

# Pot na Triglav

✍️ Nada Rotovnik Kozjek, dr. med.

Vznemirjenost je naredila svoje. Marina ni in ni mogla zaspati, premetavala se je v postelji in razmišljala, kako bo naslednji dan zaradi neprespanosti utrujena. Proti jutru je le utonila v spanec. Ko jo je zbudila budilka, je komaj odprla oči. Zazdelo se ji je, da bo danes kava njena zaveznica. Zato si je skuhalo veliko skodelo močne sladke črne kave z mlekom in jo počasi popila. Ker je vedela, da zajtrk potrebuje, je bolj na silo stlačila vase kos kruha z marmelado in maslom. Njen običajen zajtrk je sicer drugačen: zeleni čaj in kosmiči z mlekom. Tudi za vzpon na Triglav bi bil to primeren zajtrk, a danes je potrebovala kofein, da jo zbudi. Še dobro, da je prejšnji večer spakirala nahrbtnik. Pograbila ga je in stekla po stopnicah dogodivščini naproti.

## PRIČETEK VZPONA

Med vožnjo je dremala, zato se ji je zazdelo, da so v dolino Vrata prispeli s svetlobno hitrostjo. Tam so parkirali avto in se pripravili za pot čez steno oziroma čez Prag. Budilni učinek kave je bil zelo dober in Marinka je bila pripravljena na pot. Lahko bi rekli, da je vzpon pričela v "polni formi". Vedela je, da mora pred nameranim pohodniškim naporom zaužiti še kaj energetskega. Zato je načela zalogo banan v nahrbtniku. Te je poplaknila s tetrapakom čokoladnega mleka. Zelo dobra kombinacija, tako energetsko kot po okusu. Pričeli so se vzpenjati. Tempo se ji je zdel dokaj zmeren, vzpenjanje navkreber pa je telesni napor v vsakem primeru: če smo počasni ali hitri.

## VZPON

Pot čez steno se ji ni zdela prenaporna. Svoje so seveda dodale lepote poletne-

ga jutra. Počutila se je zelo dobro. Lahko bi rekla, da že dolgo ne tako. Vseeno pa ni pozabila, da za dolgotrajno hojo potrebuje energijo in pijačo. Zato je v prvih dveh urah hoje popila celo steklenico energetskega napitka. Ko so se po dveh urah za krajši čas ustavili, je za prigrizek pojedla energetske ploščice ter popila nekaj vode. Čeprav pravzaprav sploh ni bila lačna. Po dobrih štirih urah so prispeli do Kredarice. Med hojo do Kredarice je popila še eno steklenico energetske pijače. Ker je bila žejna, se ji je celo ta čorba zazdela prav okusna.

Tempo hoje do Kredarice sicer ni bil pretirano naporen, pa tudi ne ravno pogovoren. Zato se ji je prilagel počitek, postala je celo malce lačna. Iz nahrbtnika je izbrskala bele žemljice in jih namazala z medom in marmelado. Zraven je dodala še tetrapak mleka in suho sadje. Iz energetskega praška, ki ga je vzela s sabo, si je zmešala dve novi steklenici pijače.

Po slabi uri počitka je sledil še napad na vrh. Dosegla ga je z lahkoto. Pot čez greben za Marinko, nevajeno prepadnih pogledov, ni bil ravno mačji kašelj, zato je bila zmaga še slajša. Občutki radosti ob osvojitvi veličastnega očaka so prekrili tudi morebitno željo po hrani. Zato je bolj iz "energetske-prehranske discipline" pojedla banano, popila nekaj pijače in zraven prežvečila proteinsko ploščico. Nad dva tisoč metri je imela bistveno boljši okus kot na lokalnem hribu.

## SESTOP

Pot navzdol ni bila pretirano naporna. Svarili so jo sicer pred premeškimi nogami, ki se pojavijo zaradi utrujenosti, a Marinkine noge so bile prav čvrste. Njene priprave in prehranska disciplina so se pričeli zelo

obrestovati. Če bi ji ostali lahko sledili, bi navzdol kar tekla. Med sestopom je popila obe steklenici energetske pijače in pojedla eno banano.

Ko so dosegli dolino Vrata je bilo že poznopoldne. Spokojnost dneva, ki prehaja v večer, se je počasi selila tudi vanjo. Zaželela si je, da bi se v miru usedli in si privoščili dobro večerjo. Zdelo se ji je, da bi ji izjemno prijal kos pečene kure, krompir in velika skodela solate. Zato so se odpravili iskat primerno oštarijo. Glede na relativno enostavne kulinarne želje so primerno gostilno hitro našli. Že opisanemu jedilniku je dodala še kozarec piva, z njim je nazdravila osvojenemu vrhu.

## PREHRANSKI VIDIK POTI NA TRIGLAV

Pot na Triglav predstavlja za trenirane- ga posameznika zmeren vztrajnostni napor. Del energije za napor dobi planinec iz sladkorjev in del iz maščevja. Pri hoji navkreber in navzdol je pomembno, da je na voljo tudi energija iz sladkorjev, zato je priporočljiv konstanten vnos sladkorjev. Če tempo hoje ni pretiran, kot v tem primeru, je zadosti že to, da vnašamo manjše količine sladkorjev, na primer 20–30 g na uro. Na ta način omogočamo dobro delovanje mišic, ki izvajajo korekcijske gibe, kar je za hojo po neravnih terenih pomembna preventiva pred poškodbami. S takšnim prehranskim režimom tudi preprečujemo nenadno izčrpanje. K temu doprinese tudi večkratno pitje v manjših količinah.

Piko na i pa doda regeneracijski sestavljen obrok, ki vsebuje vsa glavna hranila: beljakovine, ogljikove hidrate, maščobe in vitamine. Pa tudi en (!) kozarec piva sploh ni slaba prehranska izbira. ◉

