

byla také r. 1910^š oblibou volena českými společnostmi. Zejména neobyčejně vzrostla česká kolonie na Bledu, která se scházela pravidelně ve zdravíském domě, jehož kavárnu má nyní pronajatu Čech. Rovněž v Jezeru a Kranjské Goře stoupl příliv českých hostů a nikdo z nich jistě neodcházel nespokojen. Také krajiny přímořské byly Čechy hojně vyhledávány, k čemuž přispívá nemálo rychlý vzrůst českých a jiných slovanských podniků na moři Adriatickém.

Spolkový časopis „Alpský Věstník“ snažil se poskytovat čtenářstvu hojný výběr článků turistických i vědeckých, vedle stálých zpráv a novinek, týkajících se našeho působiště.

Co se týče celého slovinského alpského družstva, můžeme s potěšením zjistiti neobyčejný jeho rozmach. V červenci 1910 otevřen znovuzřízený Aljažev Dom v údolí Vratském a brzy po něm Prešernova chata na Stolu. Otevření obou účastnil se náš odbor zástupci.

Večery, které jsou mimo cestovní saisonu pořádány, měly přiveř a hojnou návštěvu našeho obcenstva i udržovaly přátelský styk mezi členy. 15. února pořádán společně s Občanskou besedou na Smíchově propagační večer ve smíchovském Národním domě, na němž přednášel dr. V. Dvorský o „Slovinských Alpách“. 8. dubna přednášel p. Dr. V. Maule o „Západní Rusi“. 3. listopadu p. JUC. F. Beneš „Z oblastí ledovců švýcarských“. 9. prosince p. inž. J. Černohorský „O Islandu“.

Všem, kdo přednáškou nebo jinou podporou našich snah osvědčili sympatie k našemu sdružení, vzdáváme vřelé díky.

V únoru 1911.

Výbor českého odboru Slov. Alp. Družstva.

*

Výměna látek a energie při sportu alpském.

Prof. Durig. (Hyg. des Sports. Berlin 1910.)

Vidíme-li alpistu při těžkém lezení, jak musí napsat sval i dech, aby překonal překážky, vtrá se otázka, jaká to asi práce, kterou vykoná, a odkud se berou síly, které mu výkon umožňují.

Nelze nám ve Věstniku podati celý zajímavý článek jednající o tomto problému, ale přece alespoň některé stati. K porozumění vědeckých výsledků předesešlá autor všeobecnou úvahu, z níž vyjímáme toto:

Stroj i člověk vykonávají práci. V obou probíhají pochody spalné (oxydační), při nichž se látky na kyslík chudé slučují s kyslíkem, t. j. spalují. Při tom uvolní se síly (které před tím v látce spálení podlehnou byly nahromaděny), t. j., při čemž se latentní energie přemění v živou sílu, která se jeví hlavně ve formě práce a tepla. Nikdy nepřemění se veškerá ze spálené látky uvolněná síla v práci; hlavní podíl přechází ve formu tepla. Velikost výkonu živého neb neživého motoru v jednotce časové jmenujeme efektem. Tak znamená j e d n a k o ň s k á

s í l a efekt práce, rovnající se zdvižení břemena 75 kg na výši 1 metru v čase 1 vteřiny. Tento výkon vyžaduje dovoz a spálení určitého množství spalného materiálu.

A jest snadno určití množství latentní energie ve spalném materiálu, a sice tak, že se odvážené jeho množství v přístroji (kalorimetru) spálí a množství vyrobeného tepla odměří. Jako jednotka platí ono množství tepla, které stačí k zvýšení teploty 1 litru vody o 1^o C a tuto jednotku jmenujeme k a l o r i i. Průměrná hodnota hlavních potravin činí: 1 g bílkovin = 4,1 kalor., 1 g tuku 9,3 kal., 1 g uhlohydrátů 4,1 kal. Jedná-li se o krytí spotřeby energie, dá se nahraditi 1 g bílkovin jedním gramem uhlohydrátů nebo 2 27 g bílkovin jedním gramem tuku. To jsou čísla „isodynamická“.

Přejítí bohužel musíme vypsání metody pokusů a vyšetřování, kterými obětaví badatelé, strávivši plně dva měsíce ve výšinách alpských, k výsledkům dospěli, a připomínáme jen, že na místě provedli přes 6000 rozborů chemických dechu, moče a výkalů — živice se po celou dobu odváženým množstvím úplně stejných potravin a nápoje den jak den.

Výkonnost „lidského pracovního stroje“ ličí asi následovně: Má-li člověk 80 kg těžký vystoupiti na horu 2500 m a vyjde-li z výše 500 m musí vykonati práci 80 × 2000 metrakilogramů, aby tam vytáhl své tělo. Mimo to ale vykoná cestu několika kilometrů, na kterých by také část energie vynaložiti musil, kdyby ji vykonal v terainu vodorovném. Nad to uběhne za výstupu asi 6 hodin, a pro ten čas každý i v úplném klidu odpočívající člověk také energii spotřebuje, neboť žije a dýchá. Dlužno tedy z potřeby celkové energie mnohé odečísti, chceme-li znáti čistou práci spadající výhradně jen na výstup.

Spotřeba energie jest při stejných výkonech různá a přesné výpočty Duriga a Zuntze zjistili již různost tu i při chůzi na terainu vodorovném. Trenovaný chodec spotřebuje jí méně, při nepatrných překážkách zvyšuje se spotřeba tak na př. jdeme-li travou. Rozhodující jest rychlost chůze. Při středním tempu jeví se nejlepší oekonomie. V p o m a l é a rychlé chůzi zvyšuje se spotřeba. P o m a l o u c h ů z í se u n a v u j e m e m n o h e m v í c e n e ž s v i ž n o u.

Při výstupech rozhoduje training, jak to Durig zjistil za cviku na Bilkengratu v 32 řadách pokusných. S počátku spotřebováno pro 1 metrakilogram přes 9 kal. a ku konci pouze 7,9 kal, takže se stupeň účinku zvýšil ze 25,6^o/_o na 29,7^o/_o a efekt výkonu za minutu z 823 metrakilogramů na 1300 metrakilogramů vzrostl. Stroj lidský nestal se cvikem jen výkonnějším, nýbrž pracoval také zároveň úsporněji.

Náklad energie se zvyšuje každou překážkou i větrem, sněhem a p.; zajímavým jest v l i v a l k o h o l u v příčině výměny energie a výkonnosti; uvádíme výsledky docílené po plném trainingu na Bilkengratu:

	efekt mkg za min.	stupeň výkonnosti
Po alkoholu	1009	25,5 ^o / _o
Bez alkoholu	1215	29,5 ^o / _o

Stroj lidský pracoval po alkoholu hůře i výkonnost klesala i náklad

energie. Příčina spočívá v tom, že po alkoholu trpí zručnost a že člověk tu vykonává pohyby nepotřebné a neúčelné. Jakého jest významu právě zručnost a automatická pečlivost při chůzi, ukazují čísllice spotřeby energie při počátku výstupu a mezi výstupem a při docházení na štít hory. Každého dne jest výměna energie z počátku výstupu a na konci největší, což odpovídá zkušenosti, že se z počátku musím jaksi teprve rozejít a ku konci že v povznesené náladě spěcháme, méně se ohlížejíce na cestu.

Byl-li výkon velký tak, že se dostavila únava a jestli vyžadovaly poměry další práci, tu tentýž člověk vynaložití musí pak mnohem větší energii na tutéž práci, kterou by byl neunavený snadněji vykonal. Výměna látek stoupá tu o více než 13% a při nepatrném poranění nohy, nutící k pozornějšímu nastupování, o 20 %.

* * *

Zajímavo je vypočítati, kolik a jaké potraviny dlužno člověku dodat, aby dostačily ku krytí spotřeby. K přesným číslicím dospějeme, dáme-li člověku stejnoměrného zaměstnání stejnou odváženou a analysovanou potravu. Z veliké řady vyšetřování vyplynulo, že lidé při lehké práci (rukavičkáři, kočové, mechanikové) potřebují množství potravy odpovídající 2500 kalorií; u polních pracovníků 2750 kalorií, u těžších prací (dřevorubci, podomkové) 5000 kal., při trainingu v kopané potřebovali studenti kalifornští 7885 kal.

Jednalo se o otázku, kolik a jaké potraviny potřebuje člověk vykonávající výstup; k pokusům bylo nutno množství potřebných kalorií prelimitovat a proto badatelé v úvahu vzali váhu těla, zatížení (rukavak atd.), délku cesty, náklad pro metrikilogram práce výstupné, a přiřazili 20% vzhledem k překážkám cestou (sněhy) a 8% ku krytí kalorií nezužitkovaných a výkaly odcházejících. Vypočteno, že osoba pokusná v den klidu potřebovatí bude 3200 kalorií, v den pokusu 4505 kal.

Program stravy byl následující:

200 g biskuitů	921·7 kal.	} snídaně
40 „ marmel. oranž.	105·7 „	
50 „ cukru	198·0 „	
20 „ such. mléka	106·2 „	
25 „ másla	200·0 „	
25 „ hrach. polévky	107·9 „	} oběd
40 „ suchých bramborů	151·0 „	
20 „ másla	160·0 „	
100 „ brusinek	220·0 „	
213 „ masa konserv.	674·0 „	
100 „ čokolády	536·6 „	} večeře
50 „ povidel	93·2 „	
200 „ cukru	792·0 „	
20 „ sýra	83·8 „	
15 „ másla	120·0 „	
4.470·1 kalorií.		

Byl-li rozpočet správný, pak pokusná osoba s množstvím 3200 kal. stačiti musila ve dnech klidných a s 4470 kal. za horských výstupů, a sice tak, že váha těla nedoznávala změny. Váha ta u jednoho z účastníků před výstupem držela se přibližně na 76·5 kg a obnášela po výstupu na Lyskam 76·45 kg. Nenastala tedy žádná ztráta váhy a prelimitovaná strava stačila přesně ku krytí potřebné energie. (Výkonán výstup 1089 m a délka cesty 800 m.) Další dny traversován štít Dufourův, štít Parrot, Schwarzhorn atd. a po skončených výstupech obnášela váha 76·7 kg, 76·4 kg, 76·5 kg. Stejně výsledky byly u dalších osob pokusných.

Jednalo se o otázku, kterému druhu potravin dlužno dáti přednost. Názozy o významu masité stravy při práci dozvaly změn valných od času, kdy poznáno, že vlastní zdroje síly jsou tuk a uhlohydráty.

Jest jisto, že člověk za přebytečného přívozu bílkovin i při současné silné práci jen nepatrnou část těchto bílkovin dovede nasazovati a jest také jisto, že za přebytečného dovozu jejich dostavují se škodné následky. Naproti tomu při nepatrném přívozu bílkovin jest velký výkon práce umožněn za současného přibývání (nasazování) tkáně svalové. Pomíjíme dokladné k tomu pokusy a poznamenáváme pouze následující: Bílkovina k práci zužitkovaná se v těle nespaluje úplně, nýbrž pouze na jednodušší produkty, které musí býti ledvinou vymešovány a které ledvinu dráždí. Vegetariáni požívají u srovnání s převážně masitou stravou málo bílkovin, ale mohou přece vykonati velkou práci jak o tom svědčí vyšetřování Caspariho dvou závodníků chodců vítězů na pochodu Drážďany-Berlín. I nejbližší další vítězové byli vegetariáni.

Účelnější strava jest tedy taková, která neobsahuje převážně bílkoviny, avšak vedle toho spadá na váhu také využitkovatelnost potravy a její chutnost; proto také ta rozmanitost krmí k pokusům, použitá se ukázala správnou. Také alkoholu lze ku krytí spotřeby energie použiti, ačkoliv ve skutečnosti jeho cena otravným účinkem bývá paralysována; 80 g alkoholu stačilo by pro 2 hod. práci, leč stejně se dá nahraditi 70 g másla nebo slaniny. Jen v jednom případě jest alkohol na místě, a sice tenkrát, jedná-li se o rychlé krytí spotřeby energie.

Zakládá se to na zjištění, že z potravin do žaludku uvedených nejdříve ze všech podléhá spálení alkohol a že tedy nejrychlejší může dodat síly a tepla organismu. Při výstupech horských mohou nastati okamžiky, kdy unavený dále nemůže, třeba se nalézal v situaci kritické. Tu rychle pomoci může douška alkoholu a v takových případech jest tedy použití jeho účelné, třeba málo ekonomické.

Ref. prof. dr. Chodounský.

*

V kraji bez pohlednic.

Vzpomíná Ed. Šittler.

(Pokrač.)

Tím horlivěji dáváme se nyní do kroku. Budeť za hodinu tma, a my máme dobré ještě dvě k cíli: k Mašovi při kostelíku v Selu. U Terkla stavíme se jen, abychom se vptali na cestu, a pro jméno pijeme hlt vína. Zatím se úplně setmělo. Měsíc nesvíti. Jdeme jen po paměti. Blížíme se k jakémus obydlí, v jehož otevřených dveřích vidíme plápolající oheň na záhrobní a kolem něho sedící rodinu. Sotva však zaslechli naše kroky, zavírají spěšně před námi dvěře na závoru. Ještě že nám přisvědčili, že jdeme správnou cestou!

Bohudík, že má vše pozemské svůj konec. Takž i naše potácivá, nejistá pout noci. — Vystupujeme na selskou kotlinku, jež na nás dýše skromničkou, líbeznou vůní kvetoucích teprve obilí a luk, kdež tu i tam se kmitá světluška a pronikavě koncertuje cikáda nebo cvrček, jimž sekunduje ohromným altem jakýs druh bučivých ropuch.

V hostinci Mašově jsou ještě hosté; zalétáť k nám zpěv, provázený kytarou. Jsme také vítáni. Postoupen nám přeochoťně „parádní“ rodinný pokoj, a kde kdo spěchá nám sloužit. Bohužel nemají toho mnoho: káva, „jajce“*, víno. Pohlednicemi nás samozřejmě neobtěžují. Jsme však spokojeni. Hlavní starost máme, doptat se cesty na Stolp. Již cestou se sedla jsme viděli, že výstup na Košutu od severu nejen nebude lehký, ale že tu ještě větší nebezpečí, přepočítati se v nesčetných jejích věžích, a vydrápati se zase na nějakou „nepravou“. A jakž se potom vyznatí v záplavě liduprázdných lesů Košutiných, k Ljubelji se táhnoucích, když jsme tam jaktěživi nikdo nebyli!

Autorisovaného vůdce v Selu nebylo. Mezi hosty však besedoval jakýs „fant“**, o němž nám řekli, že prý je výborným lovcem a zná na Košutě každý kout. Milerádi sjednáváme s ním zítřejší „práci“, k níž jest ochoten, žádaje si za ni celé tři zlaté za celý den.

Pozdě uleháme. Já s lehkým žaludkem, poněvadž s kávou ani s cvičkem se mi dosud nechce spřáteliti. Ráno pak o páté jsme již na pochodu. Mámeť notný kus cesty před sebou.

Rozvíjející se chladné jitro slibuje krásnou pohodu. Hlubokým lesem vystupujeme na opuštěnou planinu „Mrzli volk“, zasuté to jezérko, kde je opravdu „mrzlo“***). Jsouť tu všechny drobné kalužiny povlečeny ledovým škrálopem, a chudý trávník bělá se jiním. Odtud vystupujeme příkře na rameno „Mějníku“, neopomenuvše nabrati si do zásoby z výborného „studence“†), nad planinkou mezi skalami vyvěrajícího. A dobře tak; bylať to prvá a poslední pitná voda, již jsme na Košutě toho dne našli.

Téměř dvouhodinná pout dovedla nás směrem severovýchodním k sněhovému políčku, jež se jediné v severních stěnách Košutiných přes léto udrží, pod „Stolp“. Jest čas, abychom se na vlastní výstup,

*) Vejce. *) Mladík. ***) Studeno. †) Pramene.

jenž nyní počne, posilnili. Usedáme tudíž k odpočinku, a za jidla studujeme terén. Sedíme mezi balvany ostrého hřebene (asi ve druhé třetině výšky ode dna údolního počítajíc), jenž téměř kolmo od vrcholu Stolpu nad našimi hlavami dolů spadá, a pod námi po krátkém jen oddechu na poněkud vodorovném stupni opět příkře dolů do zalesněných strání se řítí. Po pravé straně (orograf.) vlastního Stolpu vede vzhůru ostrý zářez, který Stolp od ostatního massivu Košuty, hluboko již do nitra se prožřav, odříznouti se snaží. Tímto zářezem nutno se nám nahoru vyšplhati. Ale běda! Vysoko k němu vzpíná se strmé ssutkoviště. To bude pěkná práce! A byla.

Odpočinuvše, dáváme se na pochod. Někakou dobu to jde jakž takž. Ale čím více se zúžuje strž, převrácenému trychtýři, z jehož roury ssutky vytékají, velmi podobná, stává se „lezení“ po nich horším. Ano, musí se po nich vskutku „lézti“ po čtyřech, tak jsou strmy. A nejsou to již vlastně ani ssutky, nýbrž padajícím kamením hladce vypulérovaná strmina z jakéhos přírodního betonu. Ještě dobře, že není po dešti, a že jsme v hlubokém stínu; sice by tu sotva bylo možno pro nebezpečí padajících kamenů projíti. Proto jak jen se dá, chápeme se skal a šplháme raději po nich, držíce se stále po pravé straně strže, (vzhledem ke směru výstupu), až k velikému balvanu, jenž asi v polovině výšky strže jest zaskřinut, a cestu nám svým převisem zastupuje. Kdosi namaloval naň červenou křížovou značku pro útěchu, že jsme na dobré cestě. O zdolání této překážky musíme stůj co stůj se pokusiti, neboť po vskutku kolmých a hladkých stěnách po obou stranách komínu není naprosto možná dostati se výš.

Zabezpečen aspoň poněkud soudruhem, vysazují s největší námahou našeho „fanta“, jenž byl z nás nejlehčí, nad převis. Co tu však kamení lítá na nás ze zásoby, na hladké povrchové plotně převisu přichystané, a jak příšerně to začíná nad námi harašit! Chápeme bleskurychle, že jsme ve svrchovaném nebezpečí, býti zasuti celou lavinou kamení ve svrchní polovici komínu — jak jsme potom viděli v ohromném množství nashromážděného, jež se dává v pohyb. Křičím, ba řvu přímo na fanta, aby se rychle nějak zachytil a nehýbal, aby se proud kamení zastavil. Bohudík, podařilo se. Rychle se choulíme pod převis a nakazujeme mu, aby, zabezpečiv se jak může, opatrně alespoň spodní část komínu „zpucal“, t. j. kamení sházet dolů. Když se stalo, vydrápávám se za pomoci z dola i s hora poskytované vzhůru a zdokonaluji „očistné“ dílo, nedbaje protestů „zadního voje“ tu i tam postiženého a proto právem reptajícího. A tak jsme již šťastně nahoře a máme vyhráno. Komín — vlastně široká prasklina o kolmých stěnách — vyvádí nás příkře po vratkém nasutém kamení nahoru na hřeben, k čemuž levá stěna (podle směru výstupu) poskytla nám potřebných záchytův. Za nedlouho pak vyběháme po zelené hraně hřebcové na vrchol Stolpu (2135 m), k malé narovnané pyramidě, u jejíž paty spí na sluněčku v kotouč stočená krásná černá zmije. Usekl jsem jí — a dodnes ještě této své ukrutnosti želim — „piklem“ hlavu a usedl na její místo —

Tedy konečně jsme na „pravém“ vrcholu Košutině! Výstup trval

ze Sel (950 m) po odpočtení odpočinku na dolním hřebenu celkem 4 hod. a dostatečně nás i podle těla i podle ducha rozehřál. *)

Odpočívající na vrcholu mnoho jsme se vyhlídkou nezabavovali. Naše „Saviňské“, tonouce v záři sluneční, proti nám svítící, nemohly nám jednotlivostí svých půvabů zjevovat. Ostatek pak byl již zastřen předpoledními parami. Nedostatek vyhlídky — jemuž jsem ostatně již dávno na svých horských toulkách přivykl — nahrazovala nám jednak naděje na pěkný trvalý čas, jednak i vskutku nádherná podívaná na divokost stěn Košutiny, do nichž jsme pohodlně se svého vystouplého bastionu mohli patřit, a lahodnost podrávké nížiny, z níž k nám svítila přečetná zrcadélka větších i menších jezer.

Shledali jsme, že Stolp náš jest opravdu zřídka navštěvován. V pyramidce jsme našli uložený primitivní sešitek, jež kteráś ušlechtilá ruka pro budoucí tam zanechala. Nemýlím-li se, shledali jsme v něm zapsány před námi asi jen čtyři partie, z „našich“ pak nikoho. Přidali jsme na jeho ochranu plechovku od sardinek.

Ostatně jsme se zdrželi jen krátce. Čekali na nás celý téměř hřeben Košutin, dobrých to 5 hodin. Viděli jsme jasně, že pochod po samotném hřebeni by sice práci svrchovaně poskytl zajímavou a ostrou, ale jistě delší, nežli nám toho dne již času zbývalo. Také jsme z dřívější své návštěvy věděli o pěkné nové lovecké stezce, již si majitel nedávno dal nehluboko pod vrcholovým hřebenem zbudovati. Dali jsme se tedy raději k ní. Hladké trávy, skaliska zrádně kryjící, daly nám také dosti zkusit. Dostalo se mi potěšení uvidět na vrcholu skalní jehlice, pod níž jsem se v potu tváří hmoždil, černou, zvědavě ke mně nachýlelou, bradatou hlavu kamzičího kozla, jež máje všechna čtyři kopytka takřka na jediném bodu skalního hrotu ke skoku přichystána, šups — přelétl mi, jakmile se zraky naše potkaly, jediným mohutným skokem takřka přes hlavu, a než jsem se otočil, zmizel v dálce. Jak jsem litoval, že nám turistům nelze si pořídit podobná nějaká „skákadla“. Bylo by nám to šlo tehdy po svazích Košuty rychleji.

Konečně jsme přišli na stezku. Zašli jsme schválně hodně nízko, málo jen s vrcholu na pravo (orograf.) odbočující, (přímo pod vrcholem Stolpu jest totiž kolmý sráz, dobře 200 m vysoký), abychom našli nějaký markantní bod, jež by mohl sloužiti za znamení k odbočení z lovecké stezky těm, kdož budou chtítí přímo od jihu vzhůru na Stolp se drápat. Není ho však třeba. Dlužno jen dáti se nad serpentínami stezky, když začne stezka zabočovati na levo (ve směru výstupu), na opačnou straně přímo vzhůru po travách, a dobře toho dbáti, aby

*) Německé příručky, myslím, poněkud nad potřebu obtížnost této trasy zvětšují. Cesta až pod Stolp jest pouhá rozkošná procházka; ssutkoviště skýtá sice důkladnou „dřinu“, jinak však není tu žádných zvláštních obtíží až na zmíněný převis, jež chodec-samotář, myslím, nedovede překonat. Za to nutno upozorniti velmi důrazně na vážné nebezpečí, jímž turu ohrožuje padající kamení, jak to prvý učinil náš nový průvodce („Slovanské Alpy“ str. 206). Proto není radno turu luto podnikati za nejistého počasí, po dešti a v pozdější deň hodině, kdy slunko již do strže pražívá a kamení v pohyb uvádí.

odbočení nastalo dřív, nežli travers nějaké z četných skalnatých strží, přes něž stezka převádí. Triangulační znamení pak již správný vrchol ukáže.

Dobře se nám krácelo raženou stezkou, až na to, že jsme tu byli vydáni hroznému úpalu, a že jednotvárnost pochodu nás přímo ubíjela. Když se stezka začala povážlivě skláněti dolů k údolí, opustili jsme ji, a namířili přímo k vysokému drátěnému plotu, a odtud ke spodní salaši Šija (1514 m) pod „Škarbinou“ a Hajnišovým Stolpem. Houkáním jsme přivolali pasáka, jež nám poskytl mléka a chleba, a — obklopováni zvědavými jalovčaty — oddali jsme se zaslouženému odpočinku. Pohlednic jsme odtud přátelům neposlali, poněvadž jich náš „hotelier“ neměl, čímž se dodatečně omlouváme.

Nemajíce určitého cíle, rozvažovali jsme, kudy dál do nitra Karavanek. Na vybranou jsme měli: buď vrátit se „Škarbinou“ do Sela, nebo pustit se lesy někam pod Begunjščici. Do Sela se mi opravdu nechtělo, poněvadž můj „želodec“*) hlásil se již energicky o něco podstatnějšího. Byla chyba, že jsme si s sebou proviantu nevzali.

Když i spartánštěji naladěný přítel shledal, že by rádná, opravdová večere nemohla nijak býti na škodu, jal jsem se vypyatvati pastýře i fanta, kde by tu bylo nejbliž k masu a pivu. Po nějakém sem i tam uvažování prohlásili oba naši experti, že jakýsi „Žnidar“ v Ljubelském údolí pod Šentanou**) nejlépe a nejdříve utiší naše touhy. To prý „fin gostilna“***), a masa i piva prý tam hojnost!

Tedy rozhodnuto! Půjdeme za pivem a za masem rovnou k p. Žnidarovi, ač jsme se o něm ani na speciálce ani v naší přenosné alpistické „knihovně“ nemohli ničeho dopátrati. Fant se rozhodl, že se vrátí Škarbinou domů, kde prý má „delavce“†) tesaře (viděli jsme je cestou ze Sela kácet kmeny na stavbu), aby prý mu neprozaháleli; rád prý sám zaplatí z ujednané odměny pastýřovi, aby nás lesem až k bezpečné cestě provodil. Svolujeme, a odměny jeho nezkrátivše vydáváme se po vydatném odpočinku na další pouť, opět krásnými lesy, jichž stín nám po úmorném úpalu jak náleží lahodil. Nespěchali jsme. Prý za „dve ure“††) budeme u želaného piva.

Ale znáte zajisté všichni „hodiny“ našich venkovánův. Jak jsme se přesvědčili, ani slovinský venkov jinými neměří. Šli jsme již skoro plně dvě hodiny lesy po klikaticích a křížujících se stezičkách, a dostali se na nevysoký příčný hřeben, jež se svažuje od Velikého Vrchu, západního, to hrotu Košutina, směrem k Tržiči. Potkáváme ženu, nesoucí na salaš potravu. I ta nám naměřila k Žnidarovi ještě nové „dve ure“, k jaké radosti naší, dobře pochopí ten, kdo uváží, že těch „ur“ měli jsme již v nohách dnes dobrých devět. I slunéčko dávalo na jevo, že jest již dnes unaveno, a že hodlá již brzy jíti spat. Nutno tedy bystře zas vykročit. Pastýř nám ukázal směr, kde je kmet†††) Matizovec a kde asi p. Žnidara hledat, a my se pustili rovnou po svahu udaným směrem. Za nedlouho přivábil nás šum potoka, tímže směrem

*) Žaludek. **) Sv. Anna na ljubelské silnici pod sedlem. ***) Výborný hostinec. †) Dělníky. ††) Dvě hodiny. †††) Sedlák.

jako my spěchajícího. Seskakovali jsme s ním o závod, pokud ovšem unavené nohy stačily, dolů do údolí. Naskytl se tu také jakýsi výmol, jemuž se v horách obyčejně říká „cesta“, ochotně nám chtěje závod ulehčiti. Ale my, nevděčníci, ještě dnes na jeho strmost a na jeho příliš dukladné dlážďení ne zrovna nejradostněji vzpomínáme, zvláště i proto, že velmi často obé, potok i cesta, v jedno splývaly.

Konečně došli jsme čehosi, co jsme prohlásili za Matizovecův dvorec, ať to byl nebo ne, a spatřili odtud ještě dosti hluboko pod námi silnici a hlouček stavení, jež nemohly býti přece ničím jiným, nežli hledanou Znidarovou gostilnou. Z chalup vystupovaly sloupce modravého dýmu, slibující vlně, co v té chvíli mělo pro nás větší důležitost, nežli vůně pokoseného kolkolem sena, nežli všechna krása a poesie přírody — totiž prosaickou, ale poctivou večeři.

Hurtem sbíháme na tržičskou „državnou cestu“^{*)}, a vpadáme za nedlouho do širokých vrat, nad nimiž psáno velmi zřetelně a mnoho-slibně „Gasthaus“.

Vcházím do prostorného „mazhauzu“ ve statném renaissančním stavení, a rázným „holaho“ přivolávám po městsku oděnou dámu (nevím, byla-li to paní domu, či služebná), kteráž však místo přivítání nějak bojácně a nedůvěřivě si nás prohlíží. Aha! Zapomněli jsme — pro samý hlad a žízeň — „udělati toaletu“. Jsme opálení, uříceni, bez kabátu; klobouky naše jsou co nejgenialněji pomačkány a obuv i nohavice od posledního sestupu potokem, jemuž tu přezdívali „cesta“, opravdu co nejmoderněji — „novoprimitivisticky“ pomalovány. Což divu, budíme-li dojem p. t. „chudých cestujících“, jež furiantské naše cepiny, v této končině asi málokdy vídané, ještě stupňují v děsa hrůzul

Vytušivše rázem situaci, ihned se snažíme zjev svůj, tak neblaze působící, ukázat v „opraveném vydání“. Rychle poodstupujeme ke stolku, přichystanému přede dveřmi pro „transito hosty“, a lovíme z tlumokův důkazy, že patříme k „lepší“ společnosti. Zejména si slibují, že můj kněžský kolárek nemine se účinkem a pokleslý náš „kurs“ zase na normál pozdvihne. Mezi tím se snažím dáme, v mazhauze v bezpečí setrvávající, nejvybranější slovenčinou, již jsem jen v zásobě svých vědomostí mohl shledati, vyličiti, jaký máme hlad, jak se těšíme na večeři a na odpočinek v útulném pokojíčku, a jak zdejší „gostilna“ široko daleko, ba i na vrcholech hor výbornou pověstí slyne. (Přístě dále.)

*

O. Brauner:

Lyže v Alpách.

V době, kdy lyžařský sport stal se všeobecně známým a rozšířeným ve všech vrstvách společenských, kdy na horách, ba i v kraji, pokud je pro lyžařství příhodný, jezdí lidé bez rozdílu stáří i povolání na lyžích, nebude jistě bez zajímavosti zmíniti se o upotřebení lyží ve vysokých horách na základě knížky „Der Alpine Skilauf“. Spisovatel, poručík Jíří Bilgeri, který vedl sám celou řadu let vojenské i soukromé

*) Státní, t. zv. císařskou silnici.

kursy lyžařské a není jednostranným přívržencem ani techniky ryze norvěžské ani lilienfeldské, zavedené nyní ve vojsku rakouském, shrnul ve své knížce názory a zkušenosti, které pokládá pro praxi za nejužitečnější. Účel příručky: umožniti každému theoretickou přípravu pro rychlé a bezpečné naučení se jízdě na lyžích a plně využití tohoto sportu i v poměrech nejnepříznivějších, zajisté je dobrý.

O lyžařství ve vysokých horách praví autor: Lyžemi staly se vysoké hory přístupny i v zimě. Ačkoliv i v zimě leckterá zimní tura byla provedena za pomoci sněžnic a podobných nedostatečných pomůcek, bylo to poměrně zřídkka a vždy spojeno se značnými obtížemi a vynaložením mnoha času. Na lyžích vykonají se dnes největší tury jistě a s mnohem menší námahou, za to s větší rozkoší a požitkem. Z mnohých výhod, které poskytují lyže ve vysokých horách v zimě, je sjiždění největším požitkem a nejkrásnější odměnou za trampoty a námahu výstupu, které bývají ostatně pro lyžaře daleko menší než u chodce; a zvláště v pásmu ledovcovém, kde pěší turista může se pohybovati jen krok za krokem, najdeme začasťe nejkrásnější poměry k jízdě na lyžích. Největší část vrcholů alpských, v zimě vůbec dostupných, byla už navštívena na lyžích. Můžeme plným právem říci, že lyže jsou v zimě daleko nejvýhodnějším dopravním prostředkem. Ale i v létě bylo jich již užito na potulkách po rozsáhlých ledovcových polích s nejlepším výsledkem.

Při zimních turách na lyžích, které se od letních značně liší hlavně mrazem, jinou pokrývkou sněhovou a krátkostí dne, především třeba dbáti tří pravidel:

1. lyžař nemá „vysokou“ turu podnikati nikdy sám;
2. má býti nejen dobrým lyžařem, nýbrž i zkušeným lezcem a znáti zimní nebezpečí v horách;
3. má býti dokonale vycvičen.

Výstroj lyžařskou volme jen nejlepší; to jediné je účelné. Malicherná spořivost je tu naprosto nemístná. Především věnujme zvláštní pozornost lyžím, nejdůležitějšímu to kusu výstroje. Je jasno, že dobrých výkonů docílíme jen na nejlepším materiálu. Nejlepší lyže jsou ze dřeva jasanového a ze dřeva lehkého a tvrdého, zvaného hikori. Na tury lehké doporučuje se délka lyží 190—210 cm a na tury těžké obyčejně tak dlouhé, jak je tělo vysoké. Krátké lyže na tury jsou zvláště výhodné pro nepatrnější váhu a snadnou řiditelnost i v nejtěžším terénu. Jejich menší rychlost v horách nepadá na váhu, neboť zřídkka lze jeti delší trať. Dají se na nich vykonávati všechny obraty a oblouky stejně jako na dlouhých, ba lehčeji a rychleji. Aby se zabránilo nepřijemnému sklouzávání lyží na zad, zvláště při delších turách, kde třeba šetřiti s časem i silami, užívá se pásů z tulení kůže, které připínají se na dolejší plochu lyže různými způsoby. Ovšem je záhodno, by připínání i odepínání mohlo se dít způsobem co nejrychlejším.

Otázku vázání, o něž se vede tolik sporů a bojů, rozebírá autor způsobem dosti rozvláchným, avšak pro určité vázání se nerozhoduje. Příčinou toho snad je také, že autor sám vynalezl vázání, které jistě pro velké tury horské znamenitě se hodí, o němž ale ze skromnosti zde

se nezmiňuje. Vázání ono je tak zv. tvrdé, na rozdíl od měkkého, jakého se užívá u nás v horách (jako Ballata a Huitsfeld), jehož základem je řemen, kdežto u tvrdého, jako je „bilgeri“ a „lilienfeld“, vázání je ze železa a ocele, což má ovšem nesporný význam pro Alpy, kde na čerstvém sněhu lyžař bojí se někdy až po pás a lyže může ovládati jen nepoddajným kovem. Ovšem úrazy na tomto tvrdém vázání jsou velmi časté.

Hole doporučuje autor dvě asi do prsou vysoké, které mají odnímací sněhové kotouče, jež se upevňují na šířku ruky nad železnou špicí. Nahoře mají mítí hole pevnou pásku na ruku. Při obyčejném lyžařství, př. u nás v horách, užívá se holí bambusových, které mají připevněny dole kroužky aluminiové; ovšem pro těžké tury ve vysokých horách hodí se nejlépe hole dvojité s odnímatelným „piklem“, s konstrukcí tak jednoduchou, aby nasazení a sejmutí dalo se co možná lehce a rychle. Ovšem nepostačí taková sekerka k letní těžké práci v ledu, ale na zimních horách na lyžích dojísta vyhoví. I v zimě často svítí paprsky sluneční tak silně, že sníh na povrchu taje a lepí se na lyže. Tu jízda na lyžích stává se pravým soužením. Na štěstí máme dobré prostředky, odstranit částečně tuto protivnou vlastnost sněhu. Natřítí spodní plochy lyží voskem, parafínem a pod. je účinným prostředkem. Ovšem nemá se tak činit hned na počátku jízdy v předpokladu, že brzy se budou lyže lepiti. Nemáme-li náhodou po ruce žádných prostředků, abychom zabránili lepení se sněhu, sejměme lyže, obraťme je spodní plochou proti slunci a čekejme, až uschnou; pak nějakou dobu opět dobře budeme moci jeti.

Správně naplněný vak k opravám je na každé tuře velmi důležitý. Obsahuje pouzdro s nástroji, šrouby, náhradní součástky vázání. Šat dlužno voliti pokud možno hladký, by při mrazu a vánici sníh a jíní nemohlo se naň usazovati.

Zvláště zajímavé je pro letní turisty líčení autora, jakým způsobem má se v lyžařství na vysokých horách užívatí lana. Praví: Užívání lana na lyžařských turách, ačkoliv nesmí scházeti při žádné vysoké tuře — ať jde se přes ledovec či nic — třeba co nejvíce omeziti. Při přechodu přes rozsáhlé ledovce třeba vzítí s sebou nejméně 6—8 m lana na muže. Přece však třeba je mimo to lana aspoň 25—30 m dlouhého pro případné práce záchranné. Nebezpečí propadnutí se do rozsedin ledovcových je daleko menší v zimě než v létě, ježto rozsedinly bývají pokryty silným sněhovým krytem, který ovšem snáze unese lyžaře, jehož tělesná váha rozdělena je na větší basi, než turistu pěšího. Lyžař na ledovcích přejíždí rozsedinly šikmo nebo kolmo. Při výstupu třeba užíti lana dle zásad platných i v létě. Při sjezdu pak lano je dosti postrádatelným, ježto lyžař rychle jedoucí mosty sněhové i méně nosné snadno bez prolomení přejede. Ovšem tím nemá býti řečeno, že podemleté mosty mají býti přejížďeny splašeně. Naopak budiž zdůrazněno, že pro sjíždění na ledovcích třeba zdvojené opatrnosti a že při tom nezbytnou podmínkou je jízda bez pádu. Na silně rozervaných ledovcích, zvláště při mlze, dlužno i při sjezdu navázati se na lano. Pak ovšem je bedlivě třeba přesně dodržovati všech pravidel lanové techniky. Navážeme se tedy na lano ve vzdálenosti 10—12 m, jedeme vždy pomalu a stále připraveni

na proboření vlastní nebo některého druhu; držíme jednou rukou kličku lana, spojujícího nás s předním lyžařem, abychom jej mohli zadržeti, kdyby náhle propadl dříve, než ujedeme 1 m.

Autor dále mluví o příjemné kombinaci lyžařství s lezením po skalách. Dnes můžeme jeti na lyžích až ke „vstupu“ s mnohem menší námahou a málo pomůckami. Tam zanecháme lyže, a ledová a lezecká tura může začítí. Když lezec dostane se za několik hodin nazpět, jistě nebude ničeho mítí proti příjemné změně, kterou mu poskytne sjezd proti napínavému lezení v ledovatých skalách. Tury, připouštějící tuto kombinaci, jsou častější než tury čistě lyžařské. Zde uplatní se dle lyžím nejen lyžař, ale i turista; nemusí za zimu ztratiti ničeho na technice a trainingu pro své letní tury.

V závěru knížky zmiňuje se autor ještě o pojmu velehorské jízdy na lyžích. Bylo by nesprávné a nebylo to zamýšleno, kdyby někdo z toho, co tu řečeno, soudil, že právě ve vysokých horách třeba překonávati největší obtíže technické. Naopak: strmý vysoký les a křoví, tyto líbezne zjevy středohor, připravují lyžaři velice často nejnepříjemnější úkoly. Ledovce poskytují daleko krásnější jízdu pro mírnější sklon svalů a nedostatek stromů. Je tedy úplně nesprávné prohlašovati horskou turu na lyžích za technicky zvláště těžkou. Jen jedno třeba uvážiti: že každá naskytající se technická obtíž je daleko vážnější ve vysokých horách, že tedy třeba větší vytrvalosti i obratnosti a energie lyžaře. I když se částečně přikládá velká důležitost jízdy „ve strmém vysokém lese“, i když se vychvaluje přímo jako nejdůležitější umění jízdy na lyžích, tedy přece nejvyšší požadavky klade jízda na lyžích ve skutečných horách, kde provedení určité úlohy je často neodvislé od vůle lyžařovy.

Tolik autor. Připomínám, že knížka tato, vkusně vázaná, s 54 obrázky, z nichž polovice jsou zdařilé fotografie z tur horských; polovice připíná se jako názorný obraz k výkladu školy lyžařské, která zaujímá přes polovinu knihy.

✱

Ze slovanských Alp.

Rakouský klub turistů věnoval sekci železnokapelské minulého roku 1000 korun na úpravu cest a chat. Sekce použila sumy té hlavně na úpravy v okolí Obiru.

Nové tury v Julských Alpách r. 1911. Dle Mitteilungen des D. Ö. A. Vereines č. 3. z r. 1911 vystoupili novými cestami G. Renker a J. Sturm severní stěnou na Křiž, R. Herold a H. Staudinger východní stěnou na Razor, A. Roesel severním hřbetem na Velkou Poncu, F. Horn severovýchodní stěnou na Jalovec.

V Bohinjské Bistrici snaží se horlivě o povznesení zimních sportů Terrain je velmi dobrý, ale sněhové poměry posledních let nevalně příznivé. V Bohinjské Bistrici je příjemný hotel Triglav, majetek lublaňského hotelového sdružení, na nějž upozorňujeme.

Okružní cesta kolem vrcholového massivu Triglavu, zřízená Alpenvereinem, je z části neschůdná pro úlomy skal a místy ohrožována pádem kamení.

Novou cestu z Vrat k Deschmannově chatě zamýšlí zříditi kraňská sekce DÓAV. sedlem mezi Cmirem a Begunjskim Vrhem. Účelem této cesty je obejít Aljažův Dům.

Bývalý lovecký dům konsula Vettera u Mrzlého Studence v Poklucce, na cestě z Bledu ke Triglavu, je nyní majetkem náboženského fondu a jest ohostěn.

Stezka na Montáž ze Zajzery je dohotovena, čímž Julské Alpy připraveny o jednu z nejzajímavějších tur. V Dolomitech byla by taková věc nemožna; když nikdo jiný, vůdcové by se vzepřeli. Stezku zřídil bělácký odbor D. Ů. A. V.

Poslední valná hromada D. Ů. A. Vereinu povolila na chaty a cesty sekci kraňské subvenci 4000 K.

Článek o názvosloví Kaninské skupiny obsahující pozoruhodné doplnění dosavadních vědomostí, z pera dra. Tумы, přineseme v příštím čísle spolu s mapou západní části této skupiny.

Na ostrově Mljetu (Meleda), nejjižnějším z dalmatských velkých ostrovů, který je vulkanického původu a kde as před osmdesáti lety bylo velké zemětřesení, projektuje profesor university ve Štýrském Hradci dr. Graff přírodní park. Dle úsudku jeho i mnohých jiných hodí se Mljet se svými lesy a horami výborně k tomuto účelu.

České mořské lázně Krk (Veglia) na ostrově téhož jména, příjemné polohou a proslulé levností, zahájí činnost v dubnu t. r. Dotazy zodpoví prof. Macháček, Praha II., Soukenická ul. č. 1103.

*

Literatura

Moře Adriatické. Průvodce po Terstu, Istrii, Dalmacii, Přímoří chorvatském a černohorském, Benátkách s východním pobřežím italským a po ostrově Korfu, vyjde již v měsíci březnu. Nová příručka, kterou vydává opětně český odbor slovinského alpského družstva nákladem „Máje“, je organickým pokračováním průvodce po slovinských Alpách. Jejím účelem jest osvoboditi českého turistu od kněh cizojazyčných, často nespolehlivých, a ukázati zejména, že nejen milovníku moře, nýbrž i horskému turistovi naskytá se v krajinách okolo Adrie hojně vděčných, málo známých partií. Průvodce má také zprávy o chorvatském Gorskem kotaru s majestátním Risnjakem, o horách v okolí jezer Plitvických, o Velebitu, Dinaře, Mosoru, Biokovu, Orjenu, Lovčenu, Rumiji, jakož i o vděčných výstupech na vrcholky dalmatských ostrovů.

Města, ležící na moři Adriatickém, jsou v novém průvodci propřacována velmi důkladně, tak zejména Terst, Benátky, Pulj, Spljet, Dubrovnk, Ulcinj, Korfu a j.; nezapomenuto však ani zajímavých menších míst, takže se čtenáři otevře bohatý výběr různých kombinací

pro cesty po moři Adriatickém. Pečlivá pozornost věnována ovšem místům lázeňským, jak ustáleným již (Gradeži, Portorose, Opatiji, Lošinj i atd.), tak i nově se vyvinujícím, a dbáno vždy, aby u každého byla uvedena řada vděčných výletů. Očekáváme, že našim členstvem, jemuž opět vyhrazeny při odebrání průvodce velké výhody, bude nová naše publikace přijata se stejným zájmem, jako tomu bylo u průvodce po Slovinských Alpách.

Drag. Franič: Plitvička jezera i njihova okolica. Sa 19 fotografia, sa 9 historičkih i geografskih karata. Záhřeb 1910. Nákladem vlastním. Cena 10 K.

Nejpůvabnější kout Chorvatska, Plitvička jezera, jsou předmětem široce založené monografie Franičovy. Práce sama shrnuje veškerá dosavadní vědecká badání o Plitvických jezerech, doplněná vlastním pozorováním autorovým. Pro budoucí výzkumy má nepopíratelnou cenu, neboť pokud bylo možno zjistiti, vyčerpává se v ní pečlivě celá literatura, nevyjímajíc drobná pojednání, která jsou vzdálenějšímu pozorovateli těžko přístupná.

Velmi podrobně jsou zpracovány morfologické poměry celého okrsku, který autor dělí ve dvě části: 1. v oblast horních jezer (Proščansko, Ciginovac, Okrugljak, Veliko Jezero, Malo Jezero, Vir, Batinovac, Galovac, Milino Jezerce, Jezerac neboli Gradinsko, Buget, Kozjak) a 2. dolních jezer (Milanovo, Gavanovo, Kaluderovo, Novakovića Brod). Dále se probírají otázky hydrografické a geologické i fyzikální, týkající se veškerých zjevů na Plitvických jezerech. K tomu poji se zajímavý výklad biologických poměrů v oblasti jezer.

Autor všímá si též otázek hospodářských (hodnota lesa v okolí Plitvických jezer) a připojuje velmi svěže psané poznámky anthropogeografické o charakteru a zaměstnání obyvatelstva i jeho sídlech. Posléze podává dosti podrobnou historii krajiny a připojuje soupis použité literatury.

V celém spise je hojně přihlíženo k potřebám turisty, takže knihu lze vřele doporučiti každému návštěvníku Plitvických jezer. Hned na začátku najdeme dobré informace o příjezdu na jezera, při popisu morfologických poměrů nezapomenuto na krásu plitvičké přírody, zejména pak v části anthropogeografické a historické dovíme se mnoho o vývoji turistiky v této krajině. Řada ilustrací, map a náčrtků doplňuje vhodně text.

*

Spolkové zprávy.

O horách kalifornských a javanských bude přednášeti na příštím večeru p. doc. dr. J. V. Daneš. Přednáška tato, týkající se exotických horstev, přinese našemu obecenstvu zcela nové zajímavosti jak po stránce obrazové, tak slovní. Večer bude 16. března o 1/8. ve velkém sále Zofinském. Vstupné 1 K, rodina (4 osoby) 3 K, studenti 50 h. Čistý výtěžek věnován spolkovým podnikům, zejména stavbě Pražské chaty na sedle Jezerském.

Čtvrtý večer českého odboru, dne 24. února 1911, shromáždil opětně