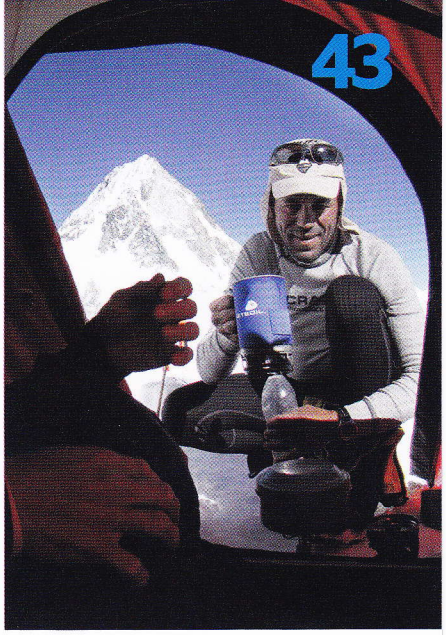
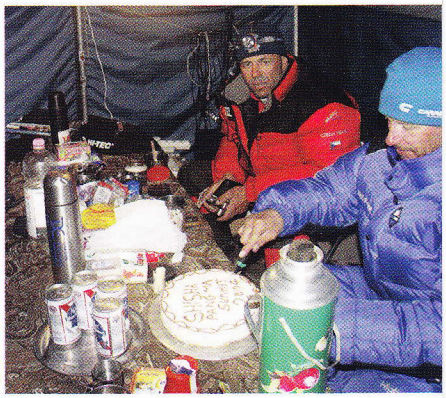


Vaří se ráno a večer

Problém stravování ve výškách spočívá v tom, jak něco do těla dostat. Přes den se většinou leze, řeší se přesuny lidí i materiálu a na vaření není čas. To se realizuje ráno. Někdo snídá instantní polévku, jiný instantní ochucenou ovesnou nebo krupičnou kaši. Jde dobře do žaludku. Samozřejmě je potřeba do sebe dostat hodně tekutin – většinou čaje. Tím se také dají spláchnout různé energetické tyčinky. Přes den na jídlo není čas, a kolikrát ani pomyšlení, ale to je samozřejmě chyba a člověku dojde... a je průser. Během dne jsou proto na řadě opět tyčinky, cyklistické gely, tablety, čokolády, oplatky, sušené ovoce. A hodně pití – nejlíp zase čaj. Pozor na iontové nápoje – většinou, a s narůstající výškou zvlášť, nedělají žaludku dobře. Také večer se po vybudování (nebo současně s budováním) tábora vaří. Zase hlavně tekutiny, instantní kafe nakopne (3v1), i polívky. Naučil jsem kuchaře v BC udělat před naším odchodem do výšky špagety anebo rizoto. To si bereme s sebou nahoru a ohřátím dostaneme kvalitní jídlo, které bychom na místě nikdy neudělali. Nevýhodou je samozřejmě váha. Jinak jsou na večerním menu zase instantní polévky nebo hotové jídlo v sáčku, které ale potřebuje minimum vaření.

Vařiče

Nahoře se vaří výhradně na plynu a veškeré tekutiny se dělají z ledu a sněhu. Na člověka je potřeba minimálně 6 litrů tekutin denně, a tak se každý ušetřený plyn počítá. Nám ho sem nevynesou nosiči, výškové nosiče nepoužíváme. Na veškerých expedicích jsem používal náš VAR, vařič, který je opravdu excelentní, výkonný, spolehlivý, lehký a jednoduchý. Poslední roky jsem k němu ještě přidal JetBoil. Šetří plyn a na tavení sněhu či ledu je dobrý. Příjemná s ním je i manipulace a je dobré mít dvě nádoby. V každém výškovém táboře musí být minimálně dva vařiče. Takové ranní uvaření snídaně a tekutin na cestu zabere dvě až tři hodiny!! Službu má vždy jeden, zatímco další ve stanu se válí. Nemá cenu, aby se tam motali dva. Prostor je omezený, a tak je dobré se střídat. Také bacha na zapalování vařiče. Sirky většinou namočíte, poztrácíte, polámete nebo navlhnou. Piezoelektrické zapalování přestává fungovat. Stejně tak většina zapalovačů nehoří. Nakupte zásobu zapalovačů BIC. Jinak vás čeká třeba taky smutný konec expedice...



Cesta na vrchol začíná vařením

Když ráno nevstanete do tmy a do mrazu a nenavaříte, nepočítejte s tím, že se posunete ten den o tábor výš. Obzvlášť při budování cesty. A kdo nebude mít při vrcholovým pokusu sílu vařit od 22 hodin večer (nejpozději od půlnoci), většinou taky nemá šanci dostat se na vrchol! Rozhoduje se už tady, při vaření, kdy je mráz nejkrutější. Kuchyň většinou tvoří předsíňka dvouplášťového stanu. Pokud stan nemá předsíňku a je lehký, útočný, vaření je průšvih a jde opravdu o život. Obzvlášť pokud je venku vichřice, která brání tomu mít otevřené jakékoliv větrací otvory: Jakmile otevřete, dovnitř se valí sníh. Ale jste ve výšce, kde je jenom 1/3 kyslíku oproti vzduchu, který dýcháme doma. A vaření ten chudý kyslík dál likviduje, a navíc vznikají zplodiny... Pokud to odnesete jenom bolavou hlavou, je to v pohodě.

Pořádně se najíst není luxus, ale nutnost

Jiné je to dole v BC, kde jsou lezci už od dob Malloryho „sáhibové", je to pro ně místo odpočinku a určitého komfortu. Na strádání je hora. I tak je vzhledem ke značné nadmořské výšce regenerace jen minimální. Od 5500 m nastává tzv. katabolismus, kdy tělo sžírá samo sebe, jede na vnitřní zásoby a neumí dostatečně využít, co dostane „zvenčí". Nejlíp se mu bohužel zpracovávají bílkoviny, a teprve potom se vrhá na tuky. Což znamená, že tělo likviduje svalovou hmotu a odmítá si všímat pneumatiky okolo vašeho pasu. Expedice trvá až dva měsíce. Pořádně se v BC nacpat kvalitního jídla uvařeného od profíka není proto luxus, ale nutná podmínka úspěchu.

i KATABOLISMUS

Jde o součást metabolismu, při níž dochází k rozkladu látek (zásobních látek nebo také přijatých živin), jejichž přeměnou získává organismus energii. Při katabolických procesech jsou složky živé hmoty redukovány na zbytkový materiál a odstraňovány z těla, je to destrukční fáze metabolismu.

Autor: Radek Jaroš

Po 16 letech od zdolání Everestu a po komplikacích s omrzlinami po předloňské Annapurně plánuje letos zdolat K2, poslední ze čtrnácti osmitisícových vrcholů, a dovršit tak Korunu Himálaje.

TEXT A FOTO RADEK JAROŠ

Hlad i přejídání

Expediční strava z pohledu Radka Jaroše

V tomto čísle Světa outdooru najdete možnosti a tipy jak se vydat do výšek kolem 6000 m. Požádali jsme předního českého horolezce Radka Jaroše, aby se podělil o své zkušenosti s expediční stravou. Ačkoliv jeho cesty směřují především nad 8000 m, kde bývá trochu odlišný model stravování, je to inspirace určitě zajímavá. Slovo má Radek Jaroš.

Strava v základním táboře

Záleží samozřejmě na typu expedice, ale v podstatě jsem při expedicích na osmitisícovky nezažil, snad kromě jedné české expedice, že by si v základním táboře vařili sami horolezci (nebo horolezkyně). Z BC se vyráží kolikrát už ve tři hodiny v noci a ještě si vařit, to znamená další minimálně tři hodiny navíc. A stejné je to při návratu. Někdy se horolezci vrací po dnech strádání při lezení tak dojebaní, že si nedokážu představit, jak lezou do kuchyně a začínají řešit vaření.

Zažil jsem i první hladové expedice, kdy jsme neměli dost zkušeností, ale ani peněz na jídlo. Zhubnul jsem o 11 kg a hladověli jsme vcelku dost. Od těch dob se mnoho změnilo. Zásoby kuchyně váží i několik set kilogramů a tvoří je i ovoce, zelenina nebo vajíčka. Někdy do BC dorazí i živý bejček nebo koza. Zpátky dolů se už nevrátí a stanou se součástí potravinového řetězce. V asijských zemích umějí používat v kuchyni hodně i sušené maso, protože do nejbližšího „obchodu" je to často i stovky kilometrů. My si občas vozíme s sebou z domova konzervy anebo uzené maso s delší výdrží. Jako delikatesu po obědě posíláme letadlem i české pivo a samozřejmě slivovici – na červa, ráno nalačno panáčka každý den. Kuchaři v BC vaří většinou na petroleji anebo na benzinu, výjimečně na plynu, zatímco ve výškových táborech se vaří zásadně na plynu.

Výškové tábory

Strava ve výškových táborech je pochopitelně zcela jiná. Téměř se nepoužívají pytlíky s dehydrovanou stravou, které znáte z outdoorových prodejen. Příprava je snadná, jen se otevře sáček, zalije se vroucí vodou a po několika minutách je jídlo hotové. Pro horolezce ve výškovém táboře to má jedinou drobnou nevýhodu – nedá se to „žrat". Je to opět způsobené neochotou těla zpracovávat stravu ve vysoké nadmořské výšce (nedá se v ní žít, dá se tady určitou dobu jenom přežít). Další problém je, že voda vře při 50–70 °C, a proto vlastně kolikrát vůbec nedojde k požadovanému efektu uvnitř pytlíku při zalití „vroucí" vodou.

Men's Ducan Softshell Jacket

Bulin 30

„GREEN SHAPE" představuje Vaude značku kvality pro produkty, které jsou vyrobeny v souladu s ekologicky šetrnou výrobou. Vaude kritéria pro eko-výrobu jsou nejpřísnější v outdoorovém průmyslu. 1% ze všech příjmů z ekologických produktů proudí přímo na podporu WWF projektů na ochranu přírody. vaude.com

VAUDE
The Spirit of Mountain Sports