



KAKO HODITI V GORE, DA NAM BO SRCE HVALEŽNO

MARINKA KOŽELJ STEPIC

Tokrat bom pisala o hitrosti hoje na sami turi od začetka do konca. Že nekaj let opažam, da si pogosto izberemo nepravilno hitrost, ki nas morda prehitro utruji, da s težavo dosežemo zadani cilj, v dolino pa se vrnemo zelo utrujeni.

Pred več kot 20 leti je Planinska zveza Slovenije za vse vodnike organizirala tako imenovan izobraževalni dan. Ta dan je bil povsem zdravstveno obarvan, saj so predavanja prispevali zdravniki specialisti različnih vej medicine, od ortopeda, pediatra tja do kardiologa. Vsak je nazorno obrazložil vpliv hoje v gore na določene organe in sklepe. Pediater je govoril, da ne smemo preobremenjevati otrok in mladostnikov s težkim nahrbtnikom in dolgo turo, saj njihov organizem še ni dokončno razvit. Ortoped je predstavil obrabo hrustanca v kolenih, kolkah in sklepih, ki so pri hoji v gore najbolj obremenjeni. Meni se je najbolj vtisnilo v spomin predavanje kardiologa dr. Matije Horvata, zdravnika, ki je sodeloval v mnogih himalajskih odpravah. Svoje bogate gorniške izkušnje in strokovno znanje je strnil v zanimivo predavanje z naslovom »Kako hoditi v gore, da nam bo srce hvaležno«.

S hojo naj bi pričeli razmeroma počasi in po 15 – 20 minutah, ko se primerno ogrejemo, naj bi odvečna oblačila odložili v nahrbtnik. Nato naj bi hojo nadaljevali do cilja z enakomerno hitrostjo brez ustavljanj, pa čeprav je cilj oddaljen cele tri ure. Tak način nam je bil takrat tuj, saj smo se učili, da je treba vsako uro napraviti vsaj 10-minutni postanek. Potem nam je na praktičnem primeru še razložil, kako srce lepo napolni ožilje in utripa nekje med 100 in 120 udarci na minuto. Ob 10-minutnem postanku število utripov pade in ko začnemo ponovno s hojo, srce pospešeno »dela«, da doseže prejšnje stanje. Če je takih postankov veliko, je to za srce kar precejšnja dodatna obremenitev. Če se ne ustavljamo in počivamo, temveč le počasi hodimo, srce ves čas enakomerno deluje in ne potrebuje novih dodatnih obremenitev. Če je bila začetna hitrost prevelika, hitrost nekoliko zmanjšamo in ne delamo nobenih postankov. Če je začetna hitrost premajhna, jo lahko počasi zvišujemo.



Tako teorija. Kako naj jo prenesem v prakso? Najprej sem preizkusila na Marijanu in sebi in se je obneslo. Prvič sem preizkusila na veliki skupini, ko smo šli skupaj s PD Kamnik na Špik Hude police. V želji, da bi bil avtobus dokaj poln, sem obljubila tudi različico, da se bo ena skupinica povzpela le na planino Pecol in občudovala mogočne gore nad njo. Iz avtobusa smo izstopili na Nevejskem sedlu in vsi skupaj počasi krenili po neoznačeni poti proti planini Larice, kamor smo prispeli po uri in pol hoje. Tu smo se razdelili na dve skupini: skupino, ki bo šla na vrh, sta vodili Saša in Katja. Zelo hitro so odšli. Jaz sem vodila drugo skupino. Počasi smo odšli proti Rifugio de Brazza. Nikjer nismo videli prve skupine, a bi jo skoraj morali, saj je svet odprt in pregleden. Skupino sem nagovorila, da le nekaj malega popijemo in pot počasi nadaljujemo mimo koč v smeri proti vrhu. Počasi smo nadaljevali. Ko je prva skupina prišla iz koč, kjer so se ustavili za kavo, in zagledala, da smo daleč pred njimi, so pohiteli, da bi nas čim prej prehiteli. To jim je sicer uspelo, a pri tem so porabili precej energije in »utrudili« svoja srca. Na vrh so prišli le 20 minut pred nami. Poudariti je treba, da so bili planinci v prvi skupini telesno dobro pripravljene in so načrtovali vzpon na vrh, torej vzpon za približno 1200 višinskih metrov. V drugi skupini so bili »sprehajalci«, ki vzpona na sam vrh niso načrtovali, saj so se zavedali, da telesno niso pripravljene za devet ur hoje. Ob povratku do avtobusa mi je ena od udeleženk rekla, da se še nikoli ni vrnila s ture tako spočita, čeprav je bila krajša. Ta izjava je tudi v praksi potrdila, da je način hoje, kot ga je predlagal dr. Matija Horvat, pravilen. Torej ne glede nato ali hodimo počasi ali hitro, pomembno je, da je hitrost kar najbolj enakomerna in srce nam bo neizmerno hvaležno.