisty a sportovníky v Kraňsku a Přímoří vydávají dle vyhlášky ředitelství státních drah v Terstu jedině zemské svazy pro povznesení návštěvy cizinců v Lublani, Terstu a Gorici, kterým vydávání to bylo správou drah výhradně svěřeno.

*

Literatura.

Nová publikace „Hygiene des Sports“ vydaná v Lipsku dr. Weissbeinem za společné práce řady zvučných jmen (Brieger, Durig, Fürbinger, Goldscheider, Leyden, Schrötter atd.), vyčerpává do podrobnosti otázku o působení sportu na zdraví člověka. V I. dílu pojednává se o problémech všeobecných jako o výměně látek při sportu, o výživě, o vlivu sportu na srdce, nervstvo atd. Různost autorů přinesla různé cenné články, jichž většina však dokonale informuje. Vzorem populárního vědeckého výkladu jest úvaha Durigova o výměně látkové a energetické. Díl 2. obsahuje hygienu jednotlivých sportů, z níž přinášíme na jiných místech referáty.

Georg von Ompteda: *Excelsior! Ein Bergsteigerleben.* — Berlin.

V široce založené románové formě líčí autor příběhy mladého alpisty, Arnošta Sturma, od jeho prvé cesty do hor až do jeho tragického skonu na Matterhornu. V osobě hrdiny sdružuje neobyčejnou sílu, obratnost, rozvahy a zkušenost, zkrátka, předvádí v něm obraz přímo ideálního alpisty, řekl bych mladého Purtschellera, alpisty, před nímž mají i vůdcové úctu. Po řadě s ním prochází alpské krajiny, od prvního výstupu na Watzmann a cvičení lezeckých v horách Cadinských, absolvuje po řadě nejtěžší hory, ani Gugliu di Brenta a Vajoletské Věže nevyjímaje — vše bez vůdce — a stupňuje jeho schopnosti až na myslitelné hranice možnosti. Jako obrázky v kaleidoskopu následují za sebou obrazy z hor, svěží a dobře zachycené (zejména líčení bivouaku v zimní noci na Tribulaunu, nebo sestupu v sněhové bouři s Matterhornu), protkané mnohdy reflexními myšlenkami, které jeví živou, zdravou radost ze sportu, porozumění a nadšení pro přírodu, opovržení pro běžný, tuctový život městský s jeho malichernými zájmy.

Celkem však kniha trpí rozvlácností a neuceleností jednotlivých kapitol v jednotný děj, takže četba místy přímo unavuje. Že však i přes tyto svoje vady došla velké obliby,*) děkuje kniha tato jedině tomu, že autor, sám výkonný alpista, dovedl většinou správně podati a zachy-

titi horský život s jeho veselím i strádáním a v jednotlivostech předvedl líčení přímo mistrná. Č.

Dr. J. Bělohav: Podrobné mapy zemí koruny české. Sešit 11. Jablonec — Roketnice — Žel. Brod. Nákladem F. Topiče. Mapa podává jednu z nejzajímavějších oblastí české země.

Časopis turistů započal ročník 1911. Články Č. Chyského: Orlické hory, Dra V. Černého: Slovanské lázně na Jadranu, J. Vikana: První rok na Riegrově tur. stezce, Dr. J. Nováka: Budoucí velkoměsto, J. Kroka: Stromy na rozcestích, J. Suchánka: Správnost škol. a věf. map, G. Mayerhoffer: Mučedník touhy po vědění. K zajímavým článkům druží se četné referáty, úvahy a zajímavé zprávy o spojení železničních.

Turistický obzor, orgán jednoty českých turistů ve Vídni. Redakce ve Vídni XVI.-I., Klausgasse 30, III. 7. Předplatné ročně 2 K. V lednovém čísle 1911 kromě různých zpráv články F. Žlebského „Z krás Moravy“.

Sven Hedin: Po souši do Indie překladem L. Tošnera, nákladem J. Ottý. Seš. 1—3. (po 60 h). Po vydání Sven Hedinova „Tibetu“ zahajuje hned vydavatelstvo vydávání nového díla, líčícího Hedinovu cestu ode břehu Černého Moře horstvy Malé Asie, Persií, Beludžistanem do Indie.

Přehled revuí. Rozhledy po kulturním životě českém i cizím. Ročník VI. 40 sešitů do roka. Předpl. 3 K čtvrtletně.

*

Různé.

Kdo by nechtěl mládnout? Známa berlínská autorita prof. Goldscheider píše v kapitole „Sport a srdce“*) následovně: „O stárnutí člověka rozhoduje stav srdce a cév. Čím tyto jsou svěžejší, tím mladším jest tělo. Cvik osvěžuje srdce i cévy a proto tělo zmlazuje. V tom právě dlužno hledati význam sportu. Nejde o vývin atletického svalstva, nýbrž o sesílení srdce, cévstva a nervstva a o zachování jejich pružnosti. Sport příznivě působí na výživu stěn cévních, za výkonu sportovního jest stálý cvik v rozšiřování a srašťování se cév, pohybem svalovým ulevuje se srdci a hlavním tepnám a příznivě se působí na celkovou výměnu látek. Tím lze zabrániti kornatění tepen. K tomu ještě přistupuje konejšivý a příznivý účinek sportu na systém nervový a jelikož zkornatění tepen také vlivem nervovým vznikati může, působí sport zábranně také touto cestou“.

Dále upozorňuje G., že cvik srdce těm jest nalahavě doporučitelný, jichž zaměstnání podmiňuje svalový klid, tedy lidem sedákům, jednostranně pracujícím v uzavřené místnosti, duševně pracujícím a také lidem zaměstnání napínavého a rozčilujícího. Míra cviku a tedy volba sportu přiměřená, jest závislá na osobní zdatnosti srdce. Každé přehánění a přemíra škodí, ale postupným cvikem přízřůsobuje se srdce velkým nárokům, sesílí a stačí pak v cviku, za něhož před tím

*) Hygiene des Sports.

revoltovalo bouřlivým bušením (a krátkým dechem). A tážeme-li se, kterým sportem nejjistěji lze zabrániti obávanému v těchto časech zkornatění tepen, a kterým lze zmládnouti, tu odpověď dopadne vždy: sportem horským. Horský terrain dává nejbohatší příležitost k postupnému treningu srdce, cévstva i svalstva. V horách naučí se cévstvo kožní promptnímu srašťování a rozšiřování, neboť turista podroben jest stále kolísavým změnám povětrnostním, zejména tepelným a barometrickým a horská příroda nejmohutněji působí na rozrušené a unavené nervstvo. Kdo chce tedy zmládnout, musí do hor.

Ale (vždycky se vyskytne nějaké „ale“) vše to za určitých podmínek. Turista musí dbáti mimo cvik i řádného života a to nejen za pobytu v horách, nýbrž v úbec. A za druhé — cvik nesmí se obmezit jen na 4 týdny v horách — i pak, když se domů vrátíme, cvičme dále a pravidelně — v našich krásných horách. Cvik, protivný cvik! Šetřením snad se člověk lépe „ušetří“ v pohodlí a blahobytu a „silnou stravou“ sesílí. Bláhový, kdo tak myslí. Nezbyvá než cvik — a když dosáhneme cvikem správný stav zanedbaného srdce, svalstva a nervstva — pak nám nezpůsobuje již žádnou nepříjemnost, naopak pocítujeme za nejtěžších cviků a svízelných sportovních nejšťastnější blahovůli a nejčistší radost a po něm nanejvýš jen sladkou únavu, která prchne již po kraťoučkové lázni neb omytí. ský.

Ochranná chata na Pradědu, která se velmi dobře hodila zvláště pro zimní turisty, shořela úplně v prosinci 1910. Politování hodno zvláště, že hospodář chaty Bradel nalezl při tom smrt.

Ministerstvo vyučování vydalo výnos, ve kterém upozorňuje se učitelstvo, by působilo k tomu, aby mládež v lesích chovala se slušně, aby neničila, nehlučela a počínala si opatrně, by nevznikly požáry. Mnoho území alpských uzavřeno je turistům pro výstřednosti nejen turistů dorostlých, ale účastníků výletů mládeže.

V **observatoři na Zugspitze** bude zařízena od června t. r. bezdrátová telegrafie. Různé pokusy činěné lonského roku měly plný výsledek.

Předběžné výsledky sčítání lidu ve Švýcarsku (1. prosince 1910) vykazují 26 měst čítajících přes 10.000 obyvatel, z toho tři (Curych, Basilej a Ženeva) přes 100.000 obyv. Největší přírůstek za posledních 10 let měla tato místa: Bellinzona 112% (z 4949 na 10.500), Arbon 81%, Tablat 76%, Davos 46%, nejmenší: Le Locle 1%, Chaux de Fonds 4% a Solothurn 5% (Petorm. Mitt. 1911).

Ledovce nejvyššího horského massivu ve Švédsku zkoumal v letě 1910 F. Enguist. Změřil čtyři ledovce hory Kaskasatjakko a sedm ledovců Kebnekaise. Od r. 1897 ustoupily tyto ledovce o 30 m. (Ymer 1910).

*

Spolkové zprávy.

Čtvrtý společenský večer bude v pátek 24. února o půl 8. večer v doleňm sále zořinském. Na programu je řada promítaných obrázků z pobřeží dalmatského a z údolí Sávy v Kraňsku. Slovem provází kr. zem. rada p. Leopold Mareš.

Exotická horstva, zejména hory mexické, kalifornské, javanské a australské spatří naše obecenstvo na večeru dne 16. března t. r. Pan dr. J. V. Daneš, soukromý docent geografie, uvolil se k této speciální přednášce o exotických pohořích, která sám navštíví, a předvede řadu