

(ideološke in tehnične) rešitve, da bi se izognili takšnim primerom, ko plezalci prečenjujejo svoje sposobnosti. Ne bi smeli več dovoliti postavljanja taborišč brez zadostnih zalog umetnega kisika, bolj bi morali paziti na soliste in na skupine, ki v najtežavnejših razmerah osvajajo vrhove. Mednarodna zveza (UIAA) bi morala več

pozornosti nameniti etičnim vrednotam (kodeks obnašanja alpinističnih odprav), da bi tako vsakemu alpinistu vtisnili v zavest spoznanje, da je največja vrednota še vedno človek, človeško življenje, ne pa osvojitve vrha, pa četudi gre za sam — čarobni Everest...

(Expe Doc)

ALI HODIMO K ŽIGI ALI H KARLU?

PO KOM SE IMENUJE ZOISOVA KOČA?

NADA PRAPROTNIK

Ko sem spraševala, po kom se imenuje Zoisova koča na Kokrskem sedlu, pravzaprav nihče ni vedel točnega odgovora oziroma o tem sploh nismo premišljevali.

V Planinskem vestniku je Lapajne (1921) zapisal, da je koča leta 1919 prišla v last Slovenskega planinskega društva in da »je obdržala svoje prvotno ime po baronu Žigi Cojzu (Zois), ljubitelju naših planin.« V prvi izdaji svojega vodnika Kamniške in Savinjske Alpe iz leta 1973 je Ficko zapisal, da ima koča ime po »znanem naravoslovcu in ljubitelju gorskega cvetja iz 17. stoletja Zoisu.« V drugi izdaji iz leta 1977 je avtor stavek samo dopolnil z imenom Žiga. Vsi sekundarni viri so torej omenjali le Žiga Zois a kot človeka, po katerem naj bi se imenovala ena od najstarejših planinskih koč v Kamniških Alpah. Pregledala sem tudi dnevno časopisje iz leta 1897, kajti takrat so kočo zgradili. Novice, Slovenec in Slovenski narod tega dogodka sploh ne omenjajo. V nemškem jeziku izhajajoči Laibacher Zeitung 26. avgusta sporoča, da bo otvoritev Zoisove koče, 31. avgusta pa je zabeležil, da je bila postojanka odprta 29. avgusta 1897 in da se je dogodka udeležilo 70 turistov, članov in prijateljev Kranjske sekcije Nemško-avstrijskega planinskega društva (DÖAV). Nobena novica pa ne omenja, po katerem od bratov Zois naj bi poimenovali kočo. Šele v slavnostnem zborniku Nemško-avstrijskega planinskega društva iz leta 1901 sem končno našla podatke, po kom se ta koča resnično imenuje. Kronist je zapisal: »Ime je dobila po kranjskih naravoslovcih Karlu in Žigi Zoisu, katerih nasledniki so Kranjski sekciji odstopili zemljišče.«

SKORAJ POZABLJENI KAREL

Žiga Zois (1747—1819) je bil prosvetljenec in naravoslovec, predvsem geolog in mineralog. Nedvomno je veliko bolj znan od svojega mlajšega brata botanika Karla (1756—1799), o katerem veliko manj vemo. Živel je v senci svojega najstarejšega brata.

Preden si ogledamo njegovo botanično delovanje ob vznožju in v osrčju Kamniških Alp, se na kratko zaustavimo pri prvih raziskovalcih v tem delu Alp.

Tako kot Julijske Alpe in Karavanke so tudi Kamniške Alpe začeli odkrivati naravoslovci tujega rodu v drugi polovici 18. stoletja. Prvi je bil idrijski zdravnik I. A. Scopoli (1723—1788), ki se je že leta 1758 povzpел na Storžič in prehodil vse pogorje do Kokre; naslednje leto se je povzpел na Grintovec, Kočno, Greben, na Kokrsko sedlo in botaniziral tudi v dolini Kokre. Celovški botanik F. X. Wulfen (1728—1805) je živel v letih 1762 in 1763 v Ljubljani. V tem obdobju je bil na Storžiču, Grintovcu, v dolini Kokre in v okolici Kamnika. Drugi idrijski zdravnik B. Hacquet (1739 ali 1740—1815) je hodil le ob vznožju Kamniških Alp, na vrhove pa se verjetno ni povzpел.

Delo prvih botanikov v Kamniških Alpah je nadaljeval Karel Zois, ki je v glavnem živel na gradu Brdo pri Kranju in na Javorniku pri Jesenicah. V letih 1785 do 1790 je na Brdu sadil alpske rastline ter domača in tuja drevesa. Ta nasad je bil prvi botanični vrt na ozemlju Slovenije. Rastline so mu prinašali najeti nabiralci tudi z vrhov, ki se dvigujejo nad Brdom. V Arhivu SR Slovenije se je ohranila botanična beležnica (1785—1792), v katero je K. Zois pisal sezname rastlin, ki so mu jih nosili njegovi nabiralci tudi iz Kamniških Alp. Največkrat se pojavlja ime Jurija Pinca, ki je bil na Storžiču. Z Grebena in Grintovca mu je prinesel njegovo zvončnico (*Campanula mea*); z Grintovca navadni volčin (*Daphne mezereum*), ob katerem je zabeležil tudi slovensko ime ovzhj tishje, in turistiško preobjedo (*Aconitum tauricum* JA. *napellus!*) s slovenskim imenom lesiak. Nabiral je tudi med Grintovcem in Kočno. Na Kokrskem sedlu je nabral njegovo zvončnico in ob njej zapisal, da raste »na uratah Kir se na hudem graben gre, ktir se u Konz Bisterze sazhne«. Benda je bil na Tolstem vrhu, v Kamniški Bistrici in v dolini Kokre. Andreja Legata omenja v beležnici le kot nabiralca v Karavankah (Belščica, Mali Stol). F. Hochenwart (1838) pa v svojem dnevniku o turah v kranjskih



Portret Žige Zoisa, ki ga je naslikal Andrej Herrlein. Hrani ga Narodna in univerzitetna knjižnica iz fototeke Prirodoslovnega muzeja Slovenije



Portret botanika Karla Zoisa, ki ga je naslikal Andrej Herrlein. Hrani ga Narodni muzej Slovenije
Foto: Srečo Habič

gorah omenja, da je prav z gradu Brdo delal izlete v Kamniške Alpe. Leta 1793 je bil na Grintovcu, Brani in Kočni; na Storžič sta ga spremljala vrtnar Ried z Brda in Legat iz Bohinja, ki sta nabirala rastline za Karla Zoisa.

K. Zois ni ničesar objavil; ohranilo se je le nekaj njegovih rokopisov. O svojih odkritjih je obveščal svoje sodobnike, ki jim je posušene ali tudi žive rastline pošiljal. Sodeloval je s celovškim botanikom F. X. Wulfenom, ki je po njem imenoval Zoisovo vijolico (*Viola zoysii*) s Stola — »najlepšega otroka naših gora« — in Zoisovo zvončico (*Campanula zoysii*) — »hči slovenskih planin«, za katero je zapisal (1788), da »raste v skalnih razpokah v Bohinjskih Alpah in na vrhu Storžiča«.

Dopisoval se je tudi z dunajskim botanikom N. T. Hostom, ki je leta 1797 izdal Sinopsis avstrijskih rastlin, v katerem svojega prijatelja navaja pri nahajališčih nekaterih redkih rastlin. Nekaj mu jih je Karel Zois poslal tudi iz okolice Brda: ščavjelistna dresen (*Polygonum lapathifolium*), francoska lepnica (*Silene gallica*) in polegla krčnica (*Hypericum humifusum*).

Da je bil K. Zois prvi, ki je odkril raptiko na meliščih Tičarice v Dolini Triglavskih jezer, je znano; manj znana pa je Hostova navedba, da raste raptika (*Stemmacantha rhapontica*) na Grintovcu »proti hudourniku, ki se imenuje Kokra«. To nahajališče pod Kokrskim sedlom v kasnejših letih ni bilo potrjeno. Nahajališče v Kamniških Alpah navaja tudi Wulfen (1786). V herbariju K. Zoisa, ki ga hra-

ni Prirodoslovni muzej Slovenije, se je primerek raptike ohranil, vendar na žalost ni zabeleženo nahajališče.

COJZOVA ALI ZOISOVA KOČA?

Kot eden od prvih botanikov in gornikov je K. Zois za izhodišča svojih izletov zgradil nekaj koč: ena od njegovih planinskih postojank je bila pri Dvojnem jezeru v Dolini Triglavskih jezer, druga na Velem polju. Morda je imel še eno kočico v zgornjem delu Doline Triglavskih jezer, eno pa v Medjem dolu nad Javornikom; za Kamniške Alpe pa ni nobenih podatkov.

Pri nabiralcu Juriju Pincu smo omenili slovenske izraze za imena rastlin. V Rokopisnem oddelku Narodne in univerzitetne knjižnice se je ohranil seznam slovenskih rastlinskih imen, ki ga je napisal K. Zois in ki je bil osnova vsem kasnejšim takim delom.

Nobeden od botanikov, ki so pisali o Karlu Zoisu, pa ne omenja njegovega portreta. Od leta 1927, ko so ga odkupili od Egona Zoisa, je shranjen v depozu Narodnega muzeja Slovenije. Portret je v olju in na platnu naslikal Andrej Herrlein. Pregled botaničnega in gorniškega delovanja Karla Zoisa kaže, da je prav, da se planinska postojanka na pobočju najvišjega vrha Kamniških Alp imenuje tudi po njem.

Za konec pa bi se rada ustavila še pri pisavi imena. Zoisi se niso podpisovali fonetično. Bleiweis (1855) je zapisal: »Ime

Zoisovo pišemo, kakor ga je sam pisal, čeravno bi ga po našem imeli pisati Cojz, ker se tako izrekuje. Po 1. svetovni vojni so začeli pisati Cojz: Cojzova koča, Cojzova vijolica, Cojzova zvončnica, Ljubljana je dobila Cojzovo cesto. Eden izmed redkih, ki je zapisal Zoisova koča, je bil M. Kajzelj (1932) v vodniku Naš alpinizem. Zadnji Slovenski pravopis navaja pod geslom Zois, s Zoisom, zoisit (ki se imenuje po Ž. Zoisu). Botaniki dosledno pišemo Zoisova vijolica in Zoisova zvončnica, Bohinjska Bistrica ima Zoisovo ulico. Zato bi bilo edino pravilno, da planinsko postojanko Karla in Žige Zoisu pišemo: Zoisova koča.

LITERATURA:

Bleiweis, J., 1855: Koledarček slovenski za navadno leto 1855.
Festschrift zur Feier des zwanzigjährigen Bestehens seit der Neugründung im Jahre 1881. 1874 bis 1901. DÖAV Sektion Krain des DÖAV. Ljubljana 1901.
Ficko, P., 1973: Kamniške in Savinjske Alpe. 1. izdaja.
Ficko, P., 1977: Kamniške in Savinjske Alpe. 2. izdaja.

Hohenwart, F., 1838: Auszug aus meinen Alpenreisen-Tagebüchern über die krainischen Hochgebirge. Beiträge zur Naturgeschichte, Landwirtschaft und Topographie des Herzogthums Krain. 1. del.

Host, N. T., 1797: Synopsis Plantarum in Austria provincisque adjacentibus sponte crescentium. Dunaj.

Kajzelj, M., 1932: Naš alpinizem.

Laibacher Zeitung. 116. letnik, št. 194, str. 1745, 26. avgust 1897.

Laibacher Zeitung. 116. letnik, št. 198, str. 1780, 31. avgust 1897.

Lapajne, F., 1921: Kokrsko sedlo, Cojzova koča. Planinski vestnik. 21, str. 14.

Praprotnik, N., 1988: Botanik Karel Zois. Proteus. 51, str. 83—88.

Slovenski pravopis. 1962.

Tominec, I., 1955: Botanik Karel Zois — glasnik cvetne lepote naših Alp. Planinski vestnik. 55, str. 453—456.

Wulfen, F. X., 1786—1790: Plantae rariores Carinthiacae. In: Jacquin, N. J.: Collectanea ad Botanicam, Chemiam et Historiam naturalem Spectantia, cum Figuris, 1—4. Dunaj.

Zois, K., 1787—1792: Botanična beležnica. Zoisov arhiv, fasc. 20. Arhiv SR Slovenije.

V HRIBIH JE TREBA VEČ PITI KOT V DOLINAH

SPROTNO NADOMEŠČANJE TEKOČINE

Pred približno desetimi leti so zaradi vse pogostejših reklamnih sporočil izdelovalcev mineralnih napitkov začeli tudi ljudje, ki se v prostem času ukvarjajo z najrazličnejšimi športnimi dejavnostmi, premišljevali o tem, kar so vrhunski športniki že dolgo vedeli: pitje pred športnimi dejavnostmi in med njimi ni nikakršen znak slabosti, ampak kaže na to, da poznamo potrebe telesa. Telo namreč potrebuje tudi v mirovanju in pri sobni temperaturi tekočino, da bi izločalo produkte presnavljanja. Poleg tega se ni mogoče izogniti vsaj minimalnim izgubam tekočine s potenjem. Kot vodilo za dovajanje tekočine bi lahko veljalo v normalnih pogojih, naj bi odrasli dobili dnevno 20 do 45 mililitrov na kilogram telesne teže. Tako naj bi znašala ta količina za odraslega človeka, teškega 70 kilogramov, povprečno 2,3 litra vode. Ker pride voda v telo tudi s trdo hrano, na primer s sadjem, mesom ali krompirjem, to seveda ne pomeni, da bi morali dobesedno popiti 2,3 litra vode, saj je ta količina dobršen del že vsebovana v hrani.

NEVARNA IZSUŠITEV

Med športnimi dejavnostmi človek seveda porabi več energije. 70 kilogramov težak človek porabi med peturno turo (hoja po

strmini 15 stopinj, dva kilometra na uro) kakšnih 2250 kcal energije. Dnevna poraba energije bi v tem primeru znašala pri takšnih obremenitvah približno 4000 kcal.

Druga možnost za izračun porabe tekočine je lahko tudi formula, po kateri naj bi potrebovali 1 mililiter vode za vsako porabljeno kilokalorijo. Glede na ta izračun bi dnevno potrebovali 4000 mililitrov vode. Vendar vsaj polovico energije porabimo med turo. Zato je kajpada že s tega stališča smiselno, da med turo nadomestimo ustrezne količine izgubljene tekočine.

Med telesnimi naporih prihaja do močnejše prekrvavitve in do pospešene menjave snovi, ki dovažajo energijo v mišice. S tem povezano ogrevanje mišic se odziva z oddajanjem potu skozi kožo. Z izhlapevanjem potu se koža hladi, hladijo pa se tudi mišice pod njo. Zaradi tega izredno smotnega regulacijskega mehanizma prihaja do vse večjega siromašenja telesa z vodo, hkrati pa se izgubljajo tudi mineralne snovi, kot natrij in kalij.

Prvi znaki pomanjkanja tekočine niso posebej značilni in jih pogosto ne spravljajo v zvezo z izgubo tekočine: neugodje, nepotrpežljivost in nemirnost, rdečica kože, utrujenost, zvišana srčna frekvenca. Uravnavanje vode v telesu je razmeroma natančno, kajti že odklon 0,2 odstotka te-