

NAJSTAREJŠA SLOVENSKA REVIJA, KI ŠE IZHAJA

PLANINSKI

U E S T N I K

4
2019



SPD
1893
PLANINSKA
ZVEZA
SLOVENIJE

9 177 035 0 1434008

3,90 €

TEMA MESECA
Daljinske poti
Z NAMI NA POT
Svet nad Kropo

IZ PLANINSKE ZALOŽBE – AKCIJA

GIANTS OF THE HIMALAYAS, Viki Grošelj

V angleškem prevodu knjige *Velikani Himalaje* je avtor predstavil vseh štirinajst svetovnih osemtisočakov in orisal zgodovino vzponov nanje s posebnim poudarkom na delovanju slovenskih alpinistov, ki so se z izjemnimi dosežki v Himalaji povzpeli na sam svetovni vrh. Zbrani so vsi podatki o udejstvovanju slovenskih alpinistov, slovenskih bodisi v tujih odpravah. Vsebina je predstavljena v živem in zanimivem slogu, značilnem za Vikija Grošlja.

Knjiga je bogato opremljena s številnimi fotografijami ter primerna za vaše poslovne partnerje in goste iz tujine.

Format: 200 x 255 mm, 248 strani, italijanska vezava

CENA: V času od 15. 4. 2019 do 15. 5. 2019 lahko knjigo kupite po akcijski ceni s 50-odstotnim popustom: 7,45 €* (redna cena: 14,90 €*).

*DDV je obračunan v ceni. Stroške poštnine plača naročnik.



NOVO V PLANINSKI TRGOVINI

PRAVLJICA O GAMSKU VILIJU IN GORSKIH ROŽICAH, Stanka Klakočar

Police Planinske trgovine je obogatila nova knjižica za otroke in odrasle *Pravljica o gamsku Viliju in gorskih rožicah*. Obogatena je z ilustracijami Sare Di Sante, naslovnico pa je prispeval Jernej Kovač Myint.

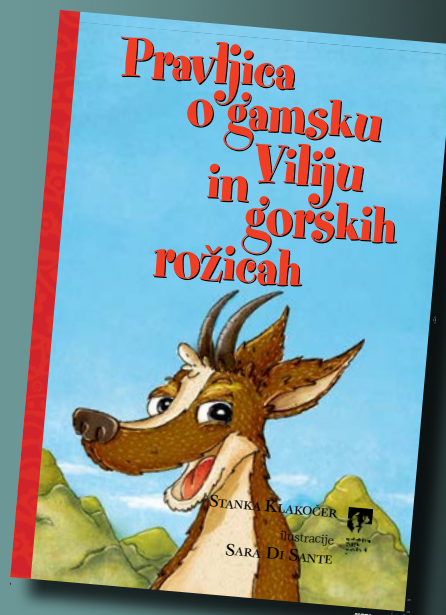
Naj razložimo, kdo je naš Vili in kje živi. Nekaj je gotovo: ni podoben žabi niti lisici, še manj pa kokoši. No, pa še marsikateri živali ni niti malo podoben. Gamski, kakršen je Vili, živijo v gorah, v strmih skalnih robovih. Spretno skačejo in tečejo ...

Format: 165 x 240 mm, 32 stani, šivano 2 x z žico

Cena: 9,90 €**

**DDV je obračunan v ceni. Stroške poštnine plača naročnik.

Zakon o enotni ceni knjige veleva, da v času šestih mesecev od izdaje knjižnega dela kakršnokoli zniževanje cene ni dovoljeno.



INFORMACIJE · NAKUP · NAROČILA

PLANINSKA ZVEZA SLOVENIJE, PLANINSKA TRGOVINA PZS

NA SEDEŽU Ob železnici 30a, Ljubljana, v času uradnih ur
(v ponedeljek in četrtek od 9. do 15. ure, sredo od 9. do 17. ure, petek od 9. do 13. ure; odmor za malico 10.30–11.00).

PO POŠTI p. p. 214, SI-1001 Ljubljana

PO TELEFONU 01 43 45 684 v času uradnih ur brezplačna telefonska številka 080 1893 (24 ur na dan, vse dni v letu)

PO FAKSU 01 43 45 691

E-NAROČILA trgovina@pzs.si ali spletna trgovina PZS: <http://trgovina.pzs.si>.

SLOVENSKI PLANINSKI MUZEJ

Triglavska cesta 49, 4281 Mojstrana · telefon: 08 380 67 30 · faks: 04 589 10 35 · e-naročila: info@planinskimuzej.si

IZDAJATELJ IN ZALOŽNIK:

Planinska zveza Slovenije

ISSN 0350-4344

Izhaja petnajstega v mesecu.

Planinski vestnik objavlja izvirne prispevke, ki še niso bili objavljeni nikjer drugje.
119. letnik



NASLOV UREDNIŠTVA:

Planinska zveza Slovenije

Uredništvo Planinskega vestnika

Ob železnici 30a, p. p. 214

SI-1001 Ljubljana

T: 01 434 56 90, F: 01 434 56 91

E: pv@pzs.si

www.planinskivestnik.com

www.pvkazalo.si

www.facebook.com/planinskivestnik

ODGOVORNI UREDNIK:

Vladimir Habjan

UREDNIŠKI ODBOR:

Emil Pevec (tehnični urednik), Marta Krejan Čokl, Zdenka Mihelič, Irena Mušič Habjan, Mateja Pate, Dušan Škodič, Tina Leskošek, Mire Šteinbuch

ZUNANJA SODELAVCA:

Andrej Mašera, Peter Šilak

LEKTORIRANJE:

Marta Krejan Čokl, Mira Hladnik, Vera Šeško, Sonja Čokl, Darja Horvatič (korektorica)

OBLIKOVANJE:

Mojca Dariš

GRAFIČNA PRIPRAVA IN TISK:

Schwarz print, d. o. o.

Tiskano na NEO MATT papirju, Triglav papir

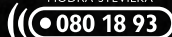
NAKLADA: 4500 izvodov

Prispevke, napisane z računalnikom, pošiljajte po elektronskem mediju na naslov uredništva ali na elektronski naslov. Poslanih prispevkov ne vračamo. Uredništvo si pridržuje pravico do objave ali neobjave, krajšanja, povzemanja ali delnega objavljanja nenaročenih prispevkov v skladu s svojo uredniško politiko in prostorskimi možnostmi. Mnenje avtorjev ni tudi nujno mnenje uredništva in PZS. Kopiranje revije ali posameznih delov brez privolitve izdajatelja ni dovoljeno.

Naročanje:

Po pošti na naslov: Planinska zveza Slovenije, Ob železnici 30a, p. p. 214, SI-1001 Ljubljana, po elektronski pošti na naslov: pv@pzs.si ali po telefonu 080 1893 (24 ur na dan) in na naslovu: <https://clanarina.pzs.si/vestnik.php>.

MODRA ŠTEVILKA



Transakcijski račun PZS:

IBAN: SI56 6100 0001 6522 551

SWIFT: HDLSI22

DELAVSKA HRANILNICA D.D. LJUBLJANA

Naročnina 39 EUR, 63 EUR za tujino, posamezna številka 3,90 EUR. Člani PZS so upravičeni do 25% popusta na letno naročnino Planinskega vestnika. Reklamacije upoštevamo dva meseca po izidu številke. Ob spremembi naslova navedite tudi stari naslov. Upoštevamo samo pisne odpovedi do 1. decembra za prihodnje leto.

Izdajanje revije sofinancira Javna agencija za raziskovalno dejavnost Republike Slovenije (ARRS), št. pog. 630-183/2017-1.

Program informiranja o planinski dejavnosti sofinancirata Ministrstvo za šolstvo in šport RS in Fundacija za financiranje športnih organizacij v RS.

FS Fundacija za šport

FOTOGRAFIJA NA NASLOVNICI:

Jutro pod Ogradi, Fužinske planine

Foto: Oton Naglost

Uredništvo Planinskega vestnika skrbno preverja vse članke in točnost v reviji objavljenih opisov poti, ki praviloma vključujejo opozorila na nevarnosti in možne pasti obiskovanja gora. Žal pa je vsak opis vedno subjektiven, poleg tega se objektivne težave na terenu lahko spreminjajo iz dneva v dan, celo iz ure v uro. Zato uredništvo revije in Planinska zveza Slovenije ne moreta prevzeti nobene odgovornosti za morebitne poškodbe ali materialno škodo, ki bi jih utrpel kdorkoli zaradi hoje in plezanja po gorah po navodilih iz te revije.



Komu koristijo slovenska imena gora

Nespodobno in zelo izzivalno je to vprašanje. Odgovor pozna vsak otrok: nam, seveda! Toda, vedno večkrat se vprašam, ali je to res tudi v vsakdanjem življenju, ne le takrat, kadar nas kdo vpraša

Družbena omrežja pokajo od *selfijev* in čudovitih razgledov, pozimi tudi idealnih vijug turnih smučarjev, da se človeku kar pocedijo sline zavisti od prelesti narave. A v naslovih so tuje gore, za katere se sicer izkaže, da imajo slovenska imena. Še slabše je s planinskimi izhodišči, za katera se še toliko bolj uveljavljajo tuja imena, ne glede na to, da ležijo nekaj kilometrov izven naših državnih meja in so vedno veljala za slovenska. Žal pri tem početju niso udeležena le družbena omrežja, tuja imena gora in krajev se pritepejo tudi v tiskane medije, v planinske vodnike in niti Planinski vestnik nanje ni imun, čeprav se trudimo.

Navedel bom resničen pripetljaj, ki sem se ga spomnil ob tem razmišljanju. Pred dobrimi dvajsetimi leti je na oddelek mednarodne pošte, kjer sem zaposlen, prišel študent, za katerega je bilo vsem jasno, da je zaljubljen v gore in zemljepis. Ni bilo jasno, v koga bolj in kje je imelo pri vsem tem prostor še njegovo dekle, če se malce pošalim. Nekega dne sem ga uvajal v izpolnjevanje poštnih dokumentov za Avstrijo. Bil sem presenečen, ker je vse koroške pošte napisal z nemškimi imeni, čeprav smo po pravilu kraje, kot sta recimo Celovec in Beljak, dosledno pa manjše kraje Borovlje, Globasnico ali Sele, vedno naslavljali po naše. Ne nazadnje sploh ni šlo za dokumente za mednarodno izmenjavo, le za arhiv. Verjetno je fant mislil, da ga bom pohvalil, ker je celo za najmanjše vasi na pamet natresel nemška imena. Namesto pohvale sva imela krajši pogovor na štiri oči. »Čemu vendar siliš nemška imena krajem, v katerih pred stoletjem ob popisu prebivalstva ni bilo morda niti enega opredeljenega Nemca? Misliš, da bodo Avstrijci ohranili slovenska imena, če jih ne bomo mi? Nihče drug na svetu jih ne bo namesto nas.« Študent je malce kisló pokimal in mi dal prav.

Dvajset let pozneje je nekdanji študent še vedno zaljubljen v gore in zemljepis, postal je priznan pisec planinskih vodnikov, ki je na rabo slovenskih imen izredno pozoren. Žal pa to ne velja za vse pisce planinskih vodnikov, pri čemer je pomemben del krivde tudi pri urednikih in založbah, ki planinsko literaturo izdajajo. Fran Tomižšek je v svojih spominskih opisal, kako je bilo v letih ob koncu devetnajstega stoletja, ko je bilo ustanovljeno Slovensko planinsko društvo (SPD). Nemci oziroma domači nemškutarji so se tedaj šli umazano igro. Ker so imeli zveze in ker se je to skladalo s tedanjo velikonemško politiko, ki je gradila most do Jadrana, jim je uspelo pri kartografskih spravi na zemljevide nemške prevode slovenskih imen gora.

Monarhija je po prvi svetovni vojni razpadla in SPD je ostala zmagovalka brez nasprotnika. Škoda pa je bila že storjena. Čeprav so bila pred koncem



devetnajstega stoletja na vseh habsburških zemljevidih na naši današnji severni meji in na Koroškem zapisana le slovenska imena gora (ker nemških sploh ni bilo), so se nemški prevodi pozneje ob ponatisih prenašali in se počasi umestili v prostor. Danes so ti nemški prevodi slovenskih imen zapisani na vseh naših planinskih zemljevidih.

Enako se je ponovilo na zahodni meji. V času rapalske razmejitve so gore dobile italijanska imena, a po vrnitvi Primorske na mejnih gorah tudi obstala za vse čase. Drugače je bilo s Triglavom, ki se je uspešno obranil nemškega *Berg Terglou* in kasneje še italijanskega *Monte Tricorno*. Žal še zdaleč ni samoumevno, da bo tako tudi ostalo. Skozi zgodovino smo že nekajkrat dokazali, da se znamo ubraniti pred drugimi, nikogar pa ni, ki bi nas obvaroval pred seboj. Če spremljate družbena omrežja, recimo Facebook, ste zagotovo že opazili kakšno planinsko objavo, ki je imela dodano lokacijo izleta. Glasila se je *Mount Triglav*, morda ste občudovali turni smuk z gore *Vertatscha* (Vrtača) ali pa popoldanski skok iz prestolnice na *Mount Saint Mary* (ne boste verjeli, gre za Šmarno goro). Seveda, omrežje predlaga lokacijo, in če smo malomarni, kliknemo tujko, ki z množičnostjo klikanja postaja prva ponujena možnost.

Morda s svojo pasivnostjo hodimo po tanjšem ledu, kakor se zdi. Si kdo upa staviti, da bodo gore v notranjosti Slovenije čez sto let še nosila slovenska imena? Mene osebno skrbi.

Dušan Škodič

UVODNIK

1 **Komu koristijo slovenska imena gora**

Dušan Škodič

TEMA MESECA

4 **Hvaležnost, srečanje s seboj**

Igor Gruber

TEMA MESECA

8 **Štiri izkušnje**

Igor Gruber

TEMA MESECA

11 **Spoznavanje Alp v enem kosu**

Igor Gruber

TEMA MESECA

14 **Pohodniški raj med morjem in nebom**

Pia Peršič

RESNIČNOSTNI ŠOV U ALPAH

17 **Dolga alpska transverzala**

Marta Krejan Čokl

FURLANSKI DOLOMITI

22 **Najlepši zvonik**

Matija Turk

INTERJUJ

26 **Hansjörg Auer**

Mire Steinbuch

MLADI

31 **Mladina in gore že trideset let**

Manca Čujež

Z NAMI NA POT

34 **Svet nad Kropo**

Mira Hladnik



PLANINČKOV KOTIČEK

43 Frfotavi gospod netopir Frfotir se preseli

Kristina Menih

UZGOJA

46 Nujno zlo ali veselje v malem?

Jurij Ravnik

DOŽIVETJA

51 List iz mojega dnevnika

Tatjana Cvetko

TURNO SMUČANJE

52 Turna lepota par excellence

Peter Pehani

KOLESARSKA PREIZKUŠNJA

56 Z gorskim kolesom čez Skalno gorovje

Marjan Moderč

OKROGLA MIZA

60 Klin ali svedrovec?

Mire Steinbuch



VARSTVO NARAVE

66 Bomo občudovali le še plastične cvetove?

Zdenka Mihelič

ZDRAUJE

68 Športna očala z dioptrijo

Dejan Aljančič

70 NOVICE IZ VERTIKALE

72 ŠPORTNOPEZALNE NOVICE

74 LITERATURA

75 PLANINSKA ORGANIZACIJA

79 NOVICE

80 SLOVENSKI PLANINSKI MUZEJ

80 U SPOMIN

USEBINE USEH
PLANINSKIH VESTNIKOV
OD LETA 1895 DALJE NA
WWW.PUKAZALO.SI.

POŠLJITE SPOROČILO
SMS S KLJUČNO BESEDO **GR55**
NA ŠTEVILKO **1919** IN PRISPEVALI
BOSTE 5 € ZA GRADNJO NOVIH
PROSTOROV DGRS KAMNIK.



Hvaležnost, srečanje s seboj

Pohodništvo po daljinskih poteh

Hoja je nedvomno ena najosnovnejših človekovih dejavnosti vse od njegovih začetkov. Človeku je omogočala pridobivanje potrebnih virov za preživetje in s hojo je človek zavzel svet. Kasneje si je omislil različna potovalna sredstva, ki so jih na začetku poganjale živali, danes pa najrazličnejši drugi viri energije. A vrnimo se k hoji. Kako je s hojo na velike razdalje? Verjamem, da je tudi ta prav toliko stara kot človek sam. Tudi živali ob letnih selitvah premagujejo velike razdalje in človek je bil kot nomad nenehno na poti. V zgodovini ga je za razliko od danes v to silila potreba: raziskovanje, odkrivanje, lov, podnebne spremembe, trgovina, vojaške potrebe, osvajanje ozemlja ipd. V preteklosti imamo veliko zapisov o množičnih potovanjih: Izraelci skozi puščavo, Hanibal čez Alpe, Aleksander Veliki in njegova vojska ...

Čeprav danes v razvitem svetu skoraj ni potrebe po dolgih pohodih – še do najbližje trgovine uporabimo avto, kolo ali skiro – so tudi danes ljudje, ki ostanejo brez vsega, za dosego boljšega življenja pripravljene premagati velike razdalje. Kaj pa hoja na velike razdalje kar tako oziroma brez na videz smiselnega razloga? Je to potreba po dokazovanju ali neka globlja, osnovnejša potreba, ki smo jo podedovali od naših prednikov in je zapisana v naših genih? Sprašujem. Nič ne trdim. Nobene raziskave na to temo še

nisem zasledil, edino, na kar se opiram, so moje lastne izkušnje, želje in hrepenenja ter razmah sodobnega pohodništva po daljinskih poteh v ZDA, Evropi in tudi drugod po svetu. Pomislite, gotovo je vsaj eden od vaših znancev ali prijateljev že hodil po poti Camino ali kod drugod ali pa ste vsaj v medijih zasledili kakšnega pohodnika (tudi na straneh te revije). In večina teh pohodnikov najbrž ne zna povsem pojasniti, kaj je bil tisti zares najgloblji vzgib, ki jih je dvignil s kavča, iztrgal iz cone udobja in na videz varnega



okolja ter jih pognal na pot v neznano, v odrekanje udobju in higienskim pričakovanjem modernega človeka, in na kateri so s težkim nahrbtnikom in marsikdaj v žuljih premagali kilometre in kilometre do svojega cilja. In to mnogokrat ljudje, ki prej niso zmogli peš niti do trgovine. Vem pa, da jih večina zna zelo dobro pojasniti, kaj jim je pot dala v zameno.

Res je, da se poti razlikujejo ter glede na odmaknjenost in infrastrukturo ponujajo različno zahtevne izzive in preizkušnje, ki so postavljeni pred pohodnika. Od naštetega je odvisna oprema in posledično tudi teža nahrbtnika oziroma vozička, ki ga potiskate ali vlečete za seboj. Če vsako noč prenočujete v civilizaciji (kamor štejem tudi planinske kočice in druge otočke kulturnega bivanja, kjer se lahko okrepcate ali osvežite svoje zaloge hrane), lahko tudi na večdnevnih pohodih potujete s sorazmerno lahkim nahrbtnikom. Še posebej, če morebiti agencija poskrbi, da vas na dnevnem cilju vsak dan pričaka prtljaga. Na drugi strani pa so poti, na katerih si lahko več tednov odrezan od sveta in je

vse, na kar se lahko zaneseš, na tvojih ramah. Najrazličnejših poti v Evropi in po svetu je ogromno. Nekaj najbližjih, najlepših in najzanimivejših v svetovnem merilu je navedenih na seznamu ob koncu prispevka. Tudi načinov in možnosti, kako se lotiti kakšnega podobnega pohoda, je ogromno. Na svetovnem spletu in družbenih omrežjih boste našli veliko informacij, povezanih s pohodništvom na dolge proge v angleščini in drugih jezikih. Da bi zbrali pomembne informacije v slovenskem jeziku na enem mestu, smo sestavili skupino ljudi, ki imajo pohodništvo v krvi, in osnovali portal v slovenskem jeziku, na katerem bo mogoče na enem mestu najti marsikatero koristno informacijo za vse tiste, ki se spogledujete s takšnim pohodništvom (<http://pohodnistvo.naeks.site>). Seveda smo vse najprej preizkusili v praksi. Portal bomo širili tudi na druge daljinske dejavnosti: kolesarjenje, tek, ježo in še kaj. Izraz "na eks" izvorno opisuje način opravljanja izpitov na univerzi, pri nas pa se je bolj prijel v povezavi z neko drugo znano dejavnostjo.

*Raznovrstnost poti, Švica: Col de Susanfe, nad jezerom Lac de Salanfe
Arhiv Igorja Gruberja*



jih dobimo v zameno za opravljeno pot: hvaležnost, cilj, srečanje s seboj, odklop.

Hvaležnost je skupni imenovalec vseh pričevanj pohodnikov, ki so se podali po takšni poti ali doživeli preživetveni izziv v naravi. V individualiziranem in potrošniškem svetu, kjer si na videz lahko vse zaslužimo ali kupimo, izgublamo hvaležnost. Marsičesa ne doživljamo več kot dar in jemljemo stvari za samoumevne. Ko doživimo majhnost in nebogljenost svojega bivanja sredi mogočnih sil narave in smo dnevno izpostavljeni nepredvidljivim okoliščinam, ki jih nikakor ne moremo imeti pod nadzorom, se občutek hvaležnosti za vse preživete trenutke in vse, kar prejemo v vsakdanjem življenju, povrne.

Človek ima potrebo, da si postavlja cilje, ki jih potem s svojim trudom in voljo tudi doseže. Cilji ne smejo biti prelahki, saj sta sreča in zadovoljstvo ob doseganju cilja premo sorazmerna z vloženim trudom in naporom ter prestanimi preizkušnjami. Obogati in osreči pa nas ne doseženi cilj, temveč pot do njega.

Srečanje s samim seboj in svojim življenjem se na daljših poteh neobhodno zgodi. Hoja že sama po sebi deluje meditativno. Umik v tišino in samoto, brez množice potrebnih in nepotrebnih informacij, ki jih v vsakdanjem življenju dnevno trpamo vase in s tem tako obremenjujemo našo podzavest, da komaj sproti shranjuje in pospravlja vso navlako, našemu nezavednemu omogoči nekoliko temeljitejše pospravljanje

Vsaka pot se začne
s prvim korakom.
Arhiv Pie Peršič

Poimenovanje takšnih poti

Za večdnevno pohodništvo obstaja v angleškem jeziku več izrazov. V Kanadi in Združenih državah se za premagovanje daljših razdalj v naravi uporablja izraz *hiking* in tudi *backpacking*, če je pohodništvo povezano s kampiranjem. Na Novi Zelandiji se uporablja *tramping*, avstralski izraz je *bushwhacking*, marsikje pa se je prijel tudi izraz *trekking*, ki ga poznamo tudi pri nas. V Sloveniji se poleg pohodništva najbolj uporabljajo izrazi, ki so povezani s hribi: planinarjenje, gornišтво in hribolazenje. Žal pa še nismo našli izraza, ki bi na kratko in v polnem pomenu opisal dejavnost, ki se ji posvečamo v tem prispevku. Angleški izraz *thru-hiking* ali *through-hiking* zelo na kratko povzame bistvo: prehoditi daljinsko pot v enem kalendarjem letu (sezoni) v celoti od njenega začetka do konca z nizom neprekinjenih korakov. Pot je seveda mogoče zaradi različnih okoliščin prekiniti in nadaljevati na mestu prekinitve. Prekinitve naj bi bilo čim manj in tudi čas prekinitve naj bi bil čim krajši. *Pohodništvo na eks* se mi tako zdi zanimiva rešitev.

Razlogi za uprašanje, zakaj na pot

Naj se vrnem k razlogom, zakaj se je vredno podati na večtedenski ali večmesečni pohod po izbrani poti od njenega začetka do konca. Seveda si lahko sami začrtate svojo pot in cilje ter se podate po njej, organizacijsko pa je lažje, če si izberete eno od ustaljenih ali uveljavljenih poti, kjer je vzpostavljena ustrezna infrastruktura. Najmočnejši razlogi so ravno tisti darovi, ki



in spomladansko čiščenje. Začne se po navadi tam, kjer smo najbolj prizadeti, ranjeni, kjer čutimo občutek krivde, a smo se temu izognili, pometli stvari pod preprogo in se nismo soočili z njimi. In prihajajo kot po tekočem traku, druga za drugo, da si jih priznamo, sprejmemo in jih izpustimo ob poti. Tam daleč od našega vsakdanjega življenja, ko nismo ujetniki vsakdanjih odnosov, laže vidimo vso resnico naših odnosov, ker lahko laže pogledamo od strani, in tako vidimo tudi sebe in našo vlogo v konfliktih. Padejo tudi vsakdanje maske in titule, za katerimi se morda skrivamo. Ko opravimo s težjimi stvarmi, se odpre čudovit svet lepih spominov in kar naenkrat namesto vsakdanjih kamenčkov zagledamo čudoviti mozaik našega življenja.

Če imate stresno službo, je daljši pohod eno najboljših sredstev za temeljit odklop in povrnitev življenjske energije, navdušenja nad življenjem in novega elana za opravljanje vašega dela. Čeprav imajo institut sobotnega leta zapisan le akademiki in duhovniki, je prav, da si tudi vi vsaj vsakih sedem let vzamete daljši dopust. Ne čakajte na to, da boste zboleli in ugotovili, da se hitro najde zamenjava za vaš nepogrešljivi ego. V tujini poznajo tako imenovani *career break*, ki ga velikokrat izkoristijo ravno za tovrstni pohod.

Nekaj mesecev na poti vam lahko povsem preoblikuje telo, če je treba izgubiti nekaj ali tudi kaj več kilogramov, ne da bi se pri tem preveč odrekli hrani.



Še vedno niste prepričani, da je takšen podvig, takšna pot tudi za vas? Preberite kakšno knjigo s pričevanji tistih, ki so izkusili pot na lastni koži. Nekaj naslovov:

Cheryl Strayed: *Divja*. Mladinska knjiga, 2014.
Igor Gruber: *107 dni Alp*. Celjska Mohorjeva družba, Društvo Mohorjeva družba, K. Gruber, 2016.

Robyn Davidson: *Pot*. Umco, 2017.

Petra Škarja: *Camino – Od suženjstva do svobode*. 5KA Izobraževanja, 2017.

Graeme C. Simsion in Anne Buist: *Dva koraka naprej*. Miš založba, 2018.

Brendan McManus: *Odrešilna pot*. Založba Dravlje, 2018.

Samo Rugelj: *Triglavske poti*. Umco, 2018.

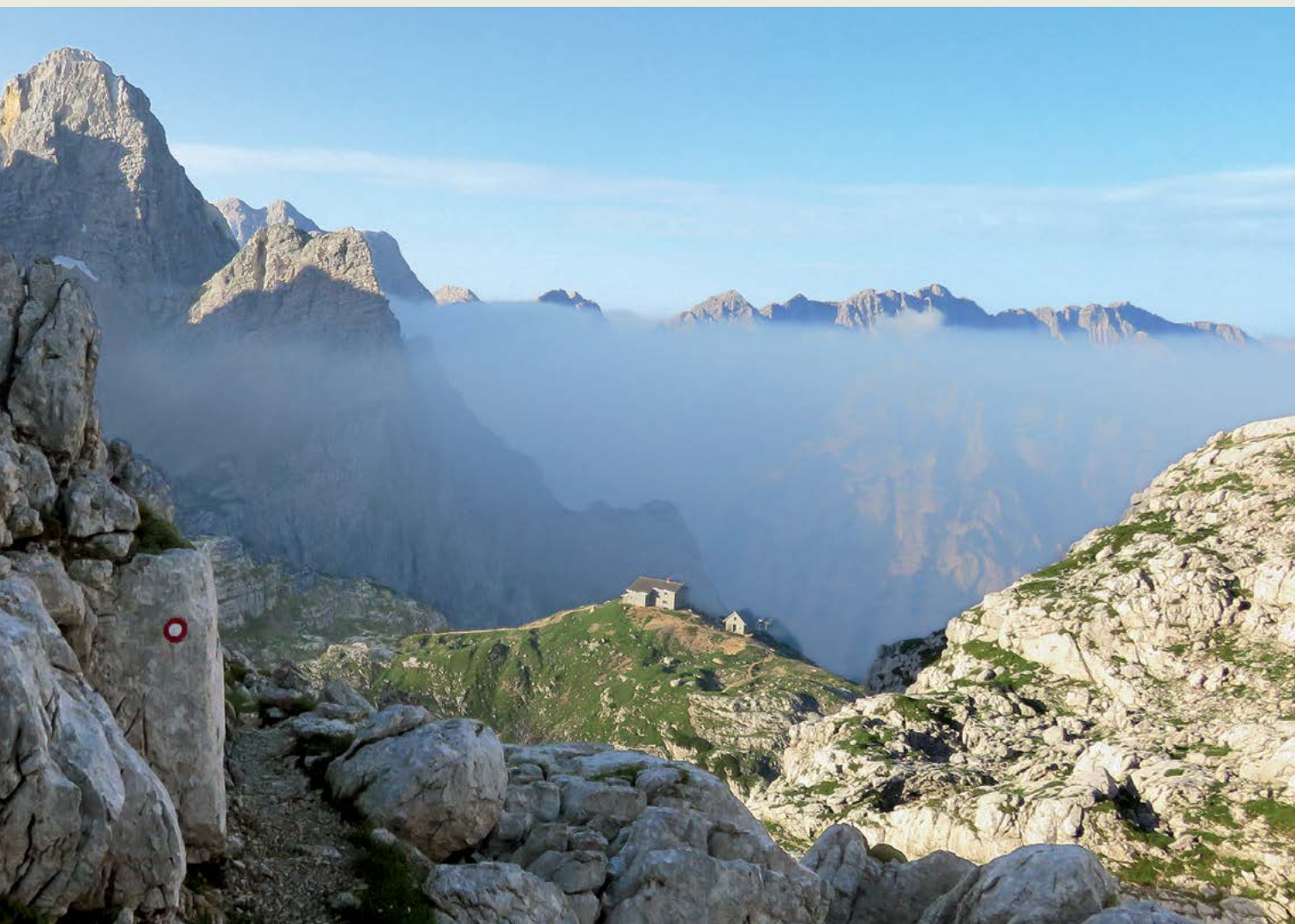
Jakob J. Kenda: *Apalaška pot*. ISPO, 2018.

Pa srečno pot. 📍

Podpora domačih in prijateljev je neprecenljiva; v Premudi.

Arhiv Igorja Gruberja

Lepota narave spodbudi lepoto v nas. Pogled na Pogačnikov dom na Kriških podih
Arhiv Igorja Gruberja



Štiri izkušnje

Slovenska planinska pot

Prav je, da se najprej ustavimo pri poti z našega dvorišča – najstarejši vezni ali daljinski poti v Evropi, Slovenski planinski poti (SPP). Prehodili so jo že mnogi. Manj je tistih, ki so jo prehodili od samega začetka do konca v enem pohodu, še manj tistih, ki so to pot pretekli. Predstavljamo vam štiri izkušnje, štiri različna doživetja. Vsem štirim smo zastavili vprašanja: Kako ste se pripravljali na pot? V kakšnem spominu vam ostaja pot glede na ostale izzive? Kaj vam je dala pot za življenje?

Pia Peršič: 2012, hoja 30 dni

Zahtevnosti SPP takrat nisem poznala, zato sem se gotovo premalo pripravila za tako dolgo pot. V neki meri mi je pomagalo dolgo kolesarjenje na Škotskem. Sem se pa resno posvetila proučevanju vodnika in izboru ustrezne opreme. SPP je moja prva daljša pot v solo izvedbi, zato pravim, da sem začela kot samouk. Prvič sem se srečala s samoto, strahom in samomotivacijo. Bili so težki trenutki, ko sem se borila včasih celo – z vsemi tremi skupaj. V takšnih, posebnih

Veličina narave med Galaki in Čavnom
Arhiv Pie Peršič

razmerah človek spoznava sebe, svoje meje in reakcije. Ta pot mi je na neki način spremenila percepcijo doživljanja prostora, me spoznala z avtentičnostjo krajine, kulinarike, narave, kulturne dediščine ... SPP ostaja še vedno najlepša pot. Zame so poti neprimerljive, vsaka hoja je posebna, zato jih ne morem spraviti na skupni imenovalce. Ta pot mi je dobesedno dala krila. Odvezala me je strahu pred samoto in mi dala zaupanje, da zmorem. Karkoli že. To veliko pomeni ob prvih korakih. In še nekaj bi želela povedati. Mislim, da je SPP navdihnila tudi mnoge ljudi, ki so s kavča spremljali moj blog *Hodim, torej sem*. Velikokrat mi povedo, da so ob branju mojih doživetij dobili motivacijo, da tudi sami napravijo prvi korak. To mi veliko pomeni in včasih si mislim, da je to pravzaprav moje poslanstvo.

Igor Gruber: 2008, hoja 24 dni

Že v rani mladosti, ko sem začel zbirati žige v knjižici SPP, se je v meni zbujala ideja, da bi nekoč šel na pohod po celotni poti. Verjetno si nisem znal predstavljati, kako in kaj. Ideja je očitno morala dozoreti in po dvajsetih letih sem se odločil in jo udejanjil. Za pohod sem se odločil v obdobju, ko za hribe že dalj časa nisem našel časa ali sem jih obiskal zgolj občasno. Prenoviti sem moral celotno opremo z novimi, lažjimi in primernejšimi materiali. Na računalniku in zemljevidih sem temeljito proučil pot in si *naklikal* GPS sledi, ker takrat še niso bile dostopne, in si pripravil dnevne načrte. Čeprav se jih potem na poti večkrat ne moreš držati, so iz psiholoških razlogov zelo pomembni, ker vidiš, da je zadeva izvedljiva. Gre le za več dnevni pohodov, dan za dnem. Pomembne so bile tudi telesne priprave, ki so me vsak konec tedna, če je bilo le mogoče, vodile na bližnje vrhove in vrhove po Sloveniji.

Marsikateri del poti sem v preteklosti že prehodil, a vendar je odkrivanje poti iz dneva v dan v najrazličnejših vremenskih razmerah posebno doživetje. Kulinarika je bila na trenutke enolična, a lačen nisem bil. Ričet od kočice do kočice skuhamo na drugačen način. SPP za razliko od podobnih poti obere vse pomembnejše vrhove v Sloveniji in se ne ogiba težjih



zavarovanih poti, zato si gotovo zasluži mesto med najtežjimi potmi.

Posebna doživetja so bila tudi srečanja z ženo, ki me je napovedano in nenapovedano obiskovala na poti ter mi pomagala pri oskrbovanju. Brez takšne podpore bi bilo teže, veliko teže. Kakšnih večjih preizkušenj na poti nisem imel. En dan sem moral prisilno počivati na planini Razor zaradi nevihte in nevarnosti strele ter zadnji dan, ko sem moral premagati pot iz Divače do cilja, pri tem pa se mi je naredil še ogromen žulj na peti.

Glavna pridobitev je bil povratak v svet planinstva in gornišva. Priprave na pot so me izstrelile v zimsko obiskovanje gora in na turno smuko ter posledično tudi na marsikateri evropski štiritisočak. SPP je moja prva ljubezen in odskočna deska za vse moje naslednje pohodniško-gorniške podvige. Je tudi tista orientacijska točka v mojem življenju, ki mi pove, kdaj je spet čas, da vzamem nahrbtnik in se za nekaj tednov podam na pot. Izredne razmere pomenijo tudi intenzivne odnose z najbližjimi, kar je osvežujoče.

Anja Klančnik: 2018, tek 11 dni, 23 ur, 49 minut

Med družinskim oddihom na morju sem nenadoma začutila, da bi rada pretekla Slovensko planinsko pot. To sem povedala družini in takoj dobila spodbudo: "Super, kdaj greš?" Tako sem se odpravila na svojo pot, po svoja doživetja in trenutke v gorah. Zastavila sem si izziv preteči pot v štirinajstih dneh in bila pripravljena reševati vse probleme. Inspiracija mi je bila tudi Ruth (Podgornik Reš, op. ur.) in njena ljubezen do gora in življenja. Moja pripravljenost je bila dobra, fokus neverjeten, vreme odlično, je pa še veliko rezerv ostalo v predhodnem načrtovanju ekipe.



Uživam v pravi *ultraški* akciji in za povrh imam pravo primorsko trmo. Prav to potrebujem na ultra tekih (100 km ali 100 milj), gorskih tekih in večdnevni hribolazenjih, ko preseneti vreme, ko telo odklanja hrano ali ko gredo misli svojo pot. Moji otroci (Ema 13 let, Neja 11 let, Rok 8 let in Tinkara 6 let) so moj vir energije, predvsem njihova zagnanost na dolgih pohodih od Vipave do Trsta, čez Pohorje, čez Kozjak, od Vipave do Triglava, od Vipave do Sv. Gore in vseh poletnih in zimskih dneh v gorah. V mesecu pred SPP sem tedensko pretekla sto kilometrov in deset tisoč višinskih metrov in tako sem vedela, da mi lahko uspe. Tek je moja ljubezen, hribi so moja strast in prav podpora družine in pomoč ekipe Ultra Trail Vipava Valley (UTVV) mi je omogočila takratni rekord in nepozabne trenutke v enajstih dneh, triindvajsetih urah in devetinštiridesetih minutah.

SPP je moja prva ljubezen in odskočna deska za vse moje naslednje pohodniško-gorniške podvige.
Arhiv Igorja Gruberja

Tek je moja ljubezen, hribi so moja strast ...
Arhiv Anje Klančnik





Marjan Zupančič
Arhiv Marjana
Zupančiča

Dinamika dogajanja na SPP je zame še vedno nerazumljiva gesta čutenj in veselja ter sovpada z mojo odprtostjo in zaupanjem v življenje. Postopno izoblikovanje spremljevalne ekipe, v kateri so bili tekači/planinci, ki jih prej nisem poznala. Na polovici poti, v Vratih, je bilo moje telo že kritično. In prav takrat je pobudo prevzela ekipa. Čez Julijske Alpe sta me prišla spremljat dva alpinista in tekačica. In ko sem povedala, da imam težave z mišico, je Tea rekla, da je tudi maserka. Enostavno neverjetno in tako življenjsko! Ko misliš, da boš odnehal, dobiš nov zagon!

Ožbej Marc (vodja ekipe UTVV): "Začelo se je tako na dušek, z Anjino inspiracijo. Vedoč, da Anja zmore, smo se organizirali in prispevali vsak svoj delček v to fantastično zgodbo." Povezale so nas predvsem gore, gibanje v naravi, prvič osvojeni vrhovi, iskanje poti z zemljevidom, lazenje po robidi, ferate, nočni tek, načrtovanje in urejanje spanja, planinske kočice, kjer smo z užitkom pojedli največji kmečki krožnik, pretežki nahrbtniki, spremljanje nevihtnih ciklonov, dež in žulji. Na poti sem se le trikrat stuširala, uporabila sem dva para tekaških čevljev, Tea me je v drugem delu poti štirikrat zmasirala, dvakrat preoblekla, poln nahrbtnik (z opremo, oblačili, rjuhami, knjigo SPP) sem sama nosila sedem dni, potem pa še dva dni malo lažjega. Vsi smo takrat dosegli svoje rekorde! Najbolj aktivni v ekipi Ožbej Marc, Tomi Klančnik,

Anej Kodele, Tea Bajc in Boštjan Mikuž ter spremljevalci Simon Hrvatini, Marko Puc, Mihaela Tušar, Andrej Zaman, Stojan Kodele, Roman Novak in Venčeslav Japelj. Hvala vsem! Hvala možu in otrokom, da sem lahko taka, kot sem! Hvala Sloveniji, ki ima tako lepo pot!

Marjan Zupančič: 2013 in 2015, tek 7 dni, 8 ur, 10 min

Pot sem pretekel dvakrat. Odločitev za vnovični tek je bila nenačrtovana – po uspehu Klemna Trilerja. Časovna stiska je bila velika, v enem tednu sem moral poskrbeti za skoraj vso logistiko. Še posebno motivacijo pa mi je dala neizmerna pripravljenost sodelovanja prijateljev pri projektu, brez katerih ne bi mogel niti pomisliti na začetek. Tu je bila potem še loterija z vremenom in dopustom v službi. Imel sem veliko srečo. V tem letu sem imel res veliko tekem, praktično sem na vseh zmagal. Sam menim, da je tekma najboljši trening, mogoče bi res kakšno izpustil, če bi planiral SPP, a je bila odločitev, da vnovič poskusim, spontana in v zadnjem trenutku.

Vreme mi je bilo tokrat naklonjeno, bilo je le malo prevroče, ampak boljše tako kot slabo vreme, zaradi katerega sem prvič na planini Razor obtičal za dvanajst ur. Glede žuljev: prve tri dni nisem imel niti enega, potem pa se je začelo predvsem na levi nogi. Na poti sem imel težave z želodcem in vnašanjem hrane, kar je lahko katastrofa.

Najbolj zahteven je nedvomno del čez Triglav, Razor, Prisojnik in Jalovec. Tu so tehnično zahtevni deli, kjer ni popravnega izpita in je treba še posebej paziti. Kljub temu da se hiti, tempo ni tako hud, da lahko opazuješ vse lepote gorskega sveta in se te tudi dotaknejo, čeprav si utrujen. Res pa si ne moreš privoščiti poležavanja v travi.

Brez spremljevalcev in družine ni rezultata. Oni so zaslužni za uspeh, skrbijo, da imam ves čas pijačo, hrano, se po telefonu uskladijo, kdaj in kje se dobimo z naslednjimi spremljevalci, nosijo nahrbtnik, v katerem je najnujnejša oprema za visokogorje, ko je težko, skrbijo za motivacijo ... V večini sem se z njimi vnaprej dogovoril v tednu pred startom, veliko pa se jih je pridružilo tudi naključno ali pozneje. Seveda ne gre brez podpore družine. Žena Katarina je skrbela, da je vsa organizacija potekala brežhibno, na vseh točkah me je počakala, poskrbela za hrano in pijačo, oskrbela žulje, poskrbela za osebno higieno, kolikor je to mogoče, napolnila baterije za ure, telefone, GPS, zamenjala vsebino v nahrbtniku, pripravila oblačila in obutev ter nudila prevoz spremljevalcem. V trenutkih slabosti, ko sem omenjal odstop, je vztrajala, da gremo do konca.

Dosežen je bil rekord, a to je predvsem velika pustolovščina, ki poveže vse sodelujoče. Skupaj smo pokazali, da smo gorski tekači ena sama velika družina, ki nas takšni projekti med seboj vselej še trdneje povežejo. Rekordni so minljivi, zgodbe, ki smo jih v teh dneh doživeli, in prijateljstva, ki smo jih stkali, pa so neminljiva. ●

Spoznavanje Alp v enem kosu

Alpska pot/Via Alpina

Po prehojeni Slovenski planinski poti (SPP) sem ostal bolj povezan z gorami, še posebej v zimskem času. Obdobje, ki je sledilo, je bilo v službi zelo stresno in naporno. Čeprav sem se večkrat umaknil za en teden v gore, je bil po osmih letih čas za daljši odklop, dopolnjenih štirideset let pa je bila dodatna spodbuda, da sem se odločil za nov pohod.

Rdeča pot Via Alpina: 2.640 km, 107 dni

Odločil sem se za najdaljšo pot čez Alpe, ki je po dolžini primerljiva s priljubljenimi ameriškimi potmi. To pot sem delno spoznal že pri pohodu po SPP, ker se zadnji del trase nekoliko pokriva, potegnila pa me je tudi ideja, ki izhaja iz Alpske konvencije. Pri izbiri cilja sem moral najprej temeljito opraviti s predstavami in mejami v svoji glavi. Več kot štirikrat daljša pot od SPP mi je bila ob zaključku SPP nepredstavljiva, a v osmih letih je cilj dozorel. Po temeljiti analizi s pomočjo programa *Google Zemelja* in pripravi dnevnih načrtov sem vedel oziroma sem bil prepričan, da je stvar izvedljiva, in to je

bilo ključnega pomena ter glavna priprava. Druga pomembna stvar, ki je pripomogla k uspehu, je bila, da sem pot in čas na njej doživljal z veliko hvaležnostjo, kot izreden dar vseh, ki so mi pomagali pri urešnitvi. Žena Katja, prijatelji, sorodniki, sodelavci, tako sem vsak dan pričakoval z navdušenjem. Na cilju v Miljah mi je bilo v bistvu žal, da je že konec. Če bi šlo, bi takoj podaljšal za en mesec. Fizične priprave mi niso uspeli po načrtu, a za tako dolgo pot nisi nikoli do konca pripravljen in se priprave zgodijo na poti. Pomembno je samo, da na začetku ne pretiravaš in daš telesu čas, da se prilagodi novemu režimu dneva, potem pa *gas*.

Od visokih gora ... Spust s Passo del Muretto v Chiareggio, Italija
Arhiv Igorja Gruberja





... do morja. La Turbie
v Monaku
Arhiv Igorja Gruberja

Oprema je bila spet glavni del priprav, saj je bilo treba skoraj vse zamenjati za *ultra* lahko, a na koncu se je kljub temu nabrala lepa skupna teža nahrbtnika (štirinajst kilogramov brez vode in hrane).

Rdeča pot Via Alpina pohodniku omogoči, da spozna celotne Alpe. Pot je speljana čez sedla, pri čemer so najvišja visoka več kot dva tisoč devetsto metrov, in se izogiba ledenikom ter tehnično težjim potem, da je primerna za večino pohodnikov. Včasih se mi je bilo zelo težko odpovedati vrhovom ob poti, na katere je vodila pot, a je pot sama po sebi dovolj dolga, da je bila tudi brez vrhov velik izziv v tej časovnici. Če se podaš na celotno pot, sta sneg v zgodnjem poletju na visokih prelazih in nato prvi sneg jeseni del tvoje poti. Druga značilnost je premagovanje višinske razlike. Z izjemo Karnijske visoke poti se pot dnevno vzpenja na sedla in na drugi strani spušča v dolino, pri čemer je višinska razlika v večini primerov čez tisoč metrov, lahko pa tudi do dva tisoč šeststo metrov.

Pot me je utrdila v prepričanju, da so vsi cilji dosegljivi, če jim namenimo dovolj časa in požrtvovalnega dela. Poleg potovanja po Alpah je bilo to predvsem potovanje po lastnem srcu, preteklem življenju in odnosih, ki jih vsakodnevno živim. Marsikaj se je zložilo na pravo mesto in od marsikaterih spominov, bolečin in lepih trenutkov sem se odvezal ter jih prepustil preteklosti. Na poti sem po mesecu in pol dosegel mir in povsem drugačno duševno ter duhovno stanje zavesti. Nisem bil več zapičen v težave in malenkosti vsakdana, temveč sem vse doživljal celostno in celovito. Kot bi na svoje življenje pogledal od zgoraj, in potem videl smisel vseh dotedanjih preizkušenj in korakov. Brez ženine podpore, ki me je vsaka dva do tri tedne obiskovala in oskrbovala, ne bi šlo. Pot je poglobila in utrdila tudi najin odnos.

Rumena pot Via Alpina: 800 km, 44 dni

"Pot vas bo notranje spremenila, a prihod na cilj ni trenutek, ko bi zastali, temveč je začetek novega pohoda, nove borbe: kako zadržati spoznanja, jih uveljaviti in čim dlje plavati v svoji smeri, ne da bi vas odnesel tok življenja. Ko postane tok vsakdanjih navad premočan, pa na pohod. Saj niste mislili, da ste



opravili s pohodništvom?" Tako sem zapisal v knjigi, in čeprav sem med mnogimi predstavitvami Rdeče poti ostajal v stiku z doživetim, sem si spet želel tistega globokega miru, ki me je prevzel med pohodom in ki mi ga je uspelo ohranjati še precej časa po njem. Ob novi poti se mi je postavljalo kar nekaj vprašanj in dvomov. Težko je bilo namreč prekositi prejšnji dosežek po dolžini in globini izkušnje. Že sama priprava na pohod mi ni uspela po načrtih. Začetek moje enomesečne odsotnosti se je namreč pokrival z zaključkom projekta v službi, zato so bili zadnji meseci pred odhodom zelo stresni.

Rumena pot mi je tokrat postavljala mnoge preizkušnje. Vročina in žulj na začetku poti. Služba in z njo povezane skrbi. Izredna enotedenska prekinitve zaradi službe, ki je moj pohod razbila na tri dele. Legije klopov, ki so me preganjale po travnikih in gozdovih Julijskih in Karnijskih Alp. Bližnjice, ki so mi vzele precej več časa kot običajne poti. Gneča na Dolomitski in Meranski visoki poti ter E5. In ne nazadnje tudi muhasto vreme. A kljub vsem nadlogam je Rumena pot v večini zelo privlačna in pohodniško zelo razgibana, postreže tudi s težjimi potmi.

Pot je večkrat polna skrajnosti. En dan spiš v vrhunskem apartmaju, naslednji dan v gozdu. En dan v



izobilju okušaš vrhunsko kulinariko, naslednji dan imaš prisilni post. En dan te peče sonce, naslednji dan lije kot iz škafa. En dan ne vidiš ves dan nikogar, naslednji dan pozdravljaš do onemoglosti. In ravno ta raznovrstnost omogoča, da si pohodnik na novo nastavi občutek za hvaležnost. Sestop iz udobja vsakdanjega življenja omogoča pravilno dojetje življenja in njegovih darov. Prej samoumevne stvari postanejo dragoceni darovi. Žal je tako, da smo nagnjeni k temu, da se na lepoto, privilegije in ugodje navadimo. In kmalu izgubimo čudenje in hvaležnost za to, kar imamo. Postanemo otopeli.

Ni popolnih dni. Če se ukvarjamo s tem, kar gre narobe, bomo zamudili to, kar dan ponuja, bomo zamudili njegove darove. Pričakovanja in načrti nas omejujejo in zaslepijo, da smo pozorni na tiste stvari, ki se ne skladajo z našimi pričakovanji. In v času, ko se ukvarjamo z njimi, gredo lahko zanimive stvari mimo nas, ne da bi jih opazili. Na zadnjih kilometrih poti sem doživel pravo vznemirjenost čustev. Bilo je opravljeno. Hvaležen za vse preizkušnje in vse lépo, ki sem ga bil deležen na poti.

Z nekaj nove tehnike, in sicer kamero s kotom 360° in mini akcijsko kamero, ter z obstoječim fotoaparatom sem zajel marsikateri zanimiv pogled in izkušnjo na

poti, ki je predstavljena v knjigi in popotniško-dokumentarnem filmu *Rumena na obroke*. Ponesla vas bosta na Rumeno pot skozi moje oči, skozi perspektivo pohodnika, in vas, upam, navdušila, da se boste želeli tudi sami podati na pot. ●

Bližina kače pomeni bližino ljudi. Pogled na Passo di Giau in goro Ra Gusela na Forcelli de Cal Piombin v Italiji
Arhiv Igorja Gruberja



Ves dan si sam. Kreuzjoch, Giogo della Croce, Italija Arhiv Igorja Gruberja



Počitek s pogledom
na morje. Vrh
Visibaba v
Srednjem Velebitu
Foto: Srečko Vukov

Pohodniški raj med morjem in nebom

Via Adriatica Trail

Via Adriatica Trail je najdaljša planinsko-turistična pot na Hrvaškem. Poteka od rta Kamenjak na jugu Istre, po grebenu Učke, čez Grobničke Alpe, Risnjak, Snježnik, Tuhobić, čez Novovinodolsko zaledje in Velebit. Nadaljuje se po kanjonu Zrmanje in Krupe do Knina, kjer je polovica poti. Od Knina naprej se vije proti zahodu, v zaledje – do meje z Bosno, ki jo v dolgem grebenu razmejuje Dina ra, z najvišjim vrhom Sinjal, 1830 m. Od Dinare se čez Sinjsko zaledje pot obrne nazaj k morju. Čez greben Malačke nad Splitom, Poljičke planine in Omiške Dinare se spusti do Brele pri Makarski, nato pa se strmo dvigne na greben prostranega Biokovega in se zaključi z vrhom sv. Ilija nad Pločami. Sledi sanjsko potovanje s trajektom – na Pelješac – in še dolgih sto kilometrov do Malega Stona. V zadnjem delu južne Dalmacije mimo Dubrovnika in najjužnejšega vrha – Snježnica – se tisoč sto kilometrov dolga pešpot zaključi na rtu Prevlaka, ob meji s Črno goro.

O tej dolgi, epski poti sem že dolgo razmišljala, vendar sva morala z Andrejem počakati, da so snovalci poti zaključili trasiranje. Pot še vedno ni v celoti označena, saj gre za povezavo obstoječih planinskih poti, zato sva si pomagala z navigacijo GPS na telefonu. Kot je znano, je planinsko-turistična infrastruktura na Hrvaškem precej skromna; na celotni trasi tisoč sto kilometrov dolge poti je zgolj dvanajst planinskih koč ali domov, od katerih so stalno odprti le trije. Na Hrvaškem se planinci vse bolj posvečajo gradnji in uporabi zavetišč oz. bivakov, predvsem na Velebitu in Dinari, kjer so jih v zadnjih nekaj letih postavili kar devet.

Osnovni problem na tako dolgi poti predstavljata hrana in voda. Za dodatek je bilo treba poskrbeti še za štirinožnega prijatelja, torej za hrano in opremo za psa. Osrednja priprava tako dolge poti se je začela štirinajst dni pred začetkom, ko sva vzdolž celotne poti razvozila bokse s hrano, vodo, briketi, toaletnim papirjem, soljo, kavo ... Dnevne zaloge, skrite na trasi poti v grmovju, za skalami, pri domačinih, v kolibah, so naju čakale na šestintridesetih mestih. V vsakem paketu je bil listek s pojasnilom morebitnemu najditelju, da ne bi pojedel naše dnevne oskrbe. Načrtovanje in priprava sta najpomembnejši del robinzonskega potovanja. Za Via Adriatico pa je treba



dobro izbrati tudi letni čas, upoštevati snežno odejo, predvideti vročino. Dolgotrajni pohodi terjajo lahko opremo, saj moraš nositi s seboj celo razkošje doma, kot so spalnica, kuhinja, omara, kopalnica in še kaj. Svet popotnikov je racionalen in enostaven, zato se je najina oprema lahko spravila v dvainštirideset- oziroma tridesetlitrška velika nahrbtnika.

Na pot sva krenila konec aprila 2018, takoj zatem, ko je na Zavižanu sneg skopnel pod petdeset centimetrov. Začela sva hoditi z rta Kamenjak s nekaj dnevi sonca na ramenih, nato pa je trajalo deževno obdobje čez ves Velebit. Četudi sem celo Škotsko prekolesarila v dežju, se nanj nikoli zares ne morem navaditi. Da prispeš na svoj dnevni cilj premočen – je razumljivo. Povsem nesprijemljivo pa je, da zaspis v vlagi in da zjutraj vlečeš nase mokra oblačila. Velikokrat sva se veselila baznih taborov zaradi paketov presenečenja. Menim, da je bila misel iz filma *Forrest Gump* "Življenje je kot bonboniera, nikoli ne veš, kaj dobiš," izrečena prav za nas.

Vsak dan sva imela številne rituale. Kuhanje obrokov, postavljanje šotora, načrtovanje naslednjega dne, spanje. In zjutraj zopet: priprava hrane, pospravljanje, odhod. Učko, Risnjak in Velebit sva z Andrejem dobro poznala s prejšnjih pohodniških potepanj. Pot ponuja neskončne razglede na gorsko verigo. Navdušenje je bilo tolikšno, da sva včasih vriskala od veselja. Na eni strani morje, na drugi prostrani gozdovi, divjina, žive duše – nikjer. V dvajsetih dneh sva srečala le nekaj ljudi, v večini le na slikoviti Premužičevi stezi na Velebitu. Dnevno sva hodila od pet do osem ur oziroma med petindvajset in petintrideset kilometri. Brez težav, tudi z motivacijo ne. Prvih šeststo kilometrov je

bilo življenje vezano le na darove v paketih, zato precej skromno – tri gostilne na poti in ena trgovina.

Kot blogerka sem večino poti dnevno beležila na svoji strani Facebooka, *Hodim, torej sem*. O dveh norih Slovencih so pisali dnevni časopisi na Hrvaškem, spremljalo naju je na stotine ljudi. Od Knina naprej sva imela vsak dan družbo hrvaških planincev. Sprejeli so naju v svoje domove, pripravljali hrano, pekli torte ... Zdelo se je, da vsak dan praznujemo življenje, kajti hrvaško planinsko gostoljubje je tolikšno, da si želim vse te ljudi še obiskati in se jim zahvaliti.

Bili so dnevi, ko je bilo treba samo hoditi. In hoditi. Za vse je bilo poskrbljeno. Tudi za psa, ki mu je zmanjkovalo moči, so poskrbeli prijatelji iz Sinja. Iz Dinare proti Splitu je postajala tudi vročina bolj *pasja*, dvignila se je nad trideset stopinj. Dnevi so prinašali vsakodnevne nevihte in nalive s točo in do takrat nisem vedela, kako toča boli, ko seka po glavi.

Velebit – srce hrvaškega planinskega sveta

Vročina je spremenila lagodno potepuško življenje brez reda. Treba je bilo spremeniti strategijo in narediti časovni okvir hoje. Od pete ure zjutraj do opoldne se je še dalo premikati. Sledil je počitek do večera, ko sva lahko zopet nadaljevala, velikokrat z naglavnima svetilkama – pozno v noč.

Via Adriatica nima povsod sveže raziskanih poti. V nekaterih delih so se snovalci poti držali bodisi starih podatkov, pastirskih poti ali nečesa vmes. Veliko poti je prerasel zob časa in predeli, kjer se je bilo treba premikati skozi trnje in bodičasto rastje, so puščali krvave sledi.

Dinara nosi svojo zgodbo, zgodbo osamosvojitvene vojne *Oluje*. S tem so bili povezani tudi najini koraki. Obilje divjega in prostranega prostora so omejevale

*Šotor je dovolj velik za vse tri? Nad Plominom proti Učki, Istra
Arhiv Pie Peršič*





morem izpustiti kanjona Krupe in Zrmanje. Veličastnost spreminjajoče se pokrajine nama je jemala dih. V zadnjem delu poti po južni Dalmaciji so se nama od vročine "kisali" možgani. Poznate hojo na pamet? V takšnem duhu sva namreč hodila zadnji del poti po razbeljeni južni Dalmaciji v okolici Dubrovnika. Naveličana vsega sva videla samo cilj. Poti skorajda nisva zaznala. In še kako soglašam z Zaplotnikovo mislijo "Kdor išče cilj, bo ostal prazen, ko ga bo dosegel, kdor pa najde pot ..." Zadnji del je bil pač takšen. Junij je žgal v vsej svoji razsežnosti, ko sva po štiriinštiridesetih dnevih prišla do najinega cilja, do zaliva Boke Kotorske in najjužnejše točke na Hrvaškem, do rta Prevlake.

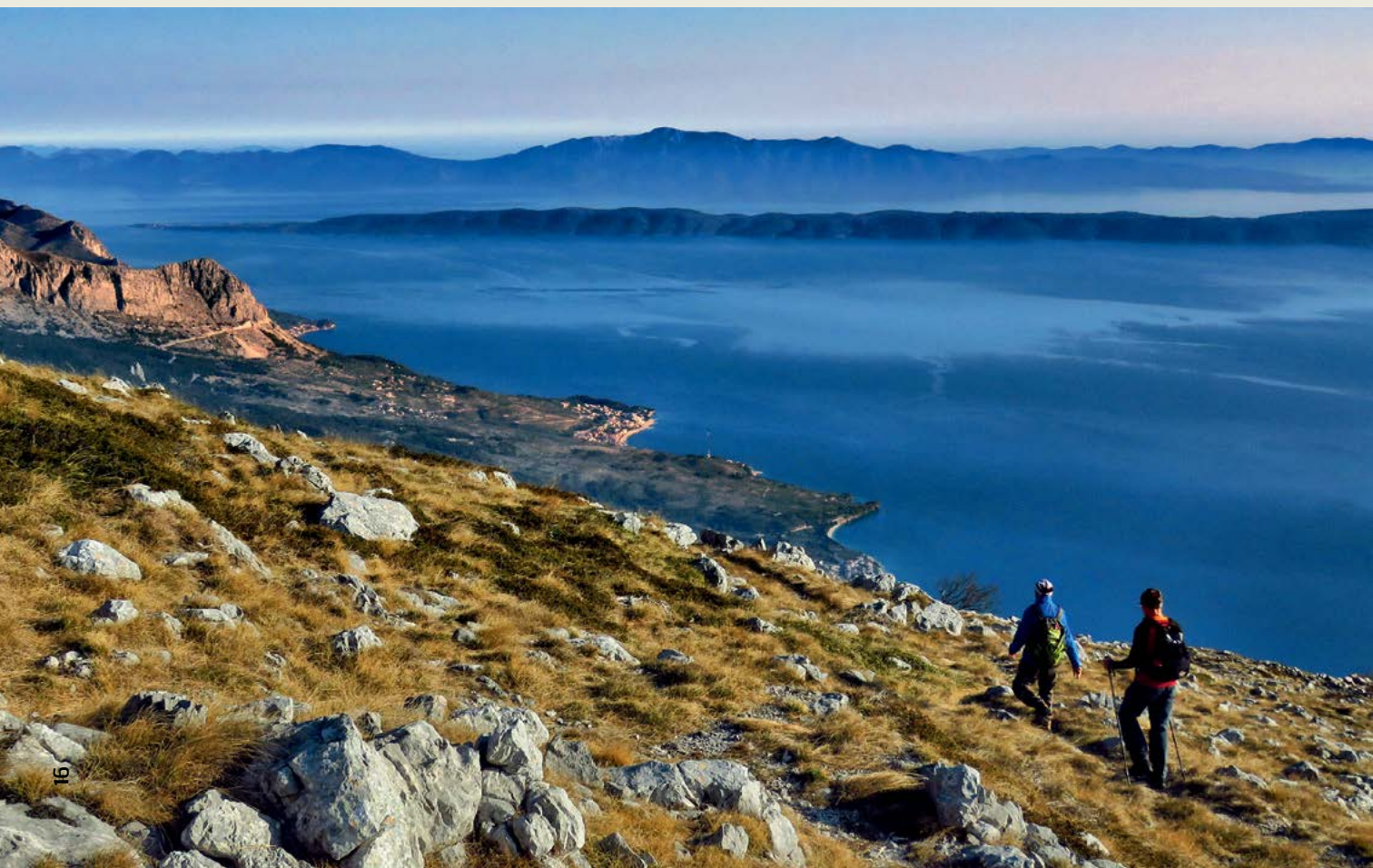
Namesto konca

Hrvaško sem vedno povezovala z morjem. Prečudovite obale, tisoči otokov, rtov. Takšno, epsko potepanje po hrvaškem gorovju mi je spremenilo optiko dojemanja širin. Hrvaška je namreč veliko več kot Jadransko morje; so neprecenljivi stiski rok, gostoljubje, tišina, divjina. In ko boste – kjerkoli ob hrvaškem morju ležali na plaži ali sreballi pivo, pogledjte tja gor, na levo in desno – in še malo bolj: vse to je Via Adriatica Trail. In vse to sva z Andrejem prehodila. Vse to. In kot veste, to ni ravna črta na horizontu. Seštevek višinskih razlik je ravno tolikšen kot na Slovenski planinski poti. Petinštirideset tisoč metrov. Ljubim razdalje in dolge poti. Vsako pot dojemam kot element v svoji sliki *puzlov*. In ga sestavljam: sonce, brezpotja, spanje pod zvezdami, veter, strah, listi, mine, ljudje, divji konji. Ej, Hrvaška, od kod lepote tvoje? ●

Veličastnost spreminjajoče se pokrajine nama je jemala dih. Kanjon Krupe
Arhiv Pie Peršič

Med morjem in nebom. Biokovo; sestop s pogledom na polotok Pelješac
Foto: Srečko Vukov

opozorilne table. Mine. Dvometrski koridor in zopet – mine. Potne srage strahu, naporov, izčrpanosti. Moja potovanja v tej ali oni obliki redko vlečejo vzporednice z drugimi potmi. Vsaka pot mi širi okvire izkustva, poznavanja, kulture. Pa vendar, naj poskusim izpostaviti nekaj krajev, ki so me očarali: Poljička planina, Omiška Dinara in Grobničke Alpe. Prav te so me spominjale na prerijsko v Škotskem višavju. Biokovo je surovo in nepredvidljivo, veličastno in divje. Podozam naše hribovite pokrajine pa se najbolj približa Gorski Kotar z Risnjakom in Snježnikom. Seveda ne



Dolga alpska transverzala

Pogovor z Živo Tavčar

620 kilometrov, 30.000 višinskih metrov. Od Ženevskega jezera do obale Sredozemskega morja. Peš. To je t. i. Dolga alpska transverzala. Junija 2017 se je nanjo podala skupina desetih ljudi različnih narodnosti in različnih značajev. Šlo je za projekt "La Grande Traversée des Alpes" (GTA), za pohod po najlepšem delu poti GR5, alpskega dela poti od Ženevskega jezera do Mediteranskega morja.¹

A ta pohod ni bil običajen pohod, ampak je združil skupino različnih ljudi z različnimi značajmi in starostjo. Vse je posnela filmska ekipa in nastal je film Dolga alpska transverzala, ki je bil produkt sodelovanja švicarske, francoske in slovenske televizije. Živa Tavčar je bila edina Slovenka med desetimi izbranci, ki so sodelovali pri projektu kot "glavni igralci". Živa že dvanajst let živi v Švici, kamor jo je zvabil študij, predvsem pa način življenja, povezan z gorami, snegom in športom v naravi ... Skupina je skupaj s snemalno ekipo pot prehodila v štirih tednih, v enem kosu, vsak dan so bili na nogah od štiri do štirinajst ur. Projekt GTA je bil ideja novinarja Benoita Aymona in filmskega režiserja Pierra-Antoineja Hiroza. Leta 2016 sta se sama s kamerami odpravila od Ženevskega jezera do Mentona in posnela dokumentarec za švicarsko televizijo. Lepote pokrajine, čustva, ki se porajajo na dolgi poti, in svojo izkušnjo sta želela deliti z ljudmi, zato se odločila za projekt, pri katerem je sodelovala tudi Živa.

Živa, Alpska transverzala v enem kosu je za človeško telo izjemno zahteven projekt. Ste bili ves čas popolnoma prepričani, da boste zmogli celotno pot?

Zame prečenje ni bilo velik fizični izziv, ker sem vajena večjih podvigov. Od dvanajstega leta sem dejavna v vzdržljivostnih športih – od teka na smučeh, troboja, jamarstva do alpinizma itd.

Zakaj ste se odločili za ta izziv?

V življenju se nam včasih zgodi, da se nam uresničijo sanje. Velikokrat sem načrtovala, kako bi prečila Alpe. Sama in v enem kosu. In potem se je ponudila priložnost ...

Je bila konkurenca na izboru za sodelovanje pri projektu velika?

Za projekt je bilo veliko zanimanja. Prijavilo se je približno štiristo Švicarjev in tristo Francozov, torej skupno sedemsto oseb. Končno so švicarska, francoska in slovenska televizija izbrale deset oseb različnih

profilov. S pomočjo koprodukcijskih televizijskih hiš Francije in Slovenije so najprej izvedli *kasting*, na katerega se je prijavilo sedemsto oseb. Na podlagi tega so izbrali sto najzanimivejših ljudi ter se po dveh mesecih intervjujev z njimi oz. nami odločili za deset oseb v starostnem razponu od devetindvajset do trinosemdeset let.

Na podlagi česa so izbrali sodelujoče?

Ne poznam meril, so pa izbrali ljudi iz različnih držav. Na pot smo šli štirje Švicarji, trije Francozi, katalonska Francozinja, Belgijka in Slovenka.

¹ Označena pešpot GR5 poteka od Severnega (Nizozemska) do Sredozemskega morja. Dolga alpska transverzala je del te poti med Ženevskim jezerom in Sredozemskim morjem. Nastala je leta 1971.

Živa Tavčar na Dolgi alpski transverzali
Arhiv Žive Tavčar



Kako bi predstavili skupino, ki se je odpravila na pot?

Šlo je za skupino desetih oseb, ki se je približno v tretjem ali četrtem tednu oblikovala v nekakšno homogeno ekipo, saj smo imeli skupen cilj in nalogo, da hodimo vsak dan ter se podpiramo do končnega cilja, točneje do Mentona ob jugozahodni francoski obali. Res smo bili zelo različni med sabo, tudi poklicno, saj smo se skupaj znašli radijski novinar, urgentna zdravnica, dva arhitekta, od tega en upokojenec, en upokojenec, za katerega ne vem, kaj je počel pred tem, klovnesa in učiteljica joge, baletna plesalka, osnovnošolska učiteljica, mizar in jaz (projektna menedžerka, op. ur.). Tri osebe smo imele izkušnje s hribi, drugi pa so bili prvič na taki poti. Čeprav smo imeli vsak svoje muhe, smo se kar znašli. Če bi v grobem povzela značilnosti posameznih tednov, bi rekla, da je bilo takole: prvi teden – ogrevanje in spoznavanje; drugi teden – bolečine in utrujenost, tretji teden – prilagojenost na psihofizični napor; četrty teden – *easy going*.¹



Udeleženci so bili stari od devetindvajset do triinosemdeset let.

Arhiv Žive Tavčar

Je mogoče, da je bilo eno od meril pri izboru ravno to, da ste zelo različni med sabo?

Vsekakor.

Vse skupaj so spremljale kamere. Ali lahko rečemo, da je šlo za nekakšen resničnostni šov?

Ni šlo za resničnostni šov, temveč za življenje, kakršno

je. Kamere so posnele, kar so pač ujele, ni jim uspelo zabeležiti vsega. Za vsako kamero, bilo je od šest do deset ljudi, ki so nas spremljali, se je skrivala oseba, ki je bivala s skupino od jutra do večera. Kamere so bile ves čas prisotne, vendar jim kljub trudu, da ujamejo emocionalno težje trenutke, le ni uspelo vsega posneti.

Ste zaradi kamer občutili kašen pritisk, je bila njihova prisotnost v kakem pogledu slabost ali prednost?

Prednosti ali slabosti, ki bi jih zaznala zaradi kamer, ni bilo, saj so postale del vsakdanjika. So bile pač z nami in so beležile, kar je uspelo ujeti spretnim snemalcem.

620 kilometrov dolga pot je tudi časovno zahtevna. V tako dolgem času (in glede na različnost med vami) je verjetno prišlo tudi do sporov ...

V svojem vsakdanjiku doživljamo trenja, ki so nekako le pot do boljšega razumevanja samega sebe. S konflikti se učimo in rastemo. Priti do te faze pa seveda ni dano vsakemu. Bistvo ni v gradnji konfliktov, temveč v razumevanju sočloveka in njegovega položaja, ki pripelje do konflikta. V človeškem odnosu imamo tri možnosti: sprejeti položaj, kot je, in ga vzeti kot novo izkušnjo, ki nam pomaga udejanjati nove podvige; sprejeti, kar nam je dano in se zanimati, zakaj je prišlo do konfliktne situacije ter kako lahko pomagamo sočloveku; ostati v konfliktu.

Kaj ste o poti vedeli pred začetkom?

Le datum odhoda in kakšno opremo potrebujemo.

Kaj je bilo za vas med potjo največji izziv?

Biti v skupini, kjer polovica udeležencev nima pojma o hribih, kondicijski pripravi, gibanju ... Vodnik na primer ni vedel ničesar o rastlinstvu, živalstvu in topografiji območij, kjer smo hodili. Vodnik je bil zraven, ker se skupina ne more voditi sama, čeprav v resnici ni opravil svojega dela in je bil le naš "okrasek". Naša skupina se je sama organizirala in je vse spore in drugo reševala sama.

Ali lahko svojo izkušnjo primerjate s katerim koli drugim vzdržljivostnim tekmovanjem?

Ne. Ker nismo tekmovali. Čas ni obstajal, smo pač imeli možnost vse to prepustiti organizaciji. Ko je bilo treba iti, smo šli. Ko se je bilo treba ustaviti, smo se ustavili ...

Kakšno hrano ste imeli na voljo med potjo?

Kar smo dobili v kočah in kar smo kupili na poti. V kočah v Franciji in Švici se kosi ob točno določeni uri in vsi gostje jedo, če je le možno, ob istem času. Okušali smo različne sire in standardno hrano, ponekod tudi lokalne specialitete.

Je imel kdo kakršne koli zdravstvene težave?

Seveda, vsi. Na posnetkih na spletu lahko vidite, da smo bili prav vsi *kriplji* vsaj enkrat v štirih tednih. Imeli smo vse – od sončnih opeklin, bronhitisa, vnetja sinusov, zaprtja, slabega počutja, bolečin v kolenih, zvinov gležnjev do alergij na pršice ...

¹ Sproščeno.



Kaj se vam je najbolj vtisnilo v spomin?

Kopanje v *super* mrazljivem jezeru in hieroglifi v Vallée des Merveilles.²

Ste kdaj med potjo razmišljali, da vam tega ni treba in pomislili na odstop?

Ne (*smeh*).

Ste sodelujoči pri projektu GTA ostali v stiku?

Seveda.

Kaj bi povedali oziroma svetovali nekemu, ki se odloča, ali bi se prijavil na ta projekt?

Projekt je zaključen. Lahko se sam odpravi na pot ali organizira svoj projekt z več osebami. *Just do it!*³

Kaj bi sami naredili drugače, če bi se prijavili še enkrat?

Nič. Ker je izkušnja mimo in drugič doživetje ne bi bilo enako. Samo prva izkušnja je pristna!

Boste še kdaj poskusili kaj podobnega?

Življenje samo je avantura. Vsak dan jo okušam in doživljam. Fizični napor pa je povezan z dolgoletnim treningom ... Ko je telo navajeno na napor v vsakdanjiku oz. mu postane nekaj običajnega, se hitro navedi na večji, intenzivnejši napor. Hoja je osnovna človekova dejavnost in telo je bolj prilagojeno na to kot pa na sedenje! Poglejte, koliko časa presedite v enem dnevu in koliko korakov naredite! Človek je evolucijsko narejen tako, da se giba, hodi in nabira, išče hrano ... Hoja ni enaka dejavnost kot tek. Pri dolgi hoji v konstantnem tempu sta ravnotežje in aktivacija globokih mišičnih tkiv veliko bolj stimulirana, kar pripomore k boljši notranji in zunanji mišični koordinaciji. Pri teku pritiska na sklepe večja sila in bomo bolj stimulirali večje, zunanje mišične skupine. Torej ima


vsaka gibalna dejavnost drugačen vpliv na naš organizem, najslabše pa je, da se ne gibljemo dovolj in da preveč sedimo. Če že sedite, vsakih 45 minut menjajte položaj, vstanite, se pretegnite ... Vaš srčno-žilni sistem bo tega izredno vesel.

Je bila vrnitev v vsakdanjost težka?

Vsakdanje življenje je drugačno kot štiritedenska pot po Alpah, ko se prepustiš toku, se "odklopiš" od vsakdanjika in se pustiš voditi; ko lahko uživaš v lepoti narave, ljudi, humanizmu, ko si stran od potrošništva in današnje ideje o digitalizaciji, socialnih portalov. Še lepše je, ko imaš možnost vso organizacijo prepustiti drugim in je vse, kar moraš početi, to, da podnevi hodiš in ješ, ponoči pa spiš in se regeneriraš.

Človek je od začetka svojega obstoja povezan z naravo, izhaja iz narave, živi z njo in je odvisen od nje. Civilizacija je izmišljena struktura, ki pomaga kontrolirati naš obstoj. Dejansko pa je narava tista, ki bo jutri zaprla svoje vire življenja, skrila lepote in usahnila, če ne bomo poskrbeli za njen obstoj. Da, žalostno je biti v resničnosti vsakdana in opazovati, kako pomembno je iti v nedeljo v trgovino, ne v naravo.

Kaj vam je prinesla ta močna izkušnja?

Potrditev, da smo Slovenci izredno napredni. Da smo lahko ponosni, da od malega vzgajamo otroke, ki se naučijo spoštovati naravo in živeti z njo. Kljub močnim in finančno pomembnim narodom so naša skromnost, avtentičnost in povezanost z naravo velika prednost in moč. Ves mesec preživeti s Švicarji, Francozi in Belgijki, ki so veliko manj povezani z naravo kot Slovenci, je velik izziv. Občutiti hendikepiranost, ker nisi t. i. frankofon, je izziv; izziv se je integrirati iz ene kulture v drugo itd. Le pogledajte migrante, kako se prebijajo iz dneva v dan ... Tako močna izkušnja je neizbrisna. Če imate možnost organizirati podoben projekt, vam svetujem, da ne odlašate! 

*Prekrasna pokrajina
Arhiv Žive Tavčar*

² Vallée des Merveilles je visoka dolina v narodnem parku Mercantour v francoskih Primorskih Alpah.

³ Naredil!

Naziv poti	Trasa	Skupna dolžina (km)	Skupna višina (km)	Št. etap	Trajanje (dni)	Nastanitve
Poti, ki potekajo tudi po našem ozemlju in poti v neposredni bližini						
Slovenska planinska pot	Slovenija	617,50	47,00	80	28	planinske kočje, gostilne s prenočišči
Via Adriatica Trail	Hrvaška	1.090,00	41,00	13	40-45	planinske kočje, bivaki
Via Dinarica -White Trail'	Albanija, Črna Gora, Bosna in Hercegovina, Hrvaška, Slovenija	1.260,80	51,82	45	50-60	planinske kočje, bivaki
Karnijska visoka pot	Italija, Avstrija	155,00	9,31	8	8	planinske kočje
Rdeča Via Alpina	Monako, Francija, Italija, Švica, Lihtenštajn, Avstrija, Nemčija, Slovenija	2.631,00	138,33	16	100-162	planinske kočje, hoteli, kmečki turizmi
Vijolična Via Alpina	Slovenija, Avstrija, Nemčija	1.088,00	52,38	66	66	planinske kočje, hoteli, kmečki turizmi
Rumena Via Alpina (Via Transalpina)	Italija, Avstrija, Nemčija	794,00	48,53	40	40	planinske kočje, hoteli, kmečki turizmi
Zelena Via Alpina	Švica	286,56	16,94	14	15	planinske kočje, hoteli, kmečki turizmi
Modra Via Alpina	Italija, Francija	875,68	61,00	61	61	planinske kočje, hoteli, kmečki turizmi
Alpe Adria	Slovenija, Italija, Avstrija	750,00	16,69	43	43	planinske kočje, hoteli, kmečki turizmi, gostilne
Evropska pešpot E6 ²	Finska, Švedska, Danska, Nemčija, Avstrija, Slovenija, Grčija, Turčija	6.300,00				planinske kočje, hoteli, kmečki turizmi, gostilne
Evropska pešpot E7	Portugalska, Španija, Andora, Francija, Italija, Slovenija, Madžarska	7.000,00				planinske kočje, hoteli, kmečki turizmi, gostilne
Evropska pešpot E12	Hrvaška, Španija, Francija, Italija, Slovenija	2.880,00				planinske kočje, hoteli, kmečki turizmi, gostilne
Ostale lepe in popularne poti po Evropi						
Camino de Santiago ³	Španija	780,00	19,00	8	30-35	kampiranje, hoteli, hostli
Walkerjeva visoka pot ⁴	Francija, Švica	180,00	24,00		11-15	planinske kočje, hoteli
Okoli Mont Blanca	Francija, Italija, Švica	170,00	8,91	11	7-11	planinske kočje, hoteli
Visoka Dolomitska pot št. 1 ⁵	Italija	130,00	10,17	12	10-12	planinske kočje
Visoka Dolomitska pot št. 2	Italija	158,00	11,00	15	15	planinske kočje, hoteli
GR20	Korzika	180,00	10,67	15	15	planinske kočje, hoteli
GR52 (GR5) ⁶	Švica, Francija, Italija	674,00			28-29	planinske kočje, hoteli
Laugavegur-Fimmvörðuháls	Islandija	80,00	1,50	5	6-8	planinske kočje, kampiranje

¹ Preverite tudi zeleno in modro pot.

² Obstaja cela vrsta evropskih pešpoti od E1 do 12. Skupni podatki so slabi. Države skrbijo vsaka za svoj del.

³ Obstaja več različic poti. Podatki so za španski del. Lahko pa začnete hoditi marsikje v Evropi in potujete proti Španiji.

Glavne značilnosti	Uradna spletna stran	Težavnost	Nevarnosti	Sezona (mesec)
Obišče večino najpomembnejših slovenskih vrhov. Ena težjih daljinskih poti v Evropi.	https://www.pzs.si/vsebina.php?pid=58	zelo težka	zavarovane poti, vreme	6-9
Divja pot nad morjem s fantastični razgledi.	https://viaadriatica.org/	zelo težka	slaba infrastruktura, pomanjkanje vode, minska polja, divje živali, vročina v poletnih mesecih	5-11
Pohod čez celotno pogorje Dinare sledeč najvišjim vrhovom grebena. Balkanska avantura.	https://trail.viadinarica.com	zelo težka	slaba infrastruktura, pomanjkanje vode, minska polja, divje živali, vročina v poletnih mesecih	5-11
Grebenska pot z minimalnimi višinskimi razlikami.	https://www.karnischer-hoehenweg.com/	lahka	vreme, strele	6-9
Čudovita pot čez celotne Alpe s pomočjo katere spoznate večino alpskih pokrajin.	http://www.via-alpina.org	srednje težka	vreme, snežišča	6-9
Pot, ki vam odkrije severovzhodni del Alp.	http://www.via-alpina.org	srednje težka	vreme	6-9
Pot Jadrana: čez Zahodne Julijske Alpe, Dolomite in centralnega grebena Alp do nemških ravníc.	http://www.via-alpina.org	srednje težka	vreme, nekateri prelazi	6-9
Pot, ki vas popelje čez centralne švicarske Alpe.	http://www.via-alpina.org	srednje težka	vreme, snežišča	6-9
Pot, ki vam odkrije jugovzhodni del Alp.	http://www.via-alpina.org	srednje težka	vreme, snežišča	6-9
Od Velikega Kleka, skozi najlepšo koroško gorsko in jezersko pokrajino in brez velikih ovinkov in velikih višinskih razlik mimo stičišča treh dežel Avstrije, Slovenije in Italije naprej do Jadranske obale.	https://alpe-adria-trail.com/sl/	lahka do srednje težka		5-9
Evropske pešpoti povezujejo evropske države po lokalnih - državnih poteh, tudi po Sloveniji.	https://www.era-ewv-ferp.org/e-paths/			
	http://eupoti.com/evropske_pespoti.htm			
Romarska pot sv. Jakoba je velika mreža poti z dolgo zgodovino, ki se srečajo pri grobnici sv. Jakoba v Santiago de Compostela. Najbolj popularna je francoska pot.	http://santiago-compostela.net/	lahka do srednje težka	stenice, vročina v poletnih mesecih	5-9
Pohodniška različica poti po Alpah, ki je predvsem zaslovela po svoji turnosmučarski sestri (Chamonix-Zermat). Pot vodi čez 11 prelazov.	https://www.hauteroutehiking.com/	težka	vreme, snežišča	6-9
Ena najlepših in najpopularnejših poti na svetu.	http://www.autourdumontblanc.com/en/	težka	gneča, rezervacija prenočišč v naprej	6-9
Ena najlepših in najpopularnejših poti na svetu.	http://www.altavialdolomiti.com	lahka	gneča, rezervacija prenočišč v naprej	6-9
Druga možnost slikovitega potovanja po Dolomitih.	http://www.altavia2dolomiti.com	srednje težka	vreme, gneča, rezervacija prenočišč v naprej	6-9
Ena najtežjih poti v Evropi.	http://www.le-gr20.fr/en/	zelo težka	vreme, izpostavljeni odseki	6-9
Slikovita pot alpskega loka od Ženevskega jezera (ali Severnega morja) do Sredozemskega morja.	http://www.grfive.com/general/Gr5_description.htm	srednje težka	vreme	6-9
Pot po slikoviti, vulkanski, isladski pokrajini. Koče rezervirajte v naprej, nesite svojo hrano.	https://www.fi.is/en/hiking-trails/	lahka	stalni veter, hitre spremembe vremena	6-9

⁴ Obstaja 10 različnih možnosti.

⁵ Obstaja še več dolomitskih poti, tukaj so navedene samo najpopularnejše.

⁶ Popularna varianta poti GR5 od Ženevskega jezera do Nice. Celotna GR5 je dolga 1.500 km in se začne v Hoek van Holland. Pokriva se tudi z E2.

Najlepši zvonik

Campanile di Val Montanaia

V Furlanskih Dolomitih stoji stolp, ki se povsem ločen od okoliških vrhov dviguje tristo metrov visoko nad dolino Val Montanaia. Kot velikanski kapnik, ki je sredi ničesar zrastle iz tal, straži vhod v zeleno krnico, obdano z vrhovi skupine Spalti di Toro.

Dolga tisočletja so erozija in ledeniki oblikovali njegovo postavo, za katero bi težko trdili, da je posebno elegantna. Gore Furlanskih Dolomitov so drugačne kot gore "klasičnih" Dolomitov desno od reke Piave, polne so nenavadnih skalnih oblik, stolpov in nazobčanih grebenov. Tako je tudi omenjeni stolp, ne samo po svoji osamljeni legi, temveč tudi po videzu, nekaj posebnega. Spodnji dve tretjini stolpa sta širši in nepravilnih oblik. Vrh druge tretjine, kjer poteka izrazita krožna polica, se stolp razširi. Od daleč je ta razširitev videti kot ploščad, na katero je postavljen ožji in poševen vršni stolpič. Ta nenavadna gora je Campanile di Val Montanaia, 2175 m, ali enostavno Campanile, okamnelo čudo narave in simbol Furlanskih Dolomitov.

Tako kot je poseben sam stolp, je posebna tudi zgodba o prvem vzponu nanj. Še danes pogosto zakroži med lokalnimi alpinisti, zbranimi ob bokalu opojne pijače, nemalokrat začinjena s pridihom jeze in razočaranja. Še posebej rad jo pripoveduje Mauro Corona, alpinist in posebež iz Erta. Campanile je njegova najljubša gora, nanj je splezal več kot dvestokrat in v njegovih stenah preplezal več težkih prvenstvenih smeri. Zgodba o prvem vzponu na Campanile je zgodba o dveh navezah, italijanski in avstrijski, ki sta se po naključju srečali v Cimolaisu. Cimolais leži na vhodu v dolino Val Cimoliana, ki vodi naravnost v osrčje Furlanskih Dolomitov. V te, še danes odročne kraje, ki ležijo daleč od prometnih poti in turističnih središč, so konec 19. stoletja zašli le redki popotniki. Tisti, ki so pot nadaljevali po dolini Val Montanaia, so v svet ponesli prva poročila in podobe stolpa, ki mu v celotnih Dolomitih ni enakega.

Due navezi z istim ciljem in usodno srečanje

V Trstu, obmorskem mestu, ki gleda na gore, se je v začetku preteklega stoletja okoli tržaškega planinskega združenja *Societa Alpina delle Giulie*, zbral krog plezalcev, ki so v gore zahajali sami, brez gorskih vodnikov. Med njimi sta izstopala Napoleone Cozzi in Alberto Zanutti, dva iz skupine najdrznejših tržaških plezalcev, znane po imenu *Squadra volante*.¹ Alpinistične kronike se ju spominjajo po prvenstvenem

vzponu na Torre Venezia in Torre Trieste v skupini Civette, še bolj pa po njunem plezanju na Campanile, ki pa se ni izteklo tako, kot sta si želela.

V isti državi, vendar v nemškem narodnostnem okolju, je nastala plezalna skupina, ki se je poimenovala *Gilde zum grossen Kletterschuh*.² Njena vidnejša člana sta bila Viktor Wolf von Glanwell in Günther von Saar, ki sta bila tedaj v samem vrhu avstrijskega alpinizma. Nacionalistične zdrahe in rivalstvo z alpinsti drugih narodnosti ju niso zanimale, zato pa toliko bolj raziskovanje še zadnjih neznanih kotičkov gorskega sveta in utiranje novih smeri na vrhove, ki

² Dobesedno: Ceh plezalnega čevlja.



¹ Leteči odred.

niso izstopali po višini, temveč po svoji težavnosti. Vsako leto pred začetkom plezalne sezone so se člani te plezalne skupine zbrali na občnem zboru v hotelu v Wildbad Neuprags/Bagni di Braies Nuova v Brajiških Dolomitih, kjer so kovali načrte za nove plezalne vzpone. Tako je leta 1902, ko je na srečanju zakrožila slika nekega vsem neznanega stolpa čudnega videza, padla odločitev o plezanju nanj.

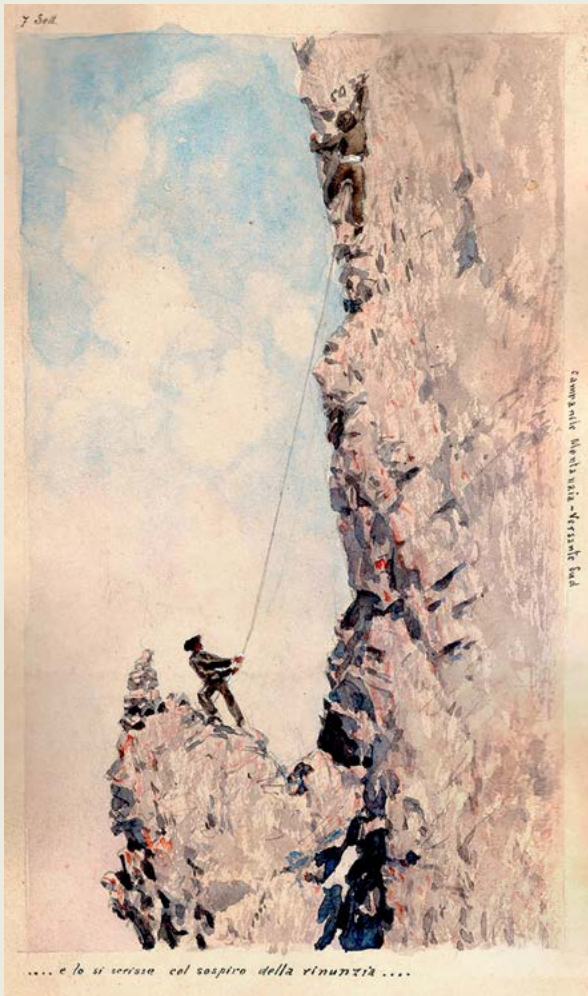
V začetku septembra 1902 so Glanwell, njegova žena Mary in Saar iz Longarona pripešali v Cimolais. V Furlanskih Dolomitih so nameravali ostati dalj časa, saj so bile te gore tedaj v večji meri še povsem neraziskane in nedotaknjene. Po nočitvi v gostišču "Alla Rosa" so se naslednji dan po dolini Cimoliana odpravili do planine Casera Meluzzo. Tam jih je dohitel Karel Domenigg, še ena, tudi nam Slovencem dobro znana alpinistična osebnost iz skupine *Gilde zum grossen Kletterschuh*. Po neprespani noči v družbi bolh so nadaljevali pot po dolini Montanaia, da bi si ogledali stolp in preučili možnost vzpona na Campanile, za katerega so bili prepričani, da nanj še ni stopila človeška noga. Med vzpenjanjem po širokih, od hudourniških voda razbrazdanih meliščih, se je pred njimi, sramežljivo ovita v jutranje meglice, iznenada prikazala podoba želenega stolpa. Preplavilo jih je veselo navdušenje, ki je zamrlo v trenutku, ko so na rami pod veliko krožno polico, na mestu, kjer južna stena preide v zahodno, zagledali kamnitega možica. Ali to

pomeni, da niso prvi? Potemtakem bi moral možic stati tudi na vrhu! Da bi se prepričali o tem, so se povzpeli na Cimo Toro, 2355 m, medtem ko jih je Mary počakala v travnati krnici na severni strani stolpa, kjer danes stoji bivač Perugini, in se posvetila slikanju Campanila. S Cime Toro je bil vrh videti še nedotaknjen, na njem ni bilo možica. Navpično steno nad ramo, kjer je bil postavljen možic, so natančno pregledali z daljnogledom. Ker v njej niso opazili nobene šibke točke, so sklepali, da možic označuje najvišje mesto, ki so ga dosegli neznani plezalci. Še naprej so si ogledovali steno in nad ramo opazili ozko poličko, ki je vodila v zahodno steno. Od tam bi, tako se je zdelo, bilo mogoče izplezati na veliko polico pod vršnim stolpom. Obogateni s pomembnim spoznanjem so se vrnili nazaj na planino, kjer se je moral Domenigg zaradi obveznosti posloviti. Z njim je v Cimolais odšla tudi Mary, ki ji je bila ena noč med planinskimi bolhami več kot dovolj. Glanwell in Saar sta naslednji dan kot za uvod v bodoče pustolovščine opravila prvenstveni vzpon na Campanile Gambet, 2025 m, in na Cresto Brico, 2186 m.³ Zvečer, bilo je 9. septembra, sta

³ Za njima sta se kot druga na Cresto Brico šele 27 let kasneje povzpela Mira Marko Debelak in Edo Deržaj po novi smeri čez severno steno. Kot je v opisu njenega vzpona v *Planinskem vestniku* (1929/12) zapisala Debelakova, sta na vrhu v mali piramidi našla nečitljiva podpisa dveh Nemcev.



Campanile di
Val Montanaia
in bivač Perugini
Foto: Vladimir
Habjan



Cozzi s podpisom označuje najvišje doseženo mesto. Akvarel: Napoleone Cozzi, vir Wikipedia.

se vrnila v Cimolais, kjer je v gostišču "Alla Rosa" prišlo do usodnega srečanja s Cozzijem in Zanuttijem. Cozzi in Zanutti sta po natančnem ogledu vseh strani Campanila 7. septembra 1902 vstopila v južno steno in še v spodnji tretjini zavila v zahodno, kjer sta se zaradi prevelikih težav morala obrniti. Vrnila sta se v južno steno, po kateri sta priplezala na ramo le nekaj deset metrov pod veliko krožno polico. Od tu sta se, desno od raza, ki ločuje južno in zahodno steno, poskušala prebiti naravnost navzgor. Tik nad ramo je Cozzi preplezal težavno poč⁴ in se nad njo ustavil. Kljub vztrajnim poskusom izsiliti vzpon naravnost navzgor, mu ni uspelo splezati na polico, od koder do vrha ni več težav. Po preplezani smeri sta se vrnila do vzhodja. Med vzponom sta smer markirala z rdečo kredo in si tako olajšala sestop, pri katerem sta si pomagala z vrvjo, ki sta jo z železnim kavljem zatikala za skalne robove. Začasno sta opustila misel o nadaljnjih poskusih in si izbrala nov cilj, jugovzhodni greben Monte Duranna, 2652 m. Ko sta se po uspešnem vzponu zvečer vrnila v Cimolais, sta v gostišču k njima pristopila dva uglajena, nemško govoreča gospoda. Beseda je dala besedo in pogovor med sorodnimi dušami je, lahko si predstavljamo, da tudi ob izdatni pomoči sladkega furlanskega vina, hitro stekel. Še vedno pod vtisom skorajšnje zmage sta Cozzi in Zanutti Avstrijcema

⁴ Cozzijeva zajeda (*Fessura Cozzi*, 5°), najtežje mesto smeri.

zagreto razlagala o svojem vzponu na Campanile in jima, hote ali nehoti, opisala vsako najmanjšo podrobnost preplezane smeri. Če bi Cozzi, vodilni v navezi, pogledal za rob, bi zagledal poličko in zgodba bi se drugače končala. A Glanwell in Saar jima nista niti črhnila o svojih opažanjih, še manj o svojih namenih. Ko pa sta jima Italijana navrgla, da sta za letos opravila, sta se brez slabe vesti odločila izkoristiti ponujeno priložnost.

Uspešen vzpon

Zaradi slabega vremena, ki je sledilo, sta Glanwell in Saar v južno steno Campanila vstopila šele deset dni kasneje. Plezanje jima je šlo gladko od rok vse do mesta, kjer sta obrnila predhodnika. Preplezala sta težavno Cozzijevu zajedo, potem pa splezala okoli vogala do police, ki ju je v popolni izpostavljenosti vodila do kamina, kjer se je odprla pot navzgor. Prečnica po polici resda ni težka, danes je tudi dobro zavarovana s klini, je pa njena posebnost v tem, da lahko z nje gledaš naravnost v vzhodje stene. Menda se je nekoč tu pojavil šaljiv dvojezični napis *Nicht hinauslehnen – Non sporgeri*.⁵ Ko sta izplezala na krožno polico, sta imela vrh tako rekoč že v žepu. Do njega sta ju ločila le še dva raztežaja lažjega plezanja.

Avstrijca sta se čutila dolžna, da o svojem uspehu izčrpno poročata Cozziju. Napisala sta mu pismo in kot kaže, je Cozzi "poraz" stoično sprejel. V njegovih kasnejših opisih ni zaslediti nobene zamere do avstrijske naveze, nobenega posebnega razočaranja. Je pa razvidno, da so se ga dogodki v zvezi s Campanilom močno dotaknili, prav tako je velik vtis nanj naredila očarljiva Glanwelova žena, ki jo je opisal kot "najbolj milo podoba ženske, ki so jo kdaj koli videli ti divji kraji". Cozzi, ki je bil po poklicu slikar, je v zvezi s temi dogodki narisal več akvarelov.⁶ Na tistem, ki upodablja srečanje v gostišču "Alla Rosa", sedi za mizo v vsej svoji sijoči lepoti Mary von Glanwell in z nasmehom na ustih spremlja živahno moško debato.

Po uspešnem prvenstvenem vzponu na Campanile se je Glanwell posvetil sistematičnemu raziskovanju Furlanskih Dolomitov. Na Campanile, na katerega se je kasneje povzpел še nekajkrat, je popeljal tudi svojo ženo. Žal se je že kmalu, v starosti štiriintridesetih let, ponesrečil v jugozahodni steni Fölzsteina na domačem Štajerskem, na višku svoje izjemne alpinistične kariere, v kateri je nanizal tisoč petsto vzponov, od tega dvesto prvenstvenih. Karel Domenigg, po materi slovenskega rodu, ki ni utegnil sodelovati pri prvenstvenem vzponu na Campanile, se je nanj povzpел leta 1904 s Felixom Königom in Hansom Reinlom. To je bil peti pristop na vrh in dobra priprava za plezanje prvenstvene smeri v najvišjem delu severne triglavske stene.⁷

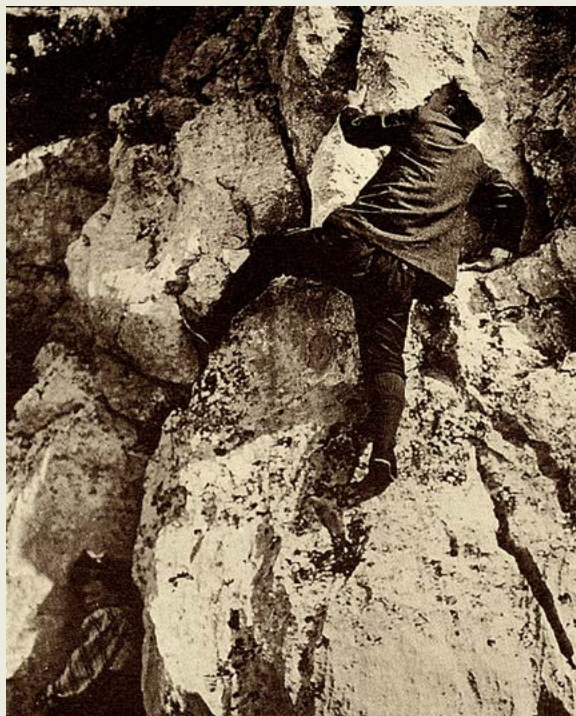
⁵ Napis, ki ga poznamo iz potniških vlakov: Nagniti se ven je nevarno. (Ali lepše: Ne nagibaj se skozi okno. Op. ur.)

⁶ Cozzi je razvil samosvoj slog, ki ga odlikujejo mehke in tople barve. Njegove freske lahko občudujemo tudi v Sloveniji, v Tartinijevem gledališču v Piranu.

⁷ Leta 1906 so ti fantje v Triglavski severni steni preplezali Dolgo Nemško smer.



Viktor Wolf von Glanwell, profesor cerkvenega prava iz Gradca (vir Wikipedia)



Napoleone Cozzi med plezalnim treningom v dolini Glinščice pri Trstu (vir Wikipedia)

Cozzi in Zanutti se nista skupaj nikoli več vrnila pod Campanile. V prvi svetovni vojni sta kot velika italijanska domoljuba oba zapustila Trst in se pridružila italijanski vojski. Cozzi je na fronti v Karnijskih Alpah zbolel in tik pred božičem 1916 umrl v sanatoriju v Monzi. Šele dolgo po njegovi smrti se je Zanutti podal na Campanile in se tik pod vrhom ustavil. Vrha, na katerega mu ni bilo usojeno stopiti s svojim zvestim tovarišem, se sam ni hotel dotakniti.

Zvonček na vrhu

Veliki italijanski alpinist, pisatelj in režiser gorniških filmov Severino Casara je ta stolp imenoval Il più bel campanile del mondo. Najlepši zvonik na svetu je dobil svoj zvonček leta 1926, ko so ga na vrh prinesli furlanski alpinisti. Na zvončku je latinski napis *Audentis resonant per me loca muta triumpho*.⁸ V skupini alpinistov, ki je na vrh prinesla zvonček, je bila tudi Luisa Fanton, ki ji je pripadla čast, da prva pozvoni nanj. Luisa Fanton in njeni številni bratje so s svojimi vzponi v Marmarolah in Vzhodnih Dolomitih pomembno zaznamovali alpinistično dogajanje v času pred prvo svetovno vojno. Bratje Fanton so bili prvi, ki so poskušali preplezati previsno severno steno Campanila, čez katero se alpinisti danes pri sestopu spustijo po vrvi. Leta 1925 naj bi jo sam preplezal Severino Casara, a tega, za tedanje čase izjemno težavnega vzpona, mu niso priznali, še več, ker so ga imeli za prevaranta, je v alpinističnih krogih doživel pravo izobčenje. Mnenja o tem, ali je lahko Casara tedaj povsem sam in brez klinov premagal mesta, ocenjena s VII-, so še vedno deljena. Prav čez težavno severno steno sta februarja

1944 Spiro dalla Porta Xidias in Ezio Rocco opravila prvi zimski pristop. Spiro dalla Porta Xidias⁹, še eno veliko ime tržaškega alpinizma, in Pino Cetin, sta v Campanilu leta 1955 v vzhodni steni uspela dokončati smer, kjer se je obrnil celo Emilio Comici.

Campanile di Val Montanaia je gora, ki še danes z enako neubranljivo močjo privlači alpiniste, kot jih je pred sto in več leti. Čeprav so jo preplezali že z vseh strani, se še vedno najdejo nedotaknjene linije. V Campanilu je od leta 2011 začrtana tudi slovenska smer, preplezala sta jo Dejan Koren in Silvo Blaško (*Prijateljska smer*, VIII-/VI, 250 m). Smer prvopristopnikov, ki predstavlja najlažji pristop na vrh, je najbolj obiskana klasična smer v Furlanskih Dolomitih. Izpostavljenemu plezanju v trdni skali sledi pritrkavanje na zvonček, ko si ob zahvali za privilegij biti tu, zaželimo, da to ni zadnjič. Posebno doživetje je spust po zraku čez previsno severno steno in kot nagrada za pogum počitek na mehki travi pred bivakom Perugini s pogledom na legendarni stolp. ●

Literatura:

Caterina Ferri, Antonio Giusa, Melania Lunazzi, Antonio Massarutto: *Alpi Carniche e Dolomiti Friulane. Itinerari alpinistici dell'Ottocento*. LEG, 2000.

Günther Freiherr von Saar, Viktor Wolf von Glanwell: *Osterreichische Alpenzeitung* 687, 1905.

Günther Freiherr von Saar: *Zur Erschließung der Karnischen Voralpen. Zeitschrift des Deutschen und Oesterreichischen Alpenvereins*. 1905.

Napoleone Cozzi: *Il Campanile di Val Montanaia*. Alpi Giulie VIII. 1903.

Emiliano Zorzi, Carlo Piovan, Saverio D'Eredità: *IV grado e più. Friuli occidentale*. Idea Montagna Editoria e Alpinismo, 2011. (Podrobnejši opis vzpona s skico.)

⁸ Ob zmagoslavju drznega nemi kraji po meni zadonijo (prevod prof. Martin Benedik).

⁹ Zanimiv intervju s Spirom dalla Porta Xidiasom je bil objavljen v *Planinskem vestniku*, 9/2016.

Kot riba v vodi ali ptič v zraku

Pogovor s Hansjörgom Auerjem

Avstrijski alpinist Hansjörg Auer (1984) se je rodil v Ötztalu v kmečki družini kot tretji od petih otrok. Je simpatičen, odprt in skromen človek. Na pedagoški akademiji je diplomiral kot učitelj športa in matematike, ki jo je nekaj časa učil v višjih razredih osnovne šole.



Hansjörg Auer na 13. festivalu gorniškega filma v Ljubljani
Foto: Andreja Kuster

V svoji knjigi *Südwand* (Južna stena) opisuje, kako se je navdušil za plezanje, soliranje; a zlagoma je postal kronično utrujen, izgubil je voljo do vsega, razen do plezanja. Hrana se mu je uprla, nevede in nehote je zapadel v anoreksijo, zdravnik pa mu je *nakladal* o virusu, ki naj bi ga prinesel iz Pakistana. Pri svojih 182 centimetrih je tehtal celih 56 kilogramov. Presenetljivo, pri izhodu iz krize mu je pomagal padec v Zahodni Cini, ki se je končal na melišču s kompresijskim zlomom dveh vretenc. Omenja tudi, da "pri večini tipov z dozdevno jeklenimi živci odločilno vlogo igra strah".

Bil je na odpravah od Sibirije, Aljaske in Baffinovega otoka do Yosemitev in Patagonije, od Norveške do Himalaje. Od mnogih prostih solo vzponov brez vrvi omenjam le dva iz južne stene Marmolade, Moderne čase in Ribo. Pravi, da so bili Časi, čeprav lažji in krajši, zanj bolj ključno doživetje kot Riba. Od prvenstvenih vzponov v Himalaji pa solo na Zahodni Lupghar Sar,

7157 m, in čez južno steno južnega Nilgirija, 6839 m, ki ga je med sestopom zaznamovala tragedija – Auerjev mladostni prijatelj Gerry Fiegl je zdrsnil v smrt.

So vas kdaj navdihovale avtobiografije velikih alpinistov?

Ko sem bil otrok, mi je mama za božič podarjala knjige slavnih alpinistov, Hansa Kammerlanderja, Reinholda Messnerja, seveda Hermana Buhla in drugih. Njihove zgodbe so me zelo fascinirale. Posebno *Nanga Parbat*, ki sem jo večkrat prebral. Ko je spoznala, da me preveč vleče v plezanje, mi jih je nehala dajati. Potem sem ponovno prebiral stare knjige.

Kako je prišlo do anoreksije in kako ste jo premagali?

Na to ni lahko odgovoriti, bil je dolg proces. Veliko sem plezal sam. Ko solirate, imate občutek, da do popolnosti obvladate samega sebe. Če v tem postaneš fanatik, zlahka pride do tega, da se hočeš imeti pod nadzorom v vsakem trenutku dneva. In natanko to se je zgodilo meni. Nisem se želel kontrolirati samo med soliranjem – to je pač logično – ampak tudi v vsakdanjem življenju. Ko sem postal znan, je bil pritisk še večji, prišlo je do kombinacije različnih stvari, a na srečo sem našel izhod – spomnil sem se, zakaj sem sploh začel z vsem tem. Rekel sem si, vrni se na začetek in deluj na enak način, kot si takrat.

Kakšna povezava je med solo plezanjem in hrano?

Ne gre samo za hrano. Ljudje z anoreksijo so običajno obsedeni s čistočo. Umazanijo opazijo mnogo bolj kot drugi. V njihovem domu je vse popolno, celo hrana. Tudi oni jedo, vendar ne dovolj. Vse imajo prešteto. V nekaterih stvareh sem bil drugačen, kot sem zdaj ali sem bil prej. Zaradi solo plezanja sem mislil, da sem neustavljiv, kar je lahko nevarno. Gre za zelo posebno mešanico, z dodatkom pritiska, ki sem si ga sam naložil. O tem pišem v svoji knjigi.

Bo prevedena v angleščino?

Upam, da bo. S tem se ukvarja moj založnik. Trenutno jo prevajajo v italijanščino.

Knjigo ste pisali tri leta?

Tako nekako. Nekateri deli so še starejši. Dobil sem dosti ponudb od ljudi, ki pišejo biografije, a sem jim rekel, če bo knjiga, jo želim napisati sam. Hotel sem knjigo o sebi, ne prodajni izdelek. O svoji zgodbi sem pisal zelo pošteno in odkrito. Vesel sem, da se je izteklo, kot se je.

Sta hrepenenje in strast tista, ki vas ženeta v raziskovanje "velikega neznanega"?

Z leti sem odkril, kaj v glavnem žene mene in prijatelje. Zagotovo je to strast, a tudi radovednost. Ko načrtuješ pustolovščino, dolgo čakaš, da se bo začela. Osnova je radovednost: kakšna bo stena, jo bomo zmogli, kakšne bodo razmere, kako bo na vrhu. Seveda brez strasti ne bi šlo, a mislim, da je radovednost glavno gonilo mnogih alpinistov – kot pri otrocih. Na odpravi se zdi, da hočemo biti otroci na gori. Si lahko to predstavljate?

Brez težav.

Če še niste bili na Triglavu in bi vas zanimalo, kako je gor, bi se morali povzpeti na vrh. Zaradi tega se zbudite ob štirih zjutraj ... in tako naprej.

Kaj se zgodi s človekom, ki vztraja na lastni začrtani poti?

Hm ..., previden moraš biti, da ne vidiš te poti kot edino stvar v svojem življenju. Skozi leta sem spoznal, da je plezanje, alpinizem, zame zelo pomembno. Ko ostariš, plezanje, preplezane smeri in vrhovi, na katerih si bil, niso vse; to je sicer veliko, a ko pogledaš nazaj, so še druge stvari. Na koncu je za večino ljudi pomembnejša od plezanja družina, recimo. Ljubezen in družina sta pomembnejši od vrhov. Ko si mlad, zdaj jih imam petintrideset, ni tako lahko biti pošten do sebe in to sprejeti. Imam dekletke; ženske razmišljajo drugače kot moški. So trenutki, ko je treba vzeti kot izziv, da si na razpolago družini, bratu, dekletu ... To ni ravno lahko, če si alpinist in fanatik. Ampak na koncu je človeška plat življenja. Verjetno sem še premlad, da bi to zagotovo vedel. Ko poslušam očeta, zdaj jih ima dvainšedemdeset, in mamu, se večinoma pogovarjata o preteklosti. Ne samo kako smo bili skupaj v gorah, dosti več o družinskih stvareh. Zato mislim, da je to pomembno.

Reinhold Messner je v uvodu vaše knjige zapisal, da ste gorec pristaša tradicionalnega alpinizma. Da je vaše plezanje tako naravno kot riba v vodi ali ptič v zraku. Pravi, da ste eden tistih, ki nadaljujejo s pravim alpinizmom. Kaj vam pomeni ta hvala?

Če sem pošten – ko ti Reinhold Messner reče kaj takega, si gotovo ponosen. O Reinholdu lahko rečete marsikaj, dobro ali slabo, vendar je on zelo vplival na alpinizem, ne samo v Himalaji. Smeri, ki jih je v šestdesetih preplezal v Dolomitih, so bile veliko bolj pred časom kot tisto, kar je naredil v Himalaji. Tam so bili Poljaki in Slovenci zelo zelo močni, morda močnejši



Hansjörg Auer je imel odlične razmere v severni steni Vzhodnega vrha Gimmigele, 7005 m, Nepal, 2016. Foto: Alex Blümel / The North Face



od njega. Kar je napisal, je lepo; ne bom rekel, da mi ni mar. Spoštujem njega in njegove dosežke. Vedno je vprašanje, kaj je pravi alpinizem; važno je slediti svoji, na nek način "goli" poti v plezanju. Zdi se mi, da je slovenska skupnost najboljši primer takega ravnanja, ker premore kombinacijo najmočnejših in najpreprostejših alpinistov.

Imate pred solo vzponom posebne psihične priprave?

Ne. Solo plezanje je posebna sposobnost, to je dar. Ni nekaj, kar se lahko naučite. Ali ga imate ali ga nimate. Najpomembnejše je, da veste, kdaj je pravi trenutek, kar pa ni vedno lahko. Mislim, da je veliko ljudi sposobno solirati, a jih le malo spozna, kdaj je pravi trenutek. Ko napoči, dobim kurjo polt, začutim notranji gon in grem. Z leti so ti trenutki vedno redkejši. To je razumljivo. Ko si mlad, še nisi tako obdan z vsakdanjim življenjem, kot si pozneje.

Selfie Hansjörga Auerja med solo prvenstvenim vzponom na Zahadni Lupghar Sar, 7157 m, 2018
Arhiv Hansjörga Auerja



Hansjörg Auer
med prostim solo
vzponom v smeri
Riba, južna stena
Marmolade
Foto: Heiko Wilhelm

Ko ste presolirali Ribo v Marmoladi, ste čez noč postali slavni. Kako moteč je postal medijski pritisk po tem vzponu?

To je bil najtežji čas moje kariere. Zame je bilo prosto solo plezanje brez vrvi logično nadaljevanje tistega, kar sem naredil do tedaj. Vedel sem, da je nekaj posebnega, vendar nisem pomislil na ves tisti pomp. Naenkrat sem postal znan, ljudje so me hoteli gledati, kako plezam, čakali so na naslednjo srhljivko. Ni bilo lahko, a ta pritisk sem si nakopal sam. V prvem mesecu sem hotel pokazati, da ni šlo za muho enodnevnico. Zdaj je že laže, z leti ti ni več do tega, da bi kazal ljudem, kako močan si, ko si pač mlad. Ker ne čutim več pritiska, sem srečen.

Ste zaljubljeni v južno steno Marmolade?

Bi rekel, da sem. Ko plezam v njej, občutim zadovoljstvo, ni važno, katero smer plezam, lahko ali težko. Zame je magičen kraj. Vedno, ko pridem tja, sem srečen. Tako je to.

Zapisi ste, da po solo vzponu niste fizično izčrpani, toda ko se vrnete domov, se počutite prazno. Kdaj zaznate poživljavačo moč vzpona?

Pravi trenutek je prva stvar solo plezanja, druga je prihod domov. Družina, prijatelji ne priredijo zabave, so samo srečni, da je zadeva končana. Zase veš, da je bilo precej napeto, vložil si veliko energije, vendar tega ne moreš deliti z njimi na enaki ravni, kot lahko sam s seboj. Moja mama je samo srečna, da je konec, o tem noče govoriti, oče tudi ne. Srečna sta, da sem doma. Celo moj brat noče poslušati zgodbo o

soliranju. Pogovarjamo se o drugih rečeh. Ljudje, ki me ne poznajo dobro, se precej bolj zanimajo, radi bi slišali zgodbo.

Da sem rad v hribih, izvira še iz šolskih let, ko nisem bil eden od *ta glavnih* fantov, ampak bolj vase zaprt. Vedel sem, da sem močan, kadar sem sam v gorah. Vedno so bile moj zasebni otok. Ko sem imel v šoli, ki sem jo sovražil, težave, sem se umaknil na ta otok in se dobro počutil. Na njem ni bilo nikogar, razen mene. Najbrž je to razlog, zakaj sem šel tako daleč v plezanju. S soliranjem sem nadomeščal nekatere negativne stvari, ki sem jih doživel v šoli. To sem spoznal med pisanjem knjige, ko sem razmišljal, zakaj sem jaz plezal solo, moj brat, ki je tudi alpinist, pa ni.

Vaš spust po vrvi v južni steni Achplatte je bil zelo tvegan. Majhen, v led primrznen kamen ste uporabili za sidrišče. Kaj je za vas tveganje in kako daleč ste pripravljani iti?

Ne bi rekel, da sem nor, neumen plezalec, ker si želim izpostavljenosti v okolju, v katerem se tedaj nahajam. Rad plezam s svedrovci opremljene smeri, ampak če bi plezal samo te, bi nekaj pogrešal – izpostavljenost. Če hočeš nekaj doseči, moraš tvegati. To rad počnem. Včasih se spravim v situacije, v katerih ni veliko prostora za napake, in takrat postane zanimivo. Deloma je alpinizem zato za mnoge ljudi tako zanimiv, ker si ne smeš privoščiti napake. Vsak zase mora najti ravnovesje, pravo razmerje med tveganjem in varnostjo, če želi dočakati starost.



Vaša najljubša glasba?

Samo da ni heavy metal.

Vaša najljubša hrana?

Sladke avstrijske jedi. V baznem taboru v glavnem krompir.

Najljubša pijača?

Pivo in voda. Ne, bolje voda in pivo.

Kaj najraje berete?

Všeč mi je bila knjiga *Pijevo življenje*.

Vaš najljubši film?

Filmi, posneti po resničnih zgodbah.

Vaš najljubši počitek?

Jadrarno padalstvo in smučanje.

Ste razvili instinkt za to ravnovesje?

Mislím, da sem. Za preživetje ga moraš imeti. Ta instinkt je na primer pri Reinholdu Messnerju na zelo visoki ravni, sicer ga ne bi bilo več med nami. Nekateri ga morda imajo, a niso imeli sreče. Velikokrat prisluhnem svojemu notranjemu glasu. Poznam vsa dejstva o nevarnosti plazov, toda dostikrat moje odločitve temeljijo na občutku.

Seznam vaših solo vzponov in prvenstvenih smeri je več kot impresiven. Zdi se mi, da posvečate manj pozornosti samopromociji kot Alex Honnold. Kljub temu sta vaša spletna stran in video *No Turning Back*,¹ med ostalimi, vredna ogleda.

Ali kot poklicni plezalec in gorski vodnik zaslužite dovolj za udobno življenje?

Odvisno od tega, koliko rabiš. A da odgovorim na vprašanje – da. Trenutno zaslužim dovolj za življenje in za odprave. Dostikrat si rečem, da obstaja avtocesta biznisa, poleg nje je tudi magistralna. Pred leti bi se lahko prirnil na avtocesto, vendar sem na magistralni veliko bolj sproščen in povsem zadovoljen. Če si na avtocesti, morajo biti tvoji dosežki vsakič veliki uspehi in veliko moraš delati na sebi kot blagovni znamki. Če sem pošten, delati 365 dni na leto na sebi kot blagovni znamki – saj nisem klobasa, *jaz* sem znamka. Seveda skrbim zanjo, sicer ne bi mogel živeti od nje, vendar ne bi bilo dobro, če bi preveč. Zase sem dovolj slaven.

Ljudje se spreminjajo, veste. Če pogledate slavne smučarje ali plezalce – ko mladi postanejo zelo slavni, se jim spremeni značaj. Tega ne maram. Seveda sem drugačen, kot sem bil pred petnajstimi leti, takrat npr. nisem bil tako zgovoren, a upam, da sem še vedno isti. Ne želim si, da bi me npr. v Münchnu na glavnem trgu vsi prepoznali. A mislim, da mi zaradi tega ni treba skrbeti.

Zakaj ste leta 2014 zavrnil zlati cepin za prvenstveni vzpon v vzhodnem vrhu Kunyang Chhisha, 7400 m?

Bila je čudna situacija. Razveselili smo se, ko so nas nominirali. V Chamonixu sem spoznal, da ta nagrada ni dobra za alpinizem, ker je preveč tekmovalna. Če razglasite zmagovalca, so ostali štirje poraženci.

Hansjörg Auer med plezanjem v Ötztalu
Foto: Damiano Levati

¹ <http://www.hansjoerg-auer.at>. <https://www.youtube.com/watch?v=qfH5bGQrnZw> – No Turning Back.



Hansjörg Auer med prostim solo vzponom v Heiligkreuzkoflu, 2907 m, skupina Fanes, Dolomiti

Foto: Matteo Mocellin

Ni dobro spreminjati alpinizma v tekmovanje, poleg tega ni lahko primerjati vzponov. Če hočeš dognati, kdo je najboljši alpinist, moraš prirediti tekmovanje. Najboljši alpinist je tisti, ki zmagaja.

Je vaša odklonitev povezana z vašim bratom Matthiasom, ker je žirija želela videti seznam njegovih prejšnjih vzponov?

Hja, mogoče tudi ... Pokojni Uelli Steck je bil tam z Anapurno, izrednim dosežkom. Če mu žirija ni verjela, ker ni bilo dokazov, ga ne bi smeli povabiti. Ni prav, da ga povabiš, nato pa rečeš, da morda ni upravičen, ker ni dokazov. Ko so ga povabili, bi lahko izjavili, da mora zmagati. Bilo je čudno.

Klicali so me in nam želeli podeliti zlati cepin naknadno,² a sem zavrnil, bilo bi nesmiselno. Pred tremi leti so me povabili v žirijo, odklonil sem. Ne vem, kakšen je zdaj zlati cepin, ker ga ne spremljam. Med izjemnimi vzponi in dobrimi vzponi so razlike. Bolje bi bilo organizirati festival brez nagrad. V dobri sezoni bi morda povabili deset odprav, v neki drugi samo dve, odvisno od dosežkov. Veliko mladim alpinistom ni mar za zlati cepin. Marko Prezelj ga je leta 2007 odklonil, toda pozneje ga je vzel za neki drug vzpon. Mogoče so se razmere spremenile.

Kaj menite o zamenjavi klinov s svedrovci v nekaterih klasičnih smereh, če bi avtorji to dovolili?

² Po končani podelitvi sta se člana žirije George Lowe in Catherine Destivell opravičila Hansjörgu Auerju, ker mu žirija ni podelila zlatega cepina.

Splošno gledano, rabimo oboje, navrtane smeri in klasične smeri. Odvisno od območja oziroma stene. V Angliji je v peščenjaku samo *trad* plezanje. Če bi tam vrtali, bi pokvarili vso zgodovino. Če bi šel v Dolomite in prevrtal Comicija v Treh Cinah, bi uničil zgodovinsko smer. Če bi šel v Arco, kjer je stotine smeri, in bi prevrtal smer iz devetdesetih, ne bi bilo škode, ker tam ni zgodovine tradicionalnega plezanja. V Triglavu je treba ohraniti zgodovino tradicionalnega plezanja.

Mislím, da ni splošnega odgovora, pazljivo je treba pretehtati vsako območje. Sam odpiram nove smeri tako s svedrovci kot brez njih. Včasih je bolj smiselno uporabiti svedrovce. Boljši je en svedrovec kot sedem slabo zabitih klinov. Dejstvo je, da s svedrovci in vrtalnikom lahko plezaš kjerkoli. Velika razlika je med čim manj svedrovci v smeri in galerijo svedrovcev. Danes je premalo ročnega vrtanja. Gotovo so gore za vse, vsakdo lahko dela, kar misli, da je najbolje. Najpomembnejše je, da je pošten. V plezanju poštenje ne pomeni samo, da poveš, kar novinarji vprašajo, povedati moraš tudi, kaj si naredil. Ko smo plezali na Baffinovem otoku, sem doma povedal, da smo luknje za svedrovce vrtali ročno, čeprav me novinar tega ni vprašal, ker ni poznal razlike. Vendar je velika razlika.

Dokler poveš vse, kar je pomembnega za določanje avanture, je v redu. Če ponoviš težko smer v Marmoladi, ki si jo prej naštudiral na vrvi z vrha, prav. Jaz nisem sodnik, ampak to moraš povedati. ●

Mladina in gore že trideset let

Planinsko tekmovanje kot učenje za življenje

Mladina in gore (MIG), tekmovanje iz znanja in hkrati športno tekmovanje – saj planinstvo obe prvini enakovredno združuje – že tri desetletja mlade planince pripravlja na varnejši in samostojen obisk gora. Eno najpomembnejših tekmovanj za popularizacijo planinstva in spoštljivega odnosa do narave je tudi priložnost za druženje planinskega podmladka iz vse Slovenije. Na jubilejnim tridesetem državnem tekmovanju Mladina in gore v Podnanosu so bile najuspešnejše ekipe PD Idrija.

"Mladina in gore nikoli ni bilo zgolj tekmovanje, ampak sta v ospredju druženje in pridobivanje planinskega znanja za življenje. Izkazovanje znanja in s tem zdrava mera tekmovalnosti mlade dodatno motivira, da se poglobijo tudi v teme, pomembne za širše razumevanje planinstva," poudarja podpredsednik Planinske zveze Slovenije Roman Ponebšek in razloži planinsko prepletenost sodelujočih: "Zmagovalne ekipe prihajajo iz društev, ki načrtno in kakovostno delajo z mladimi. Pisci testov so izkušeni gorniki, neprecenljivo vlogo pri delu z mladimi imajo mentorji in vodniki PZS. Prenos izkušenj ter razumevanje in uporaba pridobljenega znanja so porok za nadaljnji razvoj planinstva."

Slovenci smo planinski narod, kar potrjujejo podatki o vedno večjem obisku gora, raste pa tudi udeležba na tekmovanju. "Že mladi se zavedajo, da je varnost vedno na prvem mestu in da se učimo vse življenje. Zato se tekmovanja Mladina in gore vsako leto udeleži več ekip. Mladi tekmovalci na MIG pokažejo ogromno planinskega znanja, ki ga bodo lahko s pridom uporabili za varnejše potepanje po gorah, planinstvo pa jim bo tako pozneje postalo način življenja," razlaga koordinatorica tekmovanja Brigita Čeh. Planinsko tekmovanje je namenjeno osnovnošolcem od 6. do 9. razreda, letos je bilo četrtič izvedeno tudi za srednješolce. Nad vprašanji in nalogami zanje že nekaj let bdi vodnik PZS in nekdanji načelnik

*Finale 30. državnega tekmovanja Mladina in gore v Podnanosu
Foto: Manca Čujež*





Preverjanje praktičnega znanja iz prve pomoči – položaj za nezavestnega – v finalnem delu tekmovanja
Foto: Manca Čujež

Mladinske komisije PZS Uroš Kuzman: "Z vprašanji se trudimo zajeti tako praktične kot tudi bolj teoretične in družbene plati planinstva, posebno pozornost pa posvečamo temu, da imajo prednost ekipe z več gorniški izkušnjami. Želimo si, da priznanja ne bi ostala zgolj 'na papirju', ampak da bi tekmovalci znali pridobljeno znanje izkoristiti za samostojno in čim varnejše gibanje v gorah."

Osnovno gradivo za tekmovalce je učbenik *Planinska šola*, na državni ravni tudi dodatno gradivo, objavljeno

v *Planinskem vestniku*, letos sta to mednarodna organiziranost planinstva in športno plezanje na olimpijskih igrah, ter zgodovinsko-domišljijski potep po obronkih Nanoške planote. Jubilejno 30. tekmovanje MIG je 26. januarja 2019 gostil Podnanos, kjer je občudovanja vredno planinsko znanje pokazalo 24 štiričlanskih osnovnošolskih in 16 dvočlanskih srednješolskih ekip. Planinsko mladež je navdušila tudi skrita gostja – športna plezalka Vita Lukan, ki je poudarila, da za njenimi uspehi stojijo talent, vztrajnost in trdo delo.

Planinsko mladež je navdušila skrita gostja, športna plezalka Vita Lukan. Foto: Manca Čujež

30. Osnovnošolsko državno tekmovanje Mladina in gore (24 ekip)

1. Prfarski štruklevci (PD Idrija, OŠ Spodnja Idrija)
2. Košutarski gaunarji (PD Tržič, OŠ Tržič)
3. Litjski orli (PD Litija, OŠ Litija)
4. Moč iz Hoč (PD Fram, OŠ Dušana Flisa Fram)
5. Preluknjane čutare (PD Postojna, OŠ Miroslava Vilharja Postojna)
6. Zobl, zobl pa lük (PD Ljutomer, OŠ Ivana Cankarja Ljutomer).

4. Srednješolsko državno tekmovanje Mladina in gore (16 ekip)

1. Dva strašna majstra (PD Idrija)
2. Beli ženi (PD Idrija)
3. Gorske zjale (PD Idrija)
4. Planinec Barbapapa (PD Bled)
5. Diagonalista (PD Idrija)
6. Nanoške zmagovalke (PD Podnanos)
7. Glupi duo Lama (PD Litija)



Ponosni osnovnošolski državni prvaki Ajda Štucin, Zala Lapajne, Matic Rupnik in Aljaž Brus, ki so si nadelo ime Pfrarski štruklevci, na tekmovanju MIG sodelujejo šele drugo leto, pa so že posegli po najvišji lovoriki. "Talenti pač!" so se pošalili in resneje razložili: "Skupaj z učiteljico Lali in mentorjem Nacetom smo vložili veliko truda v pripravo na tekmovanje. Največji izziv nam je bila prva pomoč – a če imaš voljo, se vsega naučiš! Hodimo tudi na planinske izlete, taborje in zimovanja, tisto znanje nam pride prav tudi na tekmovanju, po zmagi pa imamo zdaj še več veselja do planinstva."

Dva strašna majstra, srednješolska zmagovalca Andrej Erjavec in Jošt Rovtar, sta stara znanca MIG, letos pa prvič povsem na vrhu; Andrej je bil pred leti že v ekipi osnovnošolskih državnih prvakov. "Škoda bi bilo, da ne bi izkoristila vsega z leti pridobljenega znanja, zato na tekmovanje prihajava tudi kot srednješolca. Vesela sva zmage! Idrijske ekipe sicer tekmujemo med sabo, a to ni pravo tekmovanje, pomembnejše nam je, da smo prijatelji in kot skupina dosežemo dober rezultat. Udeležujeva se tako tekmovanja kot taborov in zimovanj, kjer lahko uporabiva praktično znanje. Izkušnje so največ vredne in stvari si laže zapomniš, če jih vidiš in doživiš," sta bila enotna idrijska mladeniča.

Idrijske ekipe se pod vodstvom predanega mentorja Naceta Breitenbergerja, tudi predsednika PD Idrija,

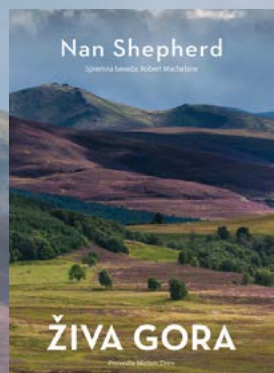
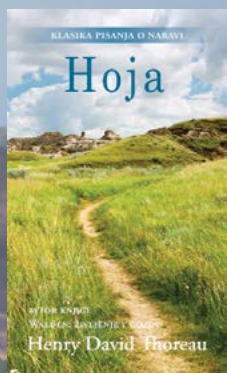


tekmovanja Mladina in gore udeležujejo že petnajst let, z velikimi ekipnimi uspehi pa iz leta v leto dokazujejo, kako pomembni so sodelovanje, znanje in izkušnje: "Ključno je stalno in dolgoletno delo z mladimi planinci, saj so vsi v planinskih vrstah že več let, tako v planinskem krožku kot s svojimi družinami. Zame je najpomembnejši ekipni duh, ki ga tekmovanje Mladina in gore spodbuja, saj po dobri stari planinski navadi otroci sodelujejo – se v dvojici ali četverici trudijo za isti cilj, kar je naložba za vse življenje," poudarja najzaslužnejši slovenski prostovoljec leta 2018, že skoraj pol stoletja mentor mladih planincev. ◉

Na jubilejnem tekmovanju Mladina in gore so bile najuspešnejše ekipe PD Idrija.

Foto: Manca Čujež

Sprehodi in pohodi po naravi s knjigami založbe UMco



Izpostavljeno v knjigarnah Mladinske knjige do konca maja 2019

Henry David Thoreau:

HOJA

Avtor knjige

Walden: Življenje v gozdu

Nan Shepherd:

ŽIVA GORA

Spremna beseda:

Robert Macfarlane

Samo Rugelj:

TRIGLAVSKE POTI

Hvalnica hoji in

potepanja na vrh Slovenije

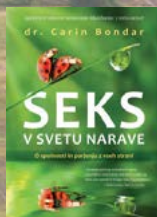
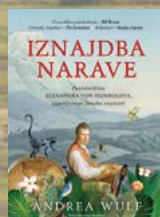
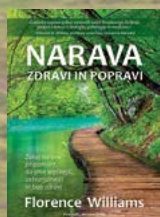
Robert Louis Stevenson:

POPOTOVANJE Z OSLICO

ČEZ SEVENE

Potopisna klasika

PRIPOROČAMO TUDI



UMco

Naročila: na spletni knjigarni:

• 01/520 18 39 • knjigarna@umco.si

Knjigarna **www.bukla.si**

Knjige založbe UMco so na voljo tudi v boljše založenih knjigarnah.

Z NAMI NA POT

Mira Hladnik

Svet nad Kropo

Udiška planina



Ko se je Slovenija v letu 2004 pridružila Evropski uniji, so si Kroparji dali natisniti majice z napisom Skozi Krovo v Evropo. Ta slogan bi lahko razumeli kot obliko evroskepticizma, saj se v kroparskem kotlu vse ravne poti le končujejo in se je treba po serpentinah dvigniti na Jamnik, da se človeku svet spet odpre. Še bolj kruta šala kroži o tem, kako kmet v Krovi obrne voz ... Če že ni odskočišče za Evropo, je pa Krova nedvomno dobro izhodišče za Vodiško planino, saj se večina poti do Vodice začne prav v tem starem trškem naselju.

*Eden najlepših
pogledov na Storžič,
v ospredju cerkev sv.
Primoža in Felicijana
Foto: Miran Hladnik*





V Kropi je kovaštvo doma. Foto: Miran Hladnik



Oznaka za Vodice v globokem snegu Foto: Miran Hladnik



Eden od robato-hudomušnih napisov jelovških vikendašev Foto: Miran Hladnik

Kropa se je začela širiti v 14. stoletju zaradi razmaha železarstva, ki so ga omogočila bogata nahajališča železove rude bobrovca na Jelovici. V Kropi, pa tudi v bližnjih Železnikih in Kamni Gorici, so izdelovali žeblje in jih prodajali tudi na tuje, predvsem v Trst in Benetke. O bednem življenju žebjarjev je spregovoril celo Oton Župančič v pesmi Žebljarska:

/.../ nad nakli smo sključeni;
vsi, fantje, možjé in dekleta in žene,
od štirih do ene
že vsi smo izmučeni:
vodà nam kolesa, mehove nam žene.

Za predelavo rude so potrebovali velike količine oglja, za kar so poskrbeli oglarji, ki so kope kurili v jelovških gozdovih; 1826. leta se je naenkrat kurilo več kot 800 kop. S to dejavnostjo so povezana nekatera ledinska imena, npr. Komaričkova kopišča.

Na te čase spominjajo talilnica železove rude Slovenska peč, edina ohranjena kovačnica vigenjc Vice (sredi 19. stoletja jih je bilo 19), nekaj hiš premožnih fužinarjev (npr. Mazzolijeva, Potočnikova, Jurmanova, Klinarjeva hiša). Več o kroparski zgodovini izvemo v Kovaškem muzeju.

V tovarnici Uko še vedno kujejo okrasne predmete iz železa. Veliko tovarno Plamen je nadomestil manjši Novi plamen, sedaj v nemški lasti, kjer izdelujejo kovinske dele za avtomobile in pohištvo.

Ime kraja so v svet ponesli številni talentirani domačini: pesnica Kristina Šuler (1866–1959), umetnostni kovač Joža Bertoncej (1901–1976), operni pevec Anton Dermota (1901–1989), smučarski skakalec Rudi Finžgar (1920–1995), doktor fizike in znanosti,



sodelavec Nase Dušan Petrač, skladatelj Egi Gašperšič, sopranistka Zlata Ognjanovič, rojena Gašperšič, evropski komisar Janez Potočnik ...

Jelovica ...

... je zakrasela nenaseljena predalpska planota, ki se razteza nad Kropo in Lipniško dolino ter sega od Dražgoške gore do Bohinja (najvišji je Partizanski vrh, 1411 m). Poraščena je z obširnimi mešanimi gozdovi, ki jih prekinjajo številne planine. Teren je poln apnenčastih balvanov, brezen, jam, vrtač, opuščenih rudniških rovov, ima pa tudi dve visoki barji Ledine in Za Blatom.

Zadnja leta se smrekovi gozdovi zaradi žledoloma in lubadarja močno redčijo. Smreke so bile posajene namesto nekdanjega bukovja, katerega so v veliki meri porabili oglarji. Planota je preprejena z gozdnimi cestami in vlakami, orientacija po njej je brez zemljevidov in navigacijskih naprav težka.

Favna Jelovice poleg redkih vrst ptic (sova kozača, mali skovik, črna žolna, ruševac, sokol selec, planinski orel), lisic, veveric, srnjadi in divjih prašičev vključuje tudi rjavega medveda, ki se še posebno močno razmnoži v pogovorih domačinov, ko začnejo poganjati gobe.

Vodiška planina ...

... je ena izmed aktivnih jelovških planin, poleti se na njej pase vsaj kakšna čreda govedi ali konj. Partizanski dom na Vodiški planini je odprt vse dni v letu. Številne pešpoti do njega so dobro vzdrževane, za kar sta zaslužna pohodnika prostovoljca Vinko Šolar in Franci Rogač. Na hribčku kakih 40 metrov nad kočo je klopca z razgledom na osrednji del Karavank.

Pred kočo kraljuje ogromna lipa iz davnega 1473. leta. V domu nas vedno dobrovoljna oskrbnica Hajdi - Hedvika Kardoš postreže z bogračem, joto, golažem, ričetom, najbolj znani so njeni štruklji z različnimi nadevi in vrstami testa. Dobrodošle so zaključene skupine, toda prenočišča (50 ležišč) trenutno zaradi obnove vodovodne in električne napeljave niso na voljo. Wi-fi in mobi omrežja delujejo, žal z občasnimi motnjami. Koča, katere večinski lastnik je ZZB za vrednote NOB Radovljica, je bila zgrajena 1961. leta na mestu, kjer je prej stala planšarska koča. V njej je spominska soba s fotografijami in slikami narodnoosvobodilnega boja, motive iz tega časa predstavlja tudi mozaik akademskega slikarja Iveta

Planšarija na Vodiški planini pred drugo svetovno vojno
Foto: Janko Balantič

Šubičev mozaik na vodiški koči
Foto: Miran Hladnik





Dom na Vodiški planini
Foto: Mira Hladnik

Šubica na zunanjem zahodnem zidu. Oskrbnica namerava v spominski sobi predstaviti še druge dejavnosti z območja Jelovice: rudarstvo, oglarstvo, lov, čipkarstvo. Koča je ena od postaj na Poti kurirjev in vezistov Slovenije, planina z okolico pa spada v varstveno območje Nature 2000.

Ob poteh je polno pomnikov iz druge svetovne vojne, saj so bili ti kraji zatočišče partizanskih enot. Pohodne poti, ki vodijo tudi od spomenika do spomenika, so prikazane na dveh informacijskih tablah; ena

stoji v Kropi ob Slovenski peči, druga je na zunanji steni vodiškega doma. Na Vodiški planini se na kulturno-družabni prireditvi ob občinskem prazniku Občine Radovljica na obletnico ustanovitve Cankarjevega bataljona vsako leto zberejo obiskovalci od bližu in daleč.

Z obiskom Vodiške planine bodo prišli na svoj račun ljubitelji gorskega ali turnega kolesarjenja, sprehodov, gobarjenja, v zasneženih zimah pa še turni smučarji. Redni obiskovalci so tudi jamarji, ki nenehno odkrivajo nove podzemne prostore, doslej že okoli 300. Na primer jama Brezno pri Leški planini, globoka 536 m, je bila odkrita leta 1978. Lovci iz Lovskega društva Kropa imajo nedaleč od doma svojo majhno postojanko. V knjigi *O loviščih, lovu in lovcih pod Jelovico*, ki je dostopna tudi na spletu, je Rok Gašperšič popisal njihovo zgodovino.

Makadamsko cesto Spodnja Lipnica–Vodiška planina premerjajo kolesarji, ki tako kot pohodniki tekmujejo, kdo bo preko leta nabral največ obiskov. Med pohodniki se nekateri vpišejo v knjigo celo 800-krat na leto. V maju poteka 8-urni maraton Vodiški izziv; zmagovalci v tem času opravi celo 9 vzponov. Najzvestejši obiskovalci se v januarju udeležijo podelitve medalj, priznanj in večerje z živo glasbo. Novo, ročno izdelano vpisno knjigo je oskrbnici podaril David Sousa, v Sloveniji živeči Brazilec, ki je eden od rednih gostov koč. O vsem, kar se dogaja na Vodicih, lahko izvemo na Facebook-u pod imenom *Vodiška planina fajn klub*. ●

Informacije

Kako do Kroke: Z gorenjske avtoceste zapeljemo na izvozu za Naklo in nadaljujemo proti severu skozi Bistrico, v Podbrezju zavijemo levo proti Podnartu, kjer zapeljemo čez Savo in nadaljujemo ob potoku Lipnica do odcepa za Brezovico. Tu zavijemo na jug proti Kropi.

Kako do Vodiške planine: S Spodnje Lipnice (odcep nasproti gostišča Krona) pelje mimo dveh vabljivih planin, Taleža in Goške Ravni, do Vodiške planine solidna makadamska cesta (15 km), ki je prevozna kmalu tudi po novozapadlem snegu. Dostopov po pešpoteh je več: iz Kroke, Lipnice, Kamne Gorice, Jamnika, Dražgoš, iz bohinjskega konca. Izbrali smo nekaj najbolj uhojenih.

Zemljevidi: *Gorenjska*, izletniška karta, 1 : 50.000.

Radovljica 070, Državna topografska karta, Geodetska uprava Slovenije, 1 : 25.000.

Gorenjska – turistična karta (s kratkim vodnikom tudi v angleščini), Kartografija d. o. o., 1 : 40.000.

Vodiška planina, 1118 m, od Slovenske peči oziroma Žage

Julijske Alpe,
Jelovica



Iz treh strani zaprte Krope nas strma pobočja vabijo navzgor proti Jelovici. Za planinski izlet izberemo najbližji cilj – Vodiško planino, kjer smo vedno dobrodošli in, če želimo, dobro postreženi. Kljub napeti hoji je izlet primeren tudi za družine z otroki.

Zahtevnost: Nezahtevna označena pot

Oprema: Običajna planinska oprema, pohodne palice, pozimi so nujne dereze.

Višinska razlika: 587 m

Izhodišče: Kropa (Slovenska peč, zadnja stavba v Kropi), za prvo serpentino proti Jamniku, 531 m. Z gorenjske avtoceste zapeljemo na izvozu za Naklo in nadaljujemo proti severu skozi Bistrico, v Podbrezju zavijemo levo proti Podnartu, kjer zapeljemo čez Savo in nadaljujemo ob potoku Lipnici do križišča nekaj deset metrov po

odcepu za Brezovico. Tu zavijemo na jug proti Kropi. Pri kažipotu za Vodice oz. Vodiško planino je prostora le za nekaj avtomobilov. Večje parkirišče je 50 metrov nižje med cesto in potokom Kroparica.

WGS84: N 46,171147°; E 14,115068°

Koča: Partizanski dom na Vodiški planini, 1118 m, telefon 070 719 508, e-naslov heidi.kardos@gmail.com.



Izhodišče pri Slovenski peči v Kropi Foto: Miran Hladnik

Vodiška planina, 1118 m, po poti na Osla

Julijske Alpe,
Jelovica



Če želimo že med vzponom na Vodiško planino imeti nekaj razgleda na Kropo in Bariglo, to je pobočje, ki kotlino zapira z leve strani, se odločimo za možnost na Osla. Kdor pa se rad obeša po jeklenicah, naj vdane pot na Mev, kjer ga čaka vsaj za vzorec tovrstne vaje.

Zahtevnost: Nezahtevna označena pot

Oprema: Običajna planinska oprema

Višinska razlika: 610 m

Izhodišče: Cerkev sv. Lenarta v Kropi, 512 m. Z gorenjske avtoceste zapeljemo na izvozu za Naklo in nadaljujemo proti severu skozi Bistrico, v Podbrezju zavijemo levo proti Podnartu, kjer zapeljemo čez Savo in nadaljujemo ob potoku Lipnica do križišča nekaj deset metrov po odcepu za Brezovico. Tu zavijemo na jug proti Kropi.

WGS84: 46,172607°; E 14,12692°

Koča: Partizanski dom na Vodiški planini, 1118 m, telefon 070 719 508, e-naslov heidi.kardos@gmail.com.

Časi: Izhodišče–Vodiška planina 1.30 h

Sestop 0.50 h

Skupaj 2.20 h

Sezona: Vsi letni časi

Zemljevidi: Gorenjska, izletniška karta, 1:50.000; Radovljica 070, Državna topografska karta, Geodetska uprava



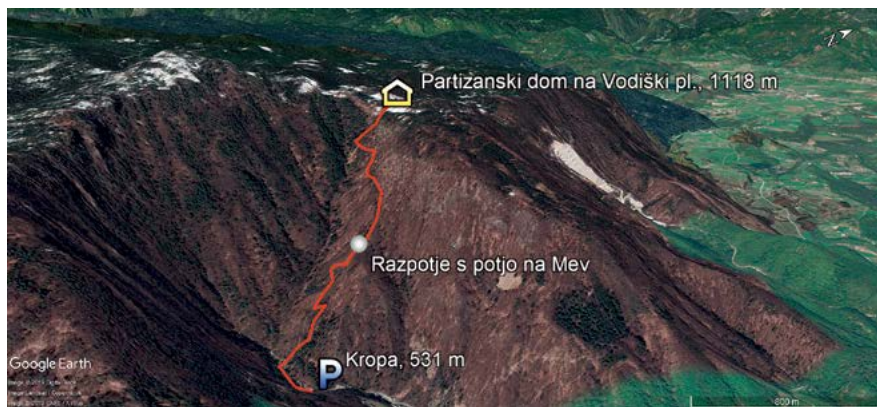
Kropa s cerkvijo sv. Lenarta (desno) Foto: Miran Hladnik

Vodiška planina, 1118 m, od Slovenske peči oziroma Žage

Julijske Alpe,
Jelovica



PLANINSKI VESTNIK | april 2019



Časi: Izhodišče–Vodiška planina 1 h

Sestop 40 min

Skupaj 1.40 h

Sezona: Vsi letni časi

Zemljevidi: *Gorenjska*, izletniška karta, 1: 50.000; *Radovljica 070*, Državna topografska karta, Geodetska uprava Slovenije, 1: 25.000; *Gorenjska – turistična karta*, Kartografija d. o. o., 1: 40.000.

Vzpon: Od Slovenske peči sledimo markacijam mimo osamljene lesene domačije čez most, ki prečka kaskade

potoka Kroparice; malo više ob potoku je vodno zajetje za Kropa in okolico. Vse od mostička do sredine hriba se pot napeto vzpenja. Pri Marijinem znamenju na mestu, imenovanem Vreteno, kjer se z desne pridruži pot na Mev (ta se začne pri cerkvi sv. Lenarta in je na izpostavljenem mestu opremljena z jeklenicami), si na klopce nabere moči za drugi del vzpona. Od tod je nekaj vzporednih poti, ki se kmalu združijo. (Pozimi ob novozapadlem snegu se z desnega brega redno

plazi, zato previdnost ni odveč.) Pred markantnim možicem se dobro vidna, a neoznačena varianta odcepi strmo desno in mimo klopce (odtod razgled na jamniško cerkvico) ter mimo osamele Šmitkove bajte prav tako privede do cilja. Mi se držimo markacij, nadaljujemo naravnost mimo studenčka (ob suši ne računajte nanj), tik pred izravnavo na vrhu je treba paziti zaradi strmih, drsečih skal.

Sestop: Sestopimo po poti vzpona ali pa se odločimo za krožno pot mimo Šmitkove bajte. (Precej daljša možnost sestopa je po markirani poti čez Kroparsko goro. Najprej se moramo vzpeti 190 metrov na Črni vrh, 1307 m, od koder se mimo razgledne točke na Zidani skali in Jamnika spustimo do izhodišča.)

Mira Hladnik

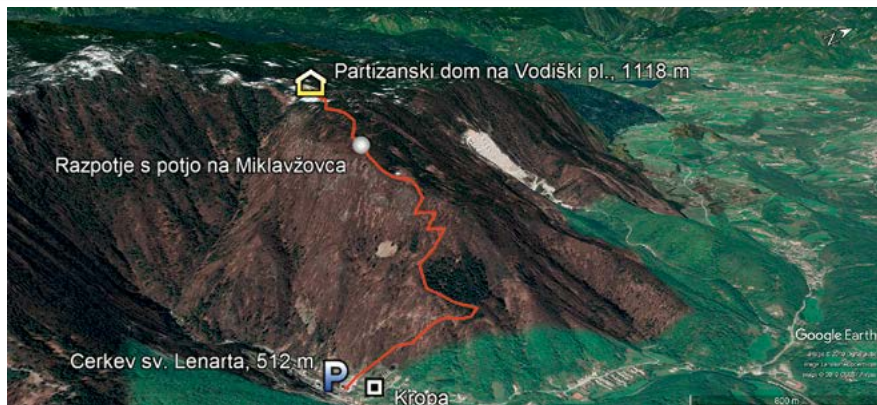
¹ To pot je v obratni smeri že opisala Maja Kramberger v *Planinskem vestniku* 2011/4, str. 39. Treba je povedati, da kroparski žebjarji svojih izdelkov niso tvorili od Slovenske peči na Vodiško planino, kot je zapisano v tem članku, ampak čez greben Barigla mimo Jamnika in dalje na Primorsko.

Vodiška planina, 1118 m, po poti na Osla

Julijske Alpe,
Jelovica



PLANINSKI VESTNIK | april 2019



Slovenije, 1: 25.000; *Gorenjska – turistična karta*, Kartografija d. o. o., 1: 40.000.

Vzpon: Takoj nad parkiriščem za cerkvijo imamo dve možnosti. Po levi označeni stezi na Mev zagrizemo strmo v breg, gremo mimo neugledne staje za drobnico, preskočimo potoček ali dva, se ob skalah nad potočkom oprimemo nekaj jeklenic ter se na rami Vreteno pridružimo potki od Žage oz. Slovenske peči. Druga možnost vzpona na Osla se

obrne desno. Po 10 minutah, le par metrov zatem, ko se nam z desne strmine pridruži potka s Stočja (na Geopediji in na nekaterih zemljevidih je ta del Kroke zapisan napačno – Stročje!), zapustimo enakomerno vzpenjajoči se kolovoz in sledimo kažipotu Vodice/Vodiška planina levo navzgor. Pot naravnost pa pelje v Čutov laz (20 minut), od koder se po daljšnici tudi prispe na Vodice. Lezemo v precej hud breg in ga v šestih okljukah premagamo. Ko se pot prevali čez rob, se z desne najprej

pridruži varianta s Stočja, malo više pa še pot iz Kamne Gorice, ki ima svoj začetek pri kmetiji Miklavžovc v Lipnici. Na tem križišču se spleča stopiti kakih sto metrov stran na rob, do razgledišča s klopco (980 m). Čez četrte ure zmerne vzpona se pohodniku odpre planjava Vodiške planine.

Sestop: Sestopimo po poti vzpona. (Možnosti za krožne poti je dovolj, npr. proti Žagi, čez Kroparsko goro, na Miklavžovca, od koder si moramo vzeti čas še za manj zabaven del poti – enurno pešačenje po asfaltu do avta pri Slovenski peči v Kotlu.)

Mira Hladnik

Vodiška planina, 1118 m, od kmetije Miklavžovc v Lipnici

Julijske Alpe,
Jelovica



Če se želimo povzpeti do Vodiške planine s čim manj napora, se odločimo za začetek pri kmetiji Miklavžovc v Lipnici. Razgledov žal ni, celoten vzpon poteka po gozdu, spremlja nas oglašanje ptic

in, na srečo zelo redkokdaj, neprijeten zvok miniranja iz bližnjega kamnoloma. Če nas v kamnolomu Kamna Gorica (Gorenjsko gradbeno podjetje d. o. o.) spustijo skozi, se lahko z avtom pripeljemo vse

do parkirišča nad Raco, približno do sredine vzpona. Cesta naprej ni več primerena za navadne avtomobile, povrh pa je nad območjem kamnoloma prepovedano vsakršno zadrževanje.



Pri koči na Vodiški planini Foto: Miran Hladnik

Vodiška planina, 1118 m, čez Kroparsko goro

Julijske Alpe,
Jelovica



Pot iz Krope do Vodiške planine čez Kroparsko goro je najdaljša, a tudi najlepša. Na robu nad skalnimi prepadi se nam odpirajo pogledi daleč čez Kropo do vrhov Karavank.

Zahtevnost: Nezahtevna označena pot, del Kropa–Jamnik je neoznačen, a brez problemov.

Oprema: Običajna planinska oprema, pohodne palice, pozimi nujne dereze.

Višinska razlika: 776 m vzpona, 190 m spusta do Vodiške planine

Izhodišče: Kropa (Slovenska peč, zadnja stavba v Kropi), za prvo serpentinno proti Jamniku, 531 m. Z gorenjske avtoceste zapeljemo na izvozu za Naklo in nadaljujemo proti severu skozi Bistrico, v Podbrezju zavijemo levo proti Podnartu, kjer zapeljemo čez Savo in nadaljujemo ob potoku Lipnica do križišča nekaj deset metrov po odcepu za Brezovico. Tu zavijemo na jug proti Kropi. Pri kažipotu za Vodice oz. Vodiško planino je prostora le za nekaj avtomobilov. Večje parkirišče je



Pogled na jamniško cerkev sv. Primoža in Felicijana s poti proti Kroparski gori Foto: Miran Hladnik

50 metrov niže med cesto in potokom Kroparica.

WGS84: N 46,171147°; E 14,115068°

Koča: Partizanski dom na Vodiški planini, 1118 m, telefon 070 719 508, e-naslov heidi.kardos@gmail.com.

Časi: Kropa–Jamnik 1 h

Jamnik–Črni vrh 1.30 h

Črni vrh–Vodiška planina 0.30 h

Vodiška planina–Kropa, Slovenska peč

0.40 h

Skupaj 3.40 h

Sezona: Vsi letni časi

Zemljevidi: Gorenjska, izletniška karta, 1:50.000; Radovljica 070, Državna topografska karta, Geodetska uprava Slovenije, 1:25.000; Gorenjska – turistična karta, Kartografija d. o. o., 1:40.000.

Vzpon: Na izhodišču pri smerokazu

Vodiška planina, 1118 m, od kmetije Miklavžovc v Lipnici

Julijske Alpe,
Jelovica



PLANINSKI VESTNIK | april 2019



Zahtevnost: Nezahtevna označena pot
Oprema: Običajna planinska oprema
Višinska razlika: 660 m
Izhodišče: Lipnica, 485 m. Z gorenjske avtoceste zapeljemo na izvozu za Naklo in nadaljujemo proti severu skozi Bistrico, v Podbrezju zavijemo levo proti Podnartu, kjer zapeljemo čez Savo in nadaljujemo ob potoku Lipnica do Lipnice. Parkirišče za nekaj avtomobilov v Lipnici pri kažipotu kozolčku za Zgornjo Dobravo je tik ob potoku Lipnica. Pri kmetiji ne parkiramo.

WGS84: N 46,183215°, E 14,121554°

Koča: Partizanski dom na Vodiški planini, 1118 m, telefon 070 719 508, e-naslov heidi.kardos@gmail.com.

Časi: Izhodišče–Miklavžovc–Vodiška planina 1.40 h
Sestop 1.20 h
Skupaj 3 h

Sezona: Vsi letni časi

Zemljevidi: Gorenjska, izletniška karta, 1 : 50.000; Radovljica 070, Državna topografska karta, Geodetska uprava Slovenije, 1 : 25.000;

Gorenjska – turistična karta, Kartografija d. o. o., 1 : 40.000.

Vzpon: Mimo Miklavžovčeve domačije nas markacije v pol ure pripeljejo do gozdne ceste, a se takoj za ovinkom pot zažene v strmo in za zdrs nevarno bližnjico čez skalo, imenovano Raca. Lahko pa gremo seveda kar po cesti, na vrhu Raca, 830 m, krajšamo ovinek in po par minutah nas na obračališču smerokaz obrne levo v breg. Po zmernem vzpenjanju se na rami z leve pridruži pot na Osla, tista, ki se začne pri cerkvi sv. Lenarta v Kropi. Od tu do kočje je še 20 minut lagodne hoje.

Sestop: Sestopimo po poti vzpona.

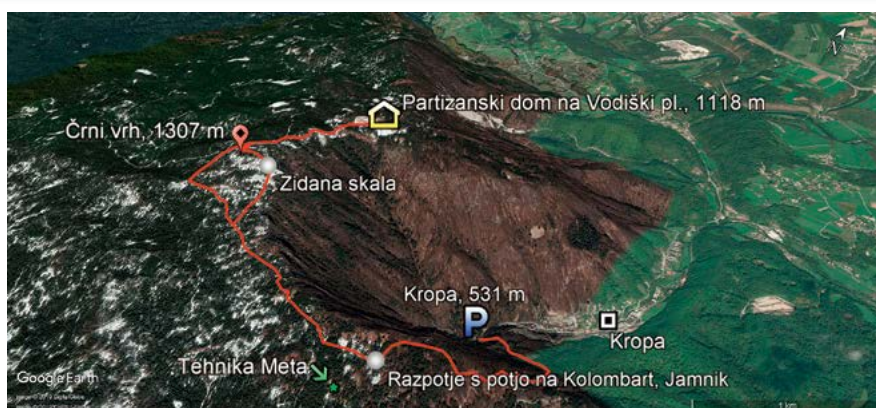
Mira Hladnik

Vodiška planina, 1118 m, čez Kroparsko goro

Julijske Alpe,
Jelovica



PLANINSKI VESTNIK | april 2019



Vodice 1 h se obrnemo v smer Vodiške planine in po nekaj metrih zavijemo po stezi levo. Gre za bližnjico, kakršne so vse naslednje, ki prečijo cestne serpentine. Kakih 50 metrov pred jaso, to je pred zadnjim ovinkom, sledimo markacijam (Knafeljčevim se pridružijo še zeleni trikotniki z belo piko na sredi, ki označujejo mejo med kranjskim in kroparskim lovskim revirjem) na drugi strani ceste desno od jase in se začnemo strmo v ključih vzpenjati v smer Kroparske gore. Z roba se nam

med vejami prikazuje znana cerkev sv. Primoža in Felicijana. Potem ko pustimo za sabo s kamnitim zidom zaščiteno razpelo, se nam z leve malo nad ovinkom gozdne ceste (ki povezuje Dražgoško goro in Jamnik) pridruži pot s Kolombarta, to je prvih dveh jamniških hiš. Ko strmina pojenja, nas odcep levo vabi na ogled rudne jame, kjer je bila med vojno tiskarna Tehnika Meta (10 minut). Mimo spomenika dvema padlima borcema polagoma nadaljujemo po lepo označenem kolovozu. Pri

velikem močuju in kažipotu zavijemo desno na stezo, ki nas pripelje do razgledišča s klopni na Zidani skali. Tu se nam odpre pogled po osrednji Gorenjski s karavanškimi vrhovi v ozadju. Do najvišje točke – Črnega vrha, 1307 m, je samo še nekaj minut. Od tod se spustimo proti Vodiciam. Kadar je mokro ali ledeno, moramo biti še bolj pazljivi, saj se gibljemo nad prepadnim robom.

(Lahko pa Zidano skalo ter Črni vrh izpustimo in se odločimo za levo, položnejšo, a daljšo makadamsko varianto, ki pelje mimo lesenjače Micenau (prevod iz gorenjščine: Mice ne bo) ter se precej oddalji od roba Zidane skale. Pri spomeniku NOB na zaraščeni Pogrošarjevi planini, kjer je bil 5. avgusta 1941. leta ustanovljen Cankarjev bataljon, se krožna pot spet združi s tisto s Črnega vrha. Čaka nas samo še 10-minutni spust do doma na Vodicih.)

Sestop: Sestopimo po strmi, drseči poti k Žagi in po približno 40 minutah smo pri avtomobilu.

Mira Hladnik

Frfofotavi gospod netopir Frfofotir se preseli

»Zdi se mi, da se Zemlja hitreje vrti. Že spet je pomlad, pa smo komaj dobro nazdravili novemu letu.« je tuhtala gospodična med pometanjem dvorišča svoje hišice v zadnji dolini pod Triglavom. Opoldansko sonce je prav prijetno žgečkalo njene gole noge in ogrevalo bližnje skale, hkrati pa je ven zvalilo tudi mnoge pohodnike.

»Mami, glej kužka, ki spi na soncu pred hiško,« je zaklicala deklica sredi poti in za rokav povlekla mamo.

»Aha, vidim, ga, ja. Kar pusti ga, naj počiva!« Mama je v tistem zagledala gospodično, za katero je kazalo, da čaka prav njiju tam pred vrati hišice ob cesti.

»Dobro jutro, kam pa kam?« ju je ogovorila neznanca.

»Proti Luknji jo mahava, proti Luknji,« sta se oglasili obe v en glas.

»Imenitno! Vreme je kot nalašč za tak podvig. Le uživajta!« jima je privoščila gospodična.

Planinki sta ji pomahali v pozdrav in hiteli naprej, ona pa je obstala na pragu in oprezala za prišleki, saj ji je postajalo dolgčas. Vedno je prijazno odzdravila vsakomur, ki jo je pozdravil, in vsaj pokimala tistim, za katere se je zdelo, da so jezik pozabili doma. Kajti v planinah je pozdravljanje stara, posnemanja vredna navada.

Tu in tam je pozdrav prerasel v krajši pomenek. Prav tistega jutra je gospodična izvedela, da se Bruno in Orlando, zamejca iz Benečije, odpravljata proti Prehodavcem, očka z malo Špelo in Šmonom pa le do konca doline, ker so v avtu pozabili malico ...

Slednjič se je gospodična vendarle naveličala ogledovanja za pohodniki in se napotila naravnost v razmetano kamro. S tako vnemo se je lotila pospravljanja in čiščenja, da je celo omaro odmaknila od stene.

Takrat ga je zagledala. Majhen črn cmok, viseč v najtemnejšem kotu pod stropom.

»Le kaj je to?« je pomislila.

V tistem pa je tisti črni le-kaj-je-to lagodno razprl svoje opnaste peruti, zacvrlikal in brezglavo poletel po prostoru.

»Cviii, cviii, cviii,« je glasno cvrlikal črnuh, ampak gospodičnino uho ni zaznalo ničesar.

So pa tisti visoki toni prebudili Dixie pred hiško, da je brž pritekla k odprtemu oknu, se povzpela na prednji taci in pogledala v kamro.

»Hej, ti le-kaj-je-to, nehaj se dreti po moji sobi, si slišal? Vau, vau,« se je repenčila psica, ker ji je tisti visoki glas dražil občutljiv pasji sluh.

Ampak vse je kazalo, da je glasnež gluh, saj se na njeno hudovanje sploh ni odzval in je še naprej predirljivo cvrlikal.

Dixie se je razhudila. Divje je zalajala, ko je neznanec zakrožil nad njeno glavo in se ustavil tik pred njenim smrčkom, preden je z visokim glasom spregovoril:

»Cviii, cviii, zakaj pa si tako glasna? Slep sem res, slep, gluh pa ne! In tudi noben le-kaj-je-to nisem, ampak čisto pravi netopir, da veš! Moje ime je Frfofotir. Sem spoštovani gospod Frfofotir Tretji Kaniński, iz slovite netopirske družine Chiroptera.

»Netopir?! Ja, zakaj pa si v moji sobi? Saj netopirji vendar živite na prostem?« se je začudila psička.

Nepovabljeni gost ji je potrpežljivo razložil, da je v sobi, ki si jo, vsaj kolikor je njemu znano, kužka deli z gospodično, pristal po čistem naključju, potem pa v njej prespal vso zimo. In bi najbrž še malo podremal, če ga ne bi lastnica zbudila s svojim pospravljanjem.

Frfofotir je poslušalki pojasnil, kako je nekega

jesenskega večera, slep kot je, namesto mimo hiše pomotoma poletel naravnost vanjo, saj so bila vrata na stečaj odprta. Gospodična je v karmro spuščala še zadnje jesenske žarke nizkega sonca. Dremala je pod mogočno smreko na dvorišču in še sanjalo se ji ni, da je v hišo priletel netopir.

Pitbulka in gospod Frfotir bi se najbrž še dolgo pomenkovala, če ne bi medtem prišla gospodična. Ko ga je zagledala, se ni prav nič razburila, temveč je brž pokukala v svoj pametni telefon, poguglala in se poučila, da so netopirji slepi in edini sesalci z letalno mrežo. Ta jim s svojevrstnimi krili, imenovanimi prhuti, omogoča letenje. Ker večina oddaja ultrazvočne signale, ki se odbijajo od predmetov v okolici, vsak sliši svoj odmev, zato se mu ni težko izogniti oviri. In tudi plen zlahka ujame ...

Poletni večeri

Netopir Frfotir se je sčasoma kar ustalil v zadnji dolini pod Triglavom. Na veliko gospodičnino in Dixiejino veselje se je naselil v bližnji drvarnici, kjer je prespal vse dneve. Ob prvem mraku pa se je lakotno pognal iz domovanja na zračni lov za neprevidnimi mušicami in žuželkami.

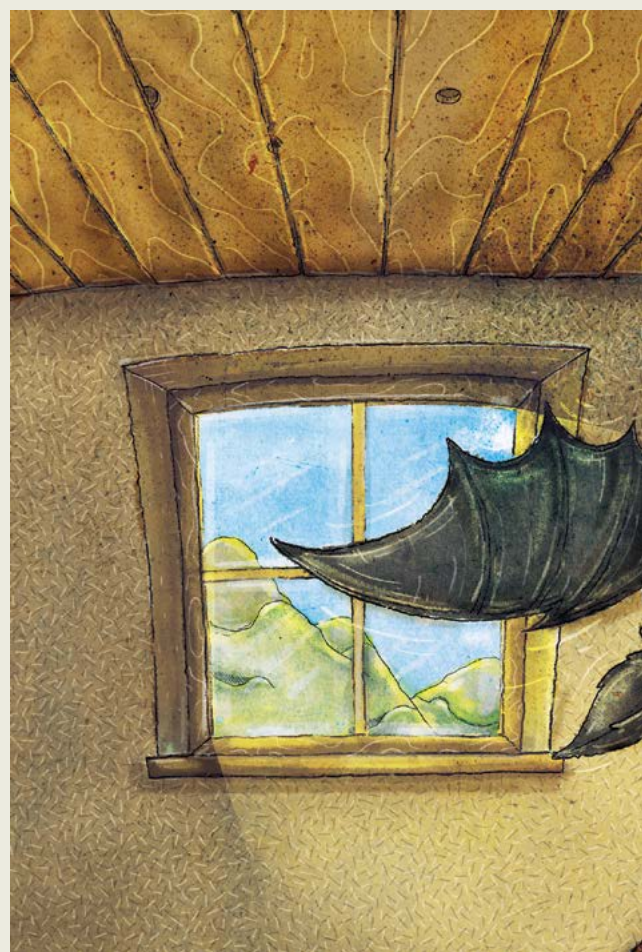
Psička in njena človeška prijateljica sta ob tistem času po navadi posedali na klopi pred hiško. Odganjali sta zoprne mušone in tudi komarje, ki so se v dolini naselili skupaj s turisti. Gospodična je občudovala jasno nebo, žareče gore in prve zvezde na nebesnem svodu, pitbulka pa je netopirčka tu in tam z laježem opozorila na kakšno še posebno tečno muho. Sicer pa gospod Frfotir ni bil ravno strasten krvoses, zato je s svojim dolgim jezikom s slastjo polizal tudi cvetni nektar. Če ga je le uspel najti! Kajti Frfotir je bil precej frfotav in se je pogosto prenaglil v svojih odločitvah, zato je namesto na cvet večkrat priletel na kakšno neužitno travno bilko. No, lakote tam pod Triglavom kljub temu res nikoli ni občutil, saj je bilo hrane v izobilju.

Glas o gospodu Frfotirju Tretjem Kaninskem, ki bivakira v gospodičnini drvarnici, se je kmalu razširil med domačini in planinci. Mnogi so si neprijavljenega gosta želeli ogledati na lastne oči in gospodična jim je rade volje ustregla. Pokazala jim je režo med deskami, da so skozi jo po mili volji opazovali malega zaspanca, visečega s stropa na kot nit tankih udih.

Ženska je neutrudno širila dober glas o njem in njegovih sorodnikih.

»Nikar se ne bojte netopirjev! Nič hudega vam ne bodo storili. Nobeden se še ni zapletel v lase, saj s svojimi čutili zaznajo nit, tanjšo od najtanjšega lasu. Rajse se spoprijateljite z njimi, saj vam

bodo uničili mnoge neprijetne žuželke brenčelke, ki vas nadlegujejo ponoči. Sploh pa so netopirji zaščiteni, saj so ena najbolj ogroženih živalskih vrst,« je kot nenehno vrteča se gramofonska plošča vedno znova ponavljala gospodična. Slednjič se je vsega skupaj naveličala in na drvarnico pritrdila svojevrsten plakat. Poleg osnovnih podatkov, povezanih z netopirji, je na njem kraljeval Frfotirjev portret. Z razprtim gobčkom, iz katerega so kukali ostrizobki, se je zdel veliko bolj junaški, kot je bil sicer, je razmišljala Dixie, ki je prav zaradi tistega portreta in nenehnega nakladanja o Frfotirjevih dobrih lastnostih postajala ljubosumna. Neprijetna



čustva so se stopnjevala iz večera v večer in nekoč ni veliko manjkalo, da ga ni prišla za vrat. Ampak njegovo življenje takrat še ni viselo na nitki, zato ji ga ni uspelo ujeti, za povrh pa je sčasoma doumela, da je gospodičnino naklonjenosti za vse več kot dovolj.

Jesen se poslavlja

Postarana veverica je hitela z nabiranjem žira pod bukvi. Starčico je že tri noči trgalo v mišicah. To pa je lahko pomenilo le eno: v Pravljicarijo očitno spet prihajata zima in mraz. Tudi vrtni palček je že komaj čakal, da se izza ovinka

pripelje avto z gospodično, saj je v prvih hladnih nočeh poletna vročina povsem minila.

Slednjič je gospodična le privijugala pred hiško in poleg solarnih svetilk na toplo preselila tudi premraženega palčka.

»A te zebe, da si tako posivel?« ga je vprašala. On se je le namrgodil. Izustil pa ni ne bev ne mev.

»Uf, res je že pošteno mraz. Komaj je minilo poletje, pa je že zima tu pod gorami,« je rekla gospodična in se podvzivala v drvarnico po drva.

Kot običajno je pogledala gor pod strop, kjer je navadno spal gospod Frfotir. Ampak tokrat razen praznega stropa tam ni bilo nikogar. Stopila



Netopir Frfotir se je sčasoma kar ustalil v zadnji dolini pod Triglavom. Na veliko gospodičnino in Dixieino veselje se je naselil v bližnji drvarnici. Risba: Jernej Kovač Myint

je globlje v temno drvarnico. Malce je počakala, da so se njene oči privadile na temo, potem pa je začela iskati netopirjeve sledi. Dolgo je iskala in slednjič našla. Med poleni je ležal črn kupček, ki je v obrisih spominjal na netopirja.

»Oh, ti revček, ti! Saj si zmrznil,« se je razžalostila. Skromne ostanke je nežno položila v papirnato vrečko in jo zakopala na travniku. Čez grobek

je položila kamen v obliki srca, se razjokala, posmrknila in se odpravila v hiško. Dixie, ki je ždela pred toplo pečjo, je globoko zazehala in se radovedno zazrla v skrbničine rdeče oči.

»Moja malomarnost je botrovala Frfotirjevi smrti. Če bi prišla pred mrazom, se to ne bi zgodilo, saj bi zimo spet lahko preživel v hiši. Tako pa ...« se je žalostno pridušala in zahlipala. Psica pa se je tiho ulegla in glasno zasmrčala.

Nova pomlad

Mimo hišice so spet hiteli planinci, saj so jih vse daljši dnevi in spomladansko obarvane gore brez snega zvalili na plano. Tudi gospodična in Dixie sta uživali na prostem vse do mraka. Preden sta se tistega večera odpravili večerjat, pa je pred hiško zacvrlikalo: »Cviii, cviii ...«

»Hov, hov, glej ga glej! A si se končno le vrnil? Gospodična je potočila za polno skodelo solz, ti zanikrni gospod Frfotir. Bolj kot sem ji skušala dopovedati, da nisi umrl, manj me je razumela. Na koncu me je celo obtožila brezčutnosti, vau, vau! Brž se ji zaleti v čelo, da te prepozna!«

Frfotir se je res nemudoma zaletel v gospodičnino čelo. Takoj ga je prepoznala in se ga neznanško razveselila.

Potem je netopir na dolgo in široko razlagal svojo zimsko pustolovščino. Gospodična seveda ni nič razumela, zato pa toliko pozorneje poslušala Dixie.

Tako je razlagal, da je tistega dne, ko razen palčka ni bilo nikogar doma, netopirski pismonoša prinesel telegram, naslovljen na Frfotirja osebno.

V njem je pisalo: »Ljubi naš sorodnik Frfotir Tre-tji Kaninski. Slišali smo, da si se preselil v zadnjo dolino pod Triglavom. Ker se že dolgo nismo srečali, te pred zimsko hibernacijo vabimo, da se nam pridružiš na meganetopirski veselici v domači jami Srnica. Netopirski pozdrav, vsi tvoji.« Premraženemu in lačnemu ni bilo treba dveh povabil. Takoj se je podvzival na srečanje, kjer so ga z navdušenjem sprejeli.

Veselica je trajala več dni in noči. Pili so, peli, jedli in se veselili prihajajoče zime, ko bodo v zavetju tople jame ubežali mrazu. Res so počasi vsi po vrsti otrpnili in zakinkali v trden sen. Tlesna temperatura se jim je spustila na samo deset stopinj Celzija, srce je bilo čisto počasi in tudi vdihovali so le na vsakih devet minut ... Frfotir se je iz zimske odrevenelosti prebudil šele, ko je postalo že pošteno toplo in so ga mušice kar same od sebe začele drezati pod smrkom. Pretegnil je svoje ude, raztegnil prhuti, se poslovil od svojih sorodnikov in odfrlel Pravljíčariji naproti. ◉

Nujno zlo ali veselje v malem?

Trening

Ste rekreativni plezalec? Nedeljski ljubitelj vertikale? Ste stari in betežni, s službo in otroki? Menite, da so nižje ocene vaš limit in da vaše krhko telo ne bi preneslo napornih treningov profesionalcev, ki jih lahko samo od daleč občudujete z odprtimi usti? Najbrž imate prav – pa vendar.

Razbijte iluzijo

Nihče ne pravi, da morate plezati 9a in narediti vzgib na eni roki. Še manj velja mit, da gre za dva različna svetova, ki sta v tako različnih galaksijah, da se lahko le nemo opazujeta. Ogromno osnovnih pojmov lahko prav vsak rekreativni plezalec potegne prav iz treningov najboljših – in še kako mu bodo koristili. Naj gre za dvig ocene s 6b na 7a ali pa tudi več. Zamisli za učinkovit trening so univerzalne, le količina in intenzivnost sta okoliščinam ustrezno prilagojena. Se vam ne zdi, da je že čas, da se nehate izgovarjati na to in ono, se potegneta iz cone udobja in vsaj malo potisnete svoje telo, iztisnete iz njega še tistih nekaj odstotkov več? Verjemite, treningi bodo zabavnejši in presenečeni boste nad tem, koliko energije in rezerv še imate. Ocene in boljše plezanje bodo tu le »kolateralna škoda«.

*Mens sana in corpore sano*¹

Začnimo na začetku: veliko rekreativcev, ki si želi vsaj nekoliko posnemati tiste najboljše, to začne na povsem napačnem področju, s stiskanjem nemogočih oprimkov ali, bog ne daj, z vajami na kampusu.² Prvi zglede, ki nam bi ga morali postaviti profesionalci, je poudarjanje preprečevanja poškodb. Le zdravo telo lahko dobro deluje. Preventiva je širok pojem – od tega, da pazimo na kožo, do samoumevnega ogrevanja in naprednejših vaj za antagoniste, trup ali raztezanje. Sem seveda sodi tudi pogosto opevani »šesti čut« ali poslušaj za lastno telo. Redko ali nikoli poškodovani plezalci velikokrat niso nezlomljivi superjunaki, ampak imajo preprosto zelo dober občutek za to, kdaj z določeno vajo prenehati, koliko se spočiti in kdaj zamenjati način vadbe. Pogosto se tega niti sami povsem ne zavedajo.

To nas pripelje do naslednje točke – regeneracije. Pa še niti začeli nismo trenirati. Da lahko razumemo regeneracijo, moramo razumeti proces superkompensacije.



Kakovosten trening namreč utruja in celo nekoliko poškoduje mišice. Nato traja nekaj časa, da se te obnovijo in spočijejo. Ker smo s treningom telesu sporočili, da so prešibke, jih to zgradi nazaj za drobec močnejše, kot so bile prej. Če jih spet dovolj obremenimo, se bo cikel ponovil in sčasoma bodo rezultati vidni. A pozor – če imamo naslednji trening prekmalu, preden se je proces superkompensacije zaključil, se mišice še niso uspele obnoviti niti na začetno stanje. Tako ne samo da ne bomo boljši, ampak celo izgublamo in tvegamo poškodbo. Dober občutek za to, koliko se

¹ Zdrav duh v zdravem telesu.

² Napreden sistem letvic za trening prstov.

spočiti, je ravno tako ključen kot poznavanje svojega telesa. Tukaj igra veliko vlogo že to, koliko je pripravljeno in usposobljeno, pa tudi starost in tip treninga. Ker ste rekreativci, si po lažjem treningu vzdržljivosti vzemite vsaj dan počitka, medtem ko bo trening za moč terjal dva do tri dni regeneracije. Z dobrim načrtovanjem lahko v en teden stisnete več treningov, a trije treningi za moč vas bodo prej ali slej zlomili.

Ni vse samo v oprimkih

Naslednja zelo preprosta rutina, ki jo velja posnemati od najboljših, so dopolnilne vaje. Te imajo različne funkcije, prav vse pa bodo močno vplivale na kakovost vašega plezanja in vas varovale pred poškodbami. Delimo jih na več sklopov. Pogosto zanemarjene, a zelo pomembne so mišice antagonisti. Vsaka mišica deluje najmanj v paru z drugo – ena sklep krči, druga



Ne posnemajte najboljših s stiskanjem nemogočih oprimkov že na začetku. Foto: Jurij Ravnik

ga pa izteguje. Plezanje v večini obremenjuje le eno od obeh, zato je pomembno, da drugi mišici namenimo nekaj pozornosti z vajami. Bolečine v prstih, komolcih in ramenih so očiten znak, da te vaje zanemarjate. Med klasične sodijo dviganje zapestja navzgor, držanje uteži ali ozkega kamna s prsti (t. i. *pinč*),

obračanje komolca v stran ali vaje na TRX³ in krogih za ramenski obroč ter hrbet, kjer izolirano krepimo troglavo, trapezasto in romboidno mišico. Večino vaj lahko izvajate za ogrevanje in glavna investicija zanje bo elastični trak.

Drugi sklop so raztezne vaje in vaje za gibljivost. Tudi te lahko izvajate za ogrevanje ali na koncu treninga. Za gibljivost zgornjega dela je najbolj priporočljiv penasti valjček ali teniška žogica za masažo posameznih mišic. Seveda pa tudi brez pripomočkov lahko izvajate blago raztegovanje rok, od prstov do zapestja, komolcev in ramen. Tudi za noge obstaja veliko različnih vaj, ki bi jim lahko rekli kar preprosta joga. Te bodo vplivale tudi na vašo gibljivost, za katero je celo Adam Ondra dejal, da se mu zdi ključna za njegove najtežje smeri.

Tretji sklop vaj je nekoliko naprednejši, a če radi kdaj zatavate v previs, toliko bolj ključen. Ta naslavlja moč vašega telesa, predvsem prsnih in trebušnih mišic, ki jim rečemo tudi jedro (*core*). Te mišice so zelo pomembni stabilizatorji in držijo naše telo v položaju, ki ga želimo. Razbremenijo roke in nogam omogočijo, da razvijejo dovolj sile v zeleni smeri. Osnovne vaje so klasične: vzgibi – ki jih lahko delamo na več načinov, boljši tudi z utežmi –, trebušnjaki – za naprednejše viseči z dvigovanjem nog – ter *planki*⁴ – na eni roki ali nogi in stranski. Pomembno je, da vse te vaje delamo kakovostno, s pravilno izvedbo in manjšim podarkom na količini. Sicer je učinek hitro nasproten od zelenega.

Z glavo na trening

Preden se spravimo na trening, pa še nekaj splošnih priporočil, ki jih lahko skopiramo od profesionalcev. Naj bo trening specializiran in namenski. Vedite, kaj v danem trenutku počnete in kakšen je vaš cilj. Seveda naj začetnik bistveno več časa posveti plezanju in šele ko napreduje, naj približno tretjino časa vloži v dodatne vaje. Trening mora biti prilagojen vam, do neke mere individualen, tudi če vadite v skupini. Zavedajte se svojih ciljev in delajte tako, da odpravljate šibke člene v svojem plezanju. Majhen napredek na tem področju bo temeljiteje izboljšal vaše plezanje kot velik napredek nekje, kjer ste že tako ali tako dobri. Prijemajte različne oblike in tipe oprimkov, menjavajte hitro in počasno, statično in dinamično plezanje. Vadite natančno stopanje ter tudi dihanje in tempo. Trening dobro izkoristite – učinkovitost ne velja le za vzpone v skali. Osredotočenost in zavzetost bosta čas na steni naredili kvečjemu bolj zabaven in zanimiv. Zakaj ne bi tudi ogrevalne smeri poskusili preplezati natančno in hitro? Ob dejstvu, da težke gibe in rutino delate dovolj ogreti, a ne preveč utrujeni, je pomembno, da na treningu potiskate svoje meje navzgor. Poizkusite težke gibe – prav na treningu si lahko

³ Viseči trakovi za izvajanje vaj, ki krepijo tudi mišice stabilizatorje.

⁴ Pozicija, pri kateri na rokah in prstih nog v ravni liniji čim dlje držimo telo v izbranem položaju.

privoščite največ padcev. Vedno dajte od sebe maksimum in potem dodajte še štiri odstotke. Naučite se kaj novega in poiščite zabavo in motivacijo v tem, da si postavljate izzive.

Kljub vsemu napisanemu je trening namenjen zgolj vaši osnovni rekreativni dejavnosti, plezanju, najverjetneje v skali. Dober trening vam zagotavlja sistematičnost, osredotočenost na odpravljanje napak in predvsem rednost – zaradi pomanjkanja časa ali slabega vremena. Lahko je odlična aktivnost tudi sam po sebi, a vsekakor težko nadomesti »tisto pravo«. Zato poskusite ves čas vendarle čim več plezati tudi v skali. Če je treba, trening prilagodite temu, in ne obratno. A ko pride obdobje urejene rutine na umetni steni, je odlično orodje t. i. periodizacija ali ciklizacija. To pomeni, da ne treniramo na slepo in kakor nam nek posamezen dan ustreza, ampak da si pripravimo načrt in treninge razporedimo v cikle, ki naj bodo čim optimalnejši. Z njimi lahko ciljamo točno določeno obdobje v letu ali pa zgolj zgradimo in vzdržujemo zeleno formo. Tako v vsakem ciklu, ki traja nekaj tednov, glavno pozornost usmerimo v en sklop vadbe. Seveda vsak cikel vključuje tudi ostale elemente, a

Začnimo na začetku: veliko rekreativcev, ki si želi vsaj nekoliko posnemati tiste najboljše, to začne na povsem napačnem področju, s stiskanjem nemogočih oprimkov ali, bog ne daj, z vajami na kampusu.

zgolj kot dopolnilo osnovi. Primer cikla je na primer 4-3-2-1, ki traja dva meseca in pol. V njem najprej štiri tedne delamo temeljne vaje za vzdržljivost, ki jim sledijo trije tedni za moč, tem dva tedna za vzdržljivost v moči in en teden počitka oziroma obdobje manjše intenzivnosti. Če je vaša pripravljenost že nekoliko višja, lahko preklopite na cikel 3-2-1 in obdobje vzdržljivosti izpustite. Konec koncev je plezanje v skali zelo pogosto odličen »nadomestek« za ta tip treninga, če le ne plezamo balvanov.

Različni tipi treningov

Sicer pa je vzdržljivost fizična kvaliteta, ki jo najhitreje pridobimo in tudi najhitreje izgubimo. Splošna ali kardiovaskularna vzdržljivost bo imela relativno malo vpliva – obremenitve pri plezanju so nizke, razen če resnično niste *fit*. V tem primeru vam morda aerobni trening, kot je tek ali kolo – nekaj, kar vam pospeši srčni utrip –, ne bo škodil. Sicer pa delamo predvsem za lokalno vzdržljivost – v naših rokah, ki po navadi odpovejo prve. Treningi so preprosti in lahkotni. Poudarek ni na intenzivnosti, ampak na količini. Nabratí morate čim več plezalnih kilometrov, narediti karseda veliko gibov. S tem se večja mreža kapilar v mišicah vaših rok, te pa dovajajo kisik, da lahko

roke delajo. Plezate lahko daljše smeri, na bolder steni na primer kroge po petnajst minut, na visoki steni pa več smeri gor in dol ter drugo za drugo. Lahko ste tudi bolj matematični in si strogo določite čas na steni ter počitek – recimo izmenjate štiri minute plezanja in štiri minute počitka, ki ga pozneje skrajšujete. Plezajte brez ustavljanja, a tudi brez težkih gibov. To zna biti nekoliko dolgočasno, a bo za vašo splošno bazo zelo pomembno. Za zabavo lahko dodate vaje, kot so »tiho stopanje« ali »lepljive noge ali roke«, pri katerih okončin, ko jih enkrat postavite, ne smete več popravljati. Seveda za vsak trening velja, da vanj čim več vključujete tudi trening tehnike, a to še najlaže naredite ravno v tej fazi. Bodite pozorni na ravnotežje, kinestetiko, dinamiko, nasprotno sile in različno prijemanje oprimkov. Seveda ni potrebno izgubljeni besed, kako koristen je lahko pri vsem tem trener, ki vas lahko opazuje in popravlja od daleč ter vam sestavlja kakovostne smeri.

Trening za vzdržljivostno moč je nekaj povsem drugega. Gre za ključno komponento športnega plezanja, ne glede na to, kaj in kako plezate. Celo balvanski plezalci bodo zaradi njega lahko naredili precej več poskusov v svojem problemu. Ta trening skrbi, da mišice ostanejo močne tudi, ko vas navija. Posebej ko smeri okrog sedmic postanejo nekoliko težje, je vzdržljivost v moči ključna za učinkovito plezanje preko delov, kjer ni dobrih možnosti za počivanje. Obenem je neposredno povezana z močjo (medtem ko se s treningom vzdržljivosti celo nekoliko izključuje!) – treniranje obeh se pogosto prepleta. Ta trening pomeni sladko trpljenje – bolelo vas bo in naviti boste kot še nikoli prej in svoje telo boste prignali do skrajnosti. A vsaj vedeli boste, da ste živi, in za nagrado bo vaše plezanje postalo lahkotno, učinkovito in skoraj poetično. Osnovna smer pri takem treningu je težka, stalno na meji, a ne toliko, da ne bi mogli brez večjih težav narediti posameznega giba – gre za skupni seštevek, za to, da plezate naviti in da v smeri ni kakšnih izrazitih počitkov. Smeri so dolge od petnajst do trideset gibov in najboljše, da si jo sestavite tako, da jo na začetku preplezate v dveh do treh delih z vmesnim desetsekundnim počitkom. Druga vrsta treninga za vzdržljivostno moč je, da drugega za drugim plezate serijo nekoliko lažjih bolderjev,⁵ kot je vaja 4 × 4, kjer štiri različne bolderje preplezate po štirikrat. Odličen je tudi trening po le eni nogi ali bolj napredna varianta z le eno roko, ali pa da smer plezate le po določenih stopih.

Tukaj pridejo v poštev tudi različni drugi pripomočki, ki so odlično dopolnilo med treningom, po njem ali namesto njega, posebej ker si jih lahko namestite kar doma. Eden takih je deska za trening ali *fingerboard*. Za vzdržljivost v moči na njej vadite z majhno intenzivnostjo in veliko ponovitvami. Če so vam vaje pretežke, lahko težo razbremenite z elastiko. Poskusite izbrati nekoliko boljšo poličko in na njej visite na

⁵ Balvanskih problemov.

iztegnjenih rokah trideset sekund, nato pa trideset sekund počivajte. Ponovite štirikrat za eno serijo in naredite tri serije na trening. Ko že napredujete, se lahko spravite tudi na kampus, še posebej če vam omogoča, da postavite noge – sicer pa uporabite stol. Tu sta dve osnovni vaji, ki jih lahko delajo tudi rekreativci: napredovanje z eno roko, pri čemer podaljšujete gibe z isto roko po eno letvico naprej, ali pa lestvica, pri kateri izmenično premikate obe roki navzgor. Z vsako roko naredite deset do petnajst gibov in počivajte deset minut. Naredite tri serije in zmagali ste.

In ne nazadnje je tu moč, ki je ni nikoli dovolj. In kot da že sama besedica *moč* ni dovolj mitska in zastrašujoča, se ta deli na moč rok in prstov, na statično ali maksimalno ter kontaktno ali dinamično. Vse so pomembne in vsako naslavljam drugače. Kot začetnik boste pri tem treningu najbolj omejeni, zato imejte v mislih staro rečenico *Počasi se daleč pride*. Kakršnokoli pretiravanje bo za vas pomenilo le eno – poškodbe. Za razliko od vzdržljivosti moč pridobivate počasi, a tudi traja dolgo časa, da jo izgubite. Po eni strani vam je niti večmesečni počitek ne bo bistveno zmanjšal, po drugi pa boste rezultate treningov občutili šele po dveh ali več mesecih vadbe. Treninge za moč izvajajte največ dvakrat na teden in precej bolj previdno kot druge vaje. Začetniki naj se lotijo lažjih bolderjev in osnovnih vaj na deski za trening ter naj šele kasneje »maturirajo« na sistemski steni in kampusu. No, osnovno moč rok lahko resda trenirate kadarkoli, s kratkimi vajami na drogu ali ravni polici – morda imate dovolj širok podboj vrat. Za to vajo je bil vedno priljubljen desetminutni trening, pri čemer je vaš cilj v eni minuti narediti pet vzgibov. Kar vam preostane časa do konca minute, lahko počivate. To ponavljate deset minut in v tem času boste naredili petdeset vzgibov, kar sploh ni slabo. Kasneje lahko vajo postopno dvignete na deset vzgibov na serijo, ko boste počasi že močni kot žival.

Vaje za prste so bolj specifične. Za maksimalno moč velja pravilo, da mora biti intenzivnost na najvišjem nivoju. To pomeni karseda težke gibe. Plezanje težkih bolderjev je odlično zato, ker obenem vadite tudi napredne tehnike, kot so zatikanje pet, skoki in blokade, ter večate medmišično koordinacijo. Važno je, da je plezanje ves čas na meji. Enako velja za desko za trening, kjer si izberete poličko, na kateri lahko visite največ deset sekund. Nato delate ponovitve: visenje, tri minute premora, visenje. To ponovite petkrat in ob tem uporabljate *odprti krimp* prijem, pri katerem ne zaprete prstov čisto do konca. Vajo lahko zasolite tako, da delate tudi serije po pet sekund visenja in pet sekund počitka. Drugi odlični pripomoček je sistemski stena, kjer med vajami postavite noge na stope in preprijemate enake vrste oprimkov, ki so zrcalno razporejeni po steni, navzgor in navzdol. To so lahko poličke, *krimpi*, zaobljene bule, podprijeti ali *pin-či*. Vadite lahko tudi različne vrste gibov, od kratkih do dolgih, statičnih in dinamičnih. V tem procesu sodelujejo tudi ostale mišice, za razliko od kampusu, ki



pomeni bolj izolirano vadbo za kontaktno moč. Vaje so podobne kot za vzdržljivostno moč – napredovanje z eno roko ali lestvica, le da jih delamo z nogami v zraku. Dodamo jim lahko tudi naprednejše, npr. menjavanje rok gor-dol ali skoke, vsem pa je skupni imenovalec, da so primerne za naprednejše plezalce. Nekateri priporočajo za dvig moči tudi hipertrofične vaje za povečanje mišične mase, ki se jih izvaja z utežmi – predstavljajte si malo zahtevnejši fitness. Verjetno so za večino, če le niso čisto *grintavi*, nepotrebne.

Use je v glavi ...

Noben trening pa sam po sebi ne bo zadostil še enega zelo pomembnega sklopa plezanja, ki do izraza pride predvsem v skali: mentalne priprave in bolj ezoteričnih elementov, kot sta užitek in motivacija. Za prvega vam lahko svetujemo dobro družbo, za drugo pa je odlično orodje, če si postavite kratko- in dolgoročne cilje, a to so že področja, ki si zaslužijo samostojne članke, če ne kar knjig. Vsekakor lahko nekaj psiholoških elementov prenesete tudi na trening, še posebej če trenirate na visoki steni: sem sodijo najmanj primerno dihanje, vizualizacija, odpravljanje strahu in treniranje padcev, pa brušenje tempa, hitrosti plezanja in drugih taktik med vzponom. Odvisno od vaših

Tudi z vajami na kampusu ni priporočljivo začeti.
Foto: Jurij Ravnik



Motivacija za trening
si lahko dvigamo s
postavljanjem novih
izzivov.
Arhiv Jurija Ravnika

ciljev in sloga plezanja se boste morali vsake smeri lotevati drugače: projekti terjajo nekaj potrpežljivosti, iznajdljivosti in iskanje mikro popravkov na kritičnih mestih; plezanje na pogled pa od vas zahteva odločnost, zbranost, dobro branje smeri in hitro plezanje. Vsekakor vam v primeru daljše skalne kariere priporočamo, da spremljate tudi svojo piramido smeri, kjer v vsako vrstico »zložite« preplezane smeri iste težavnosti. Optimalno naj bi končni rezultat imel obliko piramide, torej če ste preplezali eno 7b+, morajo biti pod njo dve do tri 7b in pod njimi pet od sedem 7a+.

... a na koncu preprosto plezate

Ne glede na vse zapisano pa je pomembno le to, da v plezanju karseda uživate. Lahko pa mi verjamete, da je užitek neločljivo povezan tudi s tem, kako dobri ste, če le ne postanete preveč obsedeni z uspehom in ocenami ter pozabite na to, da ste v dobri družbi, v lepem okolju in športno aktivni, kar je že samo po sebi več, kot lahko reče marsikdo. Če vam je prispevek vsaj malo razjasnil skrivnostni svet elitnih plezalcev in njihovih pristopov ter vam pri tem pomagal odpraviti največje pomanjkljivosti v vašem plezanju, je bil njegov namen v celoti dosežen. Hote nisem pretiraval s specifičnimi vajami, številom ponovitev in podrobnimi opisi, saj bi s tem le za opis nekaj vaj porabil celoten članek. Konec koncev lahko veliko informacij najdete tudi na medmrežju – še posebej o primerni izvedbi vaj, gotovo pa poznate tudi kakšnega trenerja ali inštruktorja, ki vam bo z veseljem svetoval. Posebej za rekreativce je dobro, da s treningi nekoliko

eksperimentirajo in se sproti učijo ter drug drugemu pomagajo najti rešitve. Idealnega treninga ni, najslabši pa je tisti, ki ga zaradi lenobe izpustite.

Investicija v znanje, občutek za telo, nekaj malega načrtovanja, osredotočenost na dobro izvedbo, delo s pomembnimi, čeprav včasih napornimi ali nekoliko dolgotrajnimi elementi – vse to vam zgradi trdno in zdravo osnovo za vaše plezanje, iz katere nato črpajo vaša strast, energija, želja in motivacija – konec koncev tudi ljubezen do plezanja. Brez teh ste samo robot z malo drugačno vrsto fitnesa. Ko boste enkrat v smeri začutili *flow*, ko se stanje duha in telesa zlije v eno, ko se kot jin in jang zmešata osredotočenost in sproščenost, ko na videz nemogočo smer preplezate kot v nekakšnem transu, na pol avtomatsko, a vedno z vso bitjo prisotni v trenutku, ko se strah prelevi v odločnost in utrujenost postane zabavna, boste zares pomočili prste v vse, kar vam plezanje na meji lahko ponudi. Smer ni le njena ocena, dolžina in slog. Je tudi njena linija, pa tisti posebni gib, ki je lasten samo njej. Je njena zgodovina in je vaša osebna zgodba z njo. Je njena umeščenost v okolje in je tudi zaradi spremenljivih pogojev vsakič nekaj drugega. V tem smislu je tudi trening, čeprav pomemben, le košček v mozaiku. Pomagal vam bo, da napredujete in rastete, ne zaradi cilja, ne zaradi 8a, ampak zaradi poti, ki vas vodi tja. To je tisto, kar vas dela velike, in včasih je tudi rekreativčev odnos do plezanja lahko zgled marsikateremu tekmovalcu. Na koncu ste vendarle dobri toliko, kolikor se trudite, ne glede na to, kakšna ocena je pripeta vaši smeri. ●

List iz mojega dnevnika

Parkiram le malo iz vasi na udobnem parkirišču. Hvala Bogu, saj bi se sicer dan kasneje ne prebila iz doline Krme nazaj v civilizacijo. Popoldne zaradi toplote led popusti, kolesa zaplavajo v vodi in na sredi poti nastane hribček, ki drsa po podvozju.

Ne vem, kdaj sem se zaljubila v zasneženega očaka. Morda še leta 1998, ko naju je sredi junija z mojo najmlajšo čez noč zametlo na Kredarici. Od takrat naprej se vračam na vrh pogosto, najraje pozimi. V bolj ali manj nemogočih razmerah sem se vzpenjala nanj s prijatelji: Danico, Pretepačem, župnikom Urbanijo, s Francko in zdaj že pokojnimi Jožetom, Igorjem ... Po turi smo vedno modrovali v sobici vremenarjev ali pa je Urbanija opravil mašo v kapeli Marije Snežne in obhajal tudi nas grešnike, ločence. Obe z Niko sva bili razpoloženi in Vili, njen kokeršpanjel, je veselo tekal sem ter tja. Ne zaveda se, kaj ga čaka. Ura je sedem in sončni žarki barvajo vrhove nad dolino. Vse je tiho, nekam spokojno. Le najini koraki škripajo po ledeni podlagi. Hodiva vstric in klepetava. Nikina vedrina me vedno omehča, pogovori so zanimivi, pozabim na razliko v letih in pozabim na včasih težak vsakdan. Hitro sva pri Kovinarski koči in malo kasneje "pri garažah". O razmerah na poti pošljem sporočilo Mariji. Startali bodo šele popoldne, informacija o prevoznosti ceste bo zanje dobrodošla.

Z Niko se vzpenjava v počasnem, a enakomernem tempu. Obveščam jo o tem, kaj naju čaka na poti, koliko je še klanca do počitka, koliko do pastirske kočice, koliko do počivališča pod Kalvarijo ... To je njena prva zimska tura na Kredarico. Narava je božanska. Pobočja pokrita s snežno belo odejo, sonce žari visoko in greje od hoje segreta telesa. Ampak veter, ja, veter piha in hladi, da najini lokomotivi ne zakuhata.

Jutri Triglav? V zbornici smo se pogovarjali o hribih. Povem, da imam rada Triglav pozimi. Da sem ga obiskovala vsako zimo, najraje okrog božiča, pogosto sama na vrhu. Zgodilo se je, da sem na Malem Triglavu obrnila, ker se nisem dobro počutila. A letos, kot da si ne upam več. Ne sama. Toliko je vsega, kar v dolini rada doživljam, toliko je ljudi, ki jih imam rada. Ne bi rada padla. Marija samo reče: "Greva, v ponedeljek sem prosta. Sama pojdi do kočice, jutraj pa bova šli skupaj na vrh."

Tako z Niko grizeva v zadnjo vzpetino. Veter je tako močan, da vrtenje vetrnic spreminja v hrup helikopterja. Koča naju sprejme v zavetje. Vroč čaj in kasneje

večerja. Vmes se sprehajava okrog kočice in kapele, zreva v dolino Vrat in proti Staničevi koči. Vse je tako samotno, blizu in daleč hkrati. Čeprav sva visoko, se zavedava svoje majhnosti. Marija pride z mrakom, Andrej z nočjo. Ležemo v hladne postelje, z Niko naju zebe kot psa. Kje je dobra stara kmečka peč v skupnem prostoru, ki bi naju grela tudi ponoči?!

Zjutraj lovimo sončni vzhod. Brez besed strmimo v daljavo, nebo se zlati, rdeči, zažari. Vsakič znova me pogled na rojevanje dneva preseneti in očara. Veter zavija okrog vogalov, izgovorjene stavke odnaša v daljavo. Spontano naredimo krog in v nebo odplava pesem: "Vse najboljše za te ..." Ja, moj rojstni dan je danes.

Še zajtrk in z Marijo sva kmalu pripravljeni, navezani in strmina naju posrka. Klasičen zimski vzpon, ki mu je veter dodal zvrhano mero adrenalina. Sunki vetra so dosegali 100 do 110 km/uro, na grebenu se je bilo treba nekajkrat skloniti v počep, pasti na kolena in se zavaruovati s cepinom. Na nekaj mestih čakava, da sunki pojejnajo, potem pa v nizki drži pohitiva naprej. Besede so odveč, veter preglasi vse, midve pa vpijava razglede na vse strani neba. Vrh. Objem, sreča. Pol sreče, saj je treba še navzdol. Nekaj fotografij, vsaka pogrizlja suho figo in že sestopava. Ni težav. Veter je še močan, a ni sunkovit. S kotičkom očesa vidim za seboj Marijo: sama stopam po levi strani grebena, ona po desni. Moj padec v globino na levi bi pomenil najbrž njen skok v globino na desni. Taka je teorija. V redkih zavetrnih predelih postaneva in narediva nekaj posnetkov. Tam je toplo, sonce pomladno greje. In že sva spodaj. Ostaneva navezani, Nika pride nasproti. Vse tri smo srečne, da smo tukaj, skupaj, visoko, na soncu. V koči na mizi me počaka Nikina "torta" z eno svečko, saj če bi prižgali toliko svečk, kot imam let, bi bil na Kredarici en lep požar.

Ura je enajst in pripravimo se za dolino. Marija na smučkah hitro izgine v globino, midve z Niko počasi oddrsova po že odjuženih pobočjih. Tu in tam se zapeljeva po zadnji plati, smejiva se kot dva razposajena otroka. Pri garažah počakava in malicava. En sam avto je parkiran tam. Počakava lastnika in prisedeva. Skrajša nama pot do Kurje vasi in čofotanje po odjuženi poti. Ko se presestava v malo pando, se ne ozreva več nazaj. Vse videno in doživeto nosiva v sebi. Še za jutri in pojutrišnjem in še za dolgo v pomlad. Biti na najvišjem v družbi največjih je res sreča in privilegij. Hvala, draga Marija. ○

Besede so odveč, veter preglasi vse, midve pa vpijava razglede na vse strani neba.

Foto: Tatjana Cvetko

Turna lepotica par excellence

Na Kanjavec iz doline Zadnjice

S turnimi smučmi se je na Kanjavec mogoče povzpeti po več različicah, še več se jih ponuja pri spustu – vsaka od njih pa je prvovrsten celodnevni visokogorski podvig, ki se odvija v najlepšem koncu Julijcev. Zato lahko brez kančka pretiravanja zapišemo: za turnega smučarja je tura na Kanjavec praznik! Običajni pristop vodi čez planini Blato in Laz ter nato po dolini za Debelim vrhom. Izjemna različica pa je, vsaj zame, iz doline Zadnjice. Ta tura vsebuje vse, zaradi česar je turna smuka tako privlačna: romantiko, strmino, prostranost, dolžino in slikovitost.





Najprej gremo po romantični dolini Zadnjice, čez spoštovanja vredne strmine pod Prehodavci (pri spustu so pravi užitek), čez zgornje obronke veličastne Doline Triglavskih jezer, skozi prostranost osrednjih Julijcev in se ustavimo na najvišjem vrhu v Sloveniji, ki še ponuja običajno, to je nealpinistično smuko. Tura je torej zelo raznovrstna, ponekod strma in ponekod prostrana, s svojimi skoraj dva tisoč višinskimi metri vzpona tudi neverjetno dolga ter predvsem nadvse slikovita. Na ta način združuje mnogo prvin, ki so že vsaka posebej zanimive, združene pa pomenijo enkratni presežek. Je sploh mogoče še kaj več od tega?

Pri vzponu se tako rekoč vsako uro – in teh se nabere kar nekaj – orientacija pobočja popolnoma spremeni. Tako se nam okoliški hribi na turi pokažejo v novih in novih perspektivah. Po dolini Zadnjice – običajno jo občudujemo šele ob vrnitvi, saj vzpon začnemo v temi – korakamo proti vzhodu, z vseh strani obdani z vršaci, prednjačita Kanjavec pred nami in Jalovec daleč za nami. Vzpon skozi Zadnjiški dol – takrat se običajno že dani – poteka ob vnožju Kanjavčevega ostena v smeri jugozahod, zadaj nemo motrita Pihavec in Triglav, vmes pa zija divja razpoka, prelaz Luknja, ki straši z na videz navpičnimi ostanki snega. Na sedlu Čez dol se prvič zazremo proti Špičju in Trenti. Strm prehod nad sedlom, ki je ključno tehnično mesto ture (zna biti že kopno), premagamo proti jugovzhodu.

Med uživaškim prečenjem pragov pod Malim Špičjem proti severovzhodu se nam polagoma odstira koničasti vrh Razorja, ki je s te strani še posebej zašiljen, ob turnih obratih pa lahko opazujemo, kako se nam vedno bolj razkazujejo lokalni kralji Bavški Grintavec, Trentski Pelc in Jalovec, čisto blizu pa Zadnjiški Ozebnik.

Na zadnji strmini pod Prehodavci, kjer se vzpenjamo proti vzhodu, se lepo odpre pogled na kompaktno zahodno steno Vršaca, z budnim očesom očaka v ozadju. Ko se čez rob prevalimo v Dolino Triglavskih jezer, nas tam očara markantna špica Velika Zelnarica, pred nami pa zraste zid v podobi Kanjavčevega predvrha Poprovca in Vršakov. Vzpon proti Hribaricam poteka proti severovzhodu, in ko se polagoma dvigamo, se daljša razgled nazaj proti jugu vse do Krna. Vršni vzpon iznad Hribaric – ta gre na severozahod – je pravi veliki finale te mogočne ture. Večina hribov se je že zelo zmanjšala, počasi ostane le še en sam. Na vrhu se iz oči v oči srečamo z očakom, ki je na doseg roke, pogled pa prosto zaplava na vse strani neba. Razgled je prvovrsten.

Trije pogoji za izvedbo ture

Idealen čas za Kanjavec iz Zadnjice je takrat, ko so izpolnjeni trije, v svojem bistvu nasprotujoči si pogoji: da je snega veliko, da so snežne razmere stabilne in da je cesta na Vršič prevozna. Sliši se nemogoče, a

Skoraj vse kraljestvo je že nižje od nas.

Foto: Peter Pehani



*Strmo proti Hribaricam, z Zelnicama, Krnom ter Špičjem v ozadju
Foto: Peter Pehani*

se zgodi; najverjetneje v aprilu. Veliko snega pomeni, da je prehod nad sedlom Čez dol zalit. Pomeni pa tudi to, da je smuka mogoča do Zadnjice. Ker vzpon in spust potekata po različno orientiranih pobočjih in nadmorskih višinah, tura nudi prave užitke zgolj v res stabilnih snežnih razmerah. Te običajno nastanejo spomladi v obdobjih, ko dolgo ni padavin in se sneg čez dan že dobro predeluje. Za nas, ki ne živimo na Primorskem, je več kot dobrodošlo, da je cesta čez Vršič prevozna. Če ni, se že tako dolga vožnja v vsako smer podaljša še za dvajset minut.

Da ne pozabim zapisati: tura ima – žal – tudi dodatek, ki "krasi" mnogo turnih smukov po Sloveniji: kratek spust sredi vzpona. S Prehodavcev se je treba namreč v blagem smuku spustiti proti Rjavemu jezeru več deset višinskih metrov. To pa seveda pomeni, da je treba to višinsko razliko potem nadomestiti.

Tura iz Zadnjice zahteva od "naskakovalca" precejšnjo telesno pripravljenost, tudi nekaj tehnične podkovanosti (strmini nad sedlom Čez dol ter pod Prehodavci v trdem snegu premagamo s cepinom in derezami) ter ne nazadnje tudi pripravljenost in energijo za večkratno menjavanje tehnike napredovanja peš–smučiči. Preden prvič zaprežemo pse, začnemo običajno s smučmi na nahrbtniku; za prehod skoka nad sedlom Čez dol smučič spet romajo na nahrbtnik pa spet nazaj z njega; enako se lahko ponovi tudi na strmini pod Prehodavci; pri spustu nas čakata tisti manjši vzpon in seveda zaključno pešačenje po Zadnjici.

Aprilski naskok

Ko so bili v drugi polovici aprila 2018 vsi trije zapisa-ni pogoj izpolnjeni, smo s sestro Špelo in prijateljem

Boštjanom neki petek sredi noči odbrzeli v Zadnjico. Obe zapornici v Zadnjici sta bili v skladu z zimskim režimom odprti, zato smo se pripeljali relativno globoko proti zatrepu Zadnjice in si za slabo uro skrajšali tako vzpon kot – še bolj dobrodošlo – nadležno zaključno pešačenje. Odpravili smo se ob 4.50, še v popolni temi, termometer je kazal 5 °C. Ko smo zavili v Zadnjiški dol, smo kmalu nad tisoč metrov naleтели na sneg, in to takoj bogato in na debelo! To je tu kar pogost pojav, saj sneg v ogromnih količinah prileti z ostenij Kanjavca in Vršaca ter ostane kot zbita plazovina pozno v pomlad. Lučke smo ugasnili po nekaj več kot polurni hoji. Na sedlu Čez dol smo uzrli prve sončne žarke, ki so božali vrhove Špičja. Skok nad sedlom je bil res lepo zalit, ravno prav se je udiralo, niti cepina nismo potrebovali. Med nadaljevanjem nas je na tisoč osemsto metrih presenetil pomrznjen sneg, čeprav je bila noč topla (na Kredarici so bile ob 2. uri 3 °C). Na strmini pod Prehodavci smo nekoliko predolgo vztrajali na psih, in ko se je svet postavil preveč pokonci, smo vsak po svoji presoji preskočili na sre-nače oziroma dereze. Pred zimsko sobo na Prehodavcih je bilo videti nekaj ljudi, ki so šele dobro vstali, za nami pa že skoraj cel ših!

Kopajoč se v toplih sončnih žarkih in ob vedno intenzivnejših razgledih smo v enakomernem ritmu napredovali proti vrhu. Srce je pelo od buhteče lepote. Ta del nad Prehodavci vsakič znova očara kot prvič. Nad Hribaricami se je začel zadnji strm vzpon, kot običajno zelo vroč – sonce se tam upira neposredno v vršna pobočja Kanjavca. Izmed obeh Kanjavčevih vrhov – še zdaj ne vem, kateri je višji – smo izbrali desnega, saj je deloval manj pregreto. Špela je prišla na



Prvi, strmi zavoji
Foto: Peter Pehani

vrh kar petnajst minut pred nama z Boštjanom. Pozneje je razlagala, da je za to razliko krivo najino nenehno fotografiranje. A tisti, ki jo poznamo, že vemo, kako je s tem.

Z vrha smo odpeljali ob 10.50. Še idealneje bi bilo pol ure prej. Smučanje po prostranih pobočjih, zalitih z večmetersko snežno odejo, je bilo en sam užitek. Pozemlja v srencu je trajala vse do Prehodavcev. Prehodi tam zgoraj so res veličastni! Intenzivnost doživetja se najbolj zgosti v strmih prehodu proti Dolini Triglavskih jezer.

Sledil je tisti kratki vzpon sredi spusta, ki tokrat ni bil niti zahteven niti zelo moteč. Psov ni bilo treba natakati. Dovolj položen prehod je bil že toliko odpuščen, da smučiči med vzponom niso zdrsavale.

Strmina pod Prehodavci je postregla s stotimi višinskimi metri prvovrstne smuke v strmih srencu. Potem pa se je začelo območje "trentarskega gnilca", v katerem smo se borili za vsak zavoj – opoldanska pripeka je namreč že naredila svoje. Na prehodu nad sedlom Čez dol smo preprosto *abručali* (bočno drseli, op. ur.). Zaključni del ture – dolina Zadnjiški dol – pa je bil presenetljivo zelo "užitni". Očitno je bil tam sneg že toliko predelan, da je ostal stabilnejši. Pripeljali smo se na približno tisoč petdeset metrov nadmorske višine, kar je za poznoaprilsko turo res lep dosežek! Čakala nas je še dvajsetminutna tlaka do avtomobila, ki nas je pričakal v poletnih 25 °C.

Ni kaj, ujeli smo pravi dan za pravo lepoticco. Za turno lepoticco iz Zadnjice! ●



Prvovrstni srenec na strmini pod Prehodavci
Foto: Peter Pehani

Z gorskim kolesom čez Skalno gorovje

Turno kolesarjenje po Koloradski poti

Ko sva z dekletom razmišljala, kako ljubezen do pohodništva, gorskega kolesarjenja, taborjenja, potovanja in izzivov zmešati v pustolovščino, vredno letoletne zaloge odmerjenega dopusta, sva postala pozorna na domnevno najlepšo dolgometražno gorsko kolesarsko (pre)izkušnjo – Koloradsko pot.

Ta osemsto petdeset kilometrov dolga pohodniška pot se na povprečni višini več kot tri tisoč metrov vije pod najvišjimi vrhovi celinskega dela ZDA med Denverjem in Durangom. Od slavnejših in daljših severnoameriških odisejad (na primer Pot kontinentalnega razvodja, Pot Pacifiškega grebena in Apalaška pot) se razlikuje v pomembni podrobnosti – skoraj v celoti je odprta tudi za kolesarje. Še več. Zaradi presenetljivo nizkega povprečnega naklona in vzornega vzdrževanja je pot za pripravljene kolesarje vozna v okoli devetdesetih odstotkih, najino pozornost pa si je prislužila predvsem z za gorske kolesarje zelo pomembno značilnostjo – več kot polovico celotne poti predstavljajo steze enoslednice, kar znese ... khm, čakajte malo ..., skoraj petsto kilometrov *singelc*! Uau, kdaj greva?

Omnia mea mecum porto¹

Kljub manjšim ekonomsko-ekološkim pomislekom, češ zakaj v Ameriko, saj je že v Alpah za nekaj življenj podobne snovi, so naju premamili želja po neznanem in spletni hvalospevi v čast tej poti. Čeprav se nisva

Oprema, s katero sva preživela en mesec potovanja.

Foto: Marjan Moderc

¹ Vse, kar imam, nosim s sabo. (Latinski pregovor.)

prvič podajala na večdnevno kolesarjenje, je bila priprava na premierno turnokolesarsko izvedbo svojevrsten izziv. Svoji polno vzmeteni kolesi je bilo treba pripraviti za samozadostno, a kljub temu zabavno kolesarjenje po tehnično zahtevnem svetu, zavedajoč se številnih kilometrov porivanja koles čez neprevozne prelaze. Iskanje najboljšega razmerja med varnostjo in količino opreme je oteževalo odkrivanje vedno novih nevarnih situacij, v katerih so se znašli najini predhodniki na poti: ozko časovno okno za izvedbo poti, pogoste popoldanske nevihte, zastrupitev z vodo, nenadni spusti meje sneženja, padci na ostrih skalah, redka zdravstvena mreža, smešno nizka pokritost s telefonskim in električnim omrežjem ... Za nekaj dodatnega adrenalina je poskrbel tudi majski incident v zvezni državi Washington, kjer je puma ranila oziroma ubila dva – ironično – potovalna kolesarja. Septembrska izvedba se nama je zdel najboljši kompromis med poletnimi nevihtami, zgodnjim jesenskim snegom, poletno gnečo v bližini letovišč in dolžino dneva, svoje pa so naredile tudi fotografije značilnega trepetlikovega gozda (angl. *aspen*), ki se na jesen sprehodi skozi vse odtenke barv na semaforju.

Kolorado izza *balance*

Ker sva si za Koloradsko pot odmerila le polovico najinega enomesečnega potovanja po ZDA, sva preskočila začetnih sto osemdeset kilometrov, ki potekajo v večini po manj zanimivih gozdnih cestah. Svojo pot sva kljub klavrnim vremenski napovedi začela v mestecu Silverthorne, nekako na nadmorski višini našega Triglava. Za dobrodošlico naju je že prvi dan čakal prelaz Kokomo pass na višini tri tisoč sedemsto metrov. Še vsa bolna od menjave časovnih in višinskih pasov sva pekoče noge med strmim vzpenjanjem le za silo zalagala z vedno redkejšim kisikom. Vmes sva preklinjala svoj hrčkasti nagon, zaradi katerega sva se že prvi dan oskrbela z nepotrebno velikimi zalogami hrane. Ves dan sva srečno slalomirala med okoliškimi nevihtami, kar se je na izpostavljenih gorskih grebenih brez zavetja izkazalo za več sreče kot pameti.





Neskončna prečenja skozi značilni trepetlikov gozd
Foto: Marjan Moderc

Tekoča stezica naju je nato nekaj dni vodila skozi trepetlikin in borov gozd ob vznožju verige Collegiate Peaks, gorstva z največjo gostoto *fourteenerjev* – gora, ki presegajo tamkajšnje magično mejo štirinajst tisoč čevljev oziroma slabih štiri tisoč tristo metrov. Ko sva z upočasnenim tempom nekako čakala na prehod fronte, ki bi nama omogočil lepše in varnejše doživetje prihajajočega gorskega odseka, se nama je porodila bistra zamisel, da bi čas izkoristila za kolesarski napad na Mount Antero, 4350 m. A sta zelo ohlapna ameriška definicija makadamske ceste in nepredvidena jutranja snežna nevihta poskrbeli, da sva obrnila tik pod vrhom in se v divjem spustu na Koloradsko pot vrnila brez trofeje, a z dragoceno izkušnjo malce surovejšega obraza Skalnega gorovja. Za slovo od Collegiate Peaks je pot postregla s slavnim grebenom Monarch Crest, kjer sva hitro razumela,



Odsek poti po slavnem Monarch Crest Trailu
Foto: Urša Lotrič

zakaj se uvršča na sezname najboljših kolesarskih poti v ZDA. Evforični izkušnji pa so sledili štirje psihološko naporni dnevi skozi Nacionalni gozd Gunnison. Pot je najprej utrujajoče dosledno sledila Kontinentalni razvodnici, kar je pomenilo petdeset kilometrov žagastega profila po neizrazitem, od motorjev razritem, poraščenem grebenu brez pravega razgleda. Nato pa sva prav nasprotno izkušnjo Kolorada doživela na stokilometrskem makadamskem obvozu pod neskončno Koloradsko planoto, saj sva morala obvoziti čudovito, a kolesarjem prepovedano gorsko skupino La Garita.

Na najino osnovno pot sva se vrnila nad mestecem Lake City, kjer naju je po osvežitvi zalog čakal najtežji in najlepší odsek poti – petdeset kilometrov sanjske visokogorske grebenske enoslednice na povprečni višini tri tisoč sedemsto metrov! Ta naju je pripeljala v rudarsko mesto Silverton, kot izrezano iz vesternov; zaradi svoje razvejane mreže nekdanjih

Številni neprevozni odseki – nabralo se jih je za 70 kilometrov - so zahtevali precej trme.
Foto: Marjan Moderc





Gorski del potovanja po ZDA sva zaključila z vzponom na 4315 metrov visoki Mount Sneffels.
Foto: Marjan Moderc

rudarskih gorskih cest je postalo pravi center za priljubljen ameriški šport, preganjanje s štirikolesniki. Skupine terencev, štirikolesnikov in motokrosistov so nama z vidika privzgojene ničelne tolerance do bencinskih športov v divjini predstavljale kar velik šok sredi te idilične pokrajine.

Zadnji odsek poti je potekal po gorstvu San Juan. Še zadnjič sva se povzpela v območje plitvega dihanja, vedno bolj puščavska podlaga in rastje pa sta že nazkazovala konec najine dvotedenske gorske avanture.

Življenje na kolesu

Dnevi na poti so nama tekli v preprostem ritmu: jutranja kavica, ostanki včerajšnje porcije testenin, natarvanje koles, nato pa na sedež. Po približno devetih urah izmeničnega sopihanja navzgor in vriskanja v

spustih so noge ukazale konec izmene. V vedno bolj utečenem večernem obredu sva postavila šotor, skuhalo že nešteto različico testenin s sirom ter načrtovala naslednji dan. Včasih se je na istem mestu utaboril še kdo izmed pohodnikov, s katerim smo nato ob tabornem ognju rešili kakšnega od svetovnih problemov. Šotorjenje pod smrekami je pomenilo zagotovilo za budnico s pomočjo veveric, ki so že ob zori mrzlično

Zemljevid poti



metale storže z dreves nad nama. Septembrsko razmerje med dolžino dneva in noči se je izkazalo kot ravno pravnjše za povečane potrebe po spanju.

Zaradi količine opreme, težavnosti terena in velike višine sva napredovala nekoliko počasneje od predvidenega, kar je v praksi pomenilo, da sva zahtevnejše etape "prekolesarila" praktično enako hitro kot pohodniki. Na poti z vodooskrbo v večini nisva imela večjih težav, saj je pot pogosto prečkala gorske potoke, ki jih je večina popotnikov preventivno filtrirala. Potoki so sicer opravljali tudi vlogo umivalnika, tuša in pralnega stroja. Večjo skrb je zahtevala preskrba z živežem, saj se je pot na najinem odseku večjim naseljem približala le na treh vmesnih točkah. A za nenadejanega asa iz rokava so se izkazali že pregovorno prijazni Američani, ki očitno vedo, da je štopanje do trgovin sistemska rešitev pohodnikov pri reševanju logističnih težav na tovrstnih poteh. Tako se je tudi štop s polno naloženimi kolesi izkazal za čisto uresničljivo zamisel, spet drugič pa nama je neki mladi par kar sam ponudil oskrbovalni obvoz do petindvajset kilometrov oddaljene trgovine. Ustrežljivost in pozornost domačinov je bila pravzaprav eden večjih kulturnih šokov v ZDA, obenem pa razlog, da sva se skozi celotno pot, kljub divjini, počutila precej varno.


Živali so se, nasprotno s predpotovalno "pumafobijo", izkazale za dobrodošle spremljevalke na poti. Poleg vseprisotnih severnoameriških veveric si bova zapomnila veličastne lose, ki so brodili po gorskih močvirjih in se v svojih nočnih paritvenih igrah preganjali že prav strašljivo blizu najinega šotora.

Dovolj prostora za vse!

Potovanje je v marsičem preseгло že tako visoka pričakovanja: pot je bila napornejša, lepša in

zabavnejša, kot sva si predstavljala. Prava primerjava bo sicer možna šele po izkušnji kakšne izmed evropskih različic take poti, a zdi se, da so ZDA s svojo mešanico naravnih lepot, dobro razvite mreže poti, servisne infrastrukture in socialne sprejetosti gorskega kolesarjenja prava obljubljena dežela za ta šport. Na področju rekreativne rabe prostora sva v večini zaznala številne primere dobrih praks, ki bi bile morda zanimive tudi za Slovenijo, kjer se na račun prostorskega umeščanja gorskega kolesarjenja preliva precej črnila:

- Vsaka pot je smiselno kategorizirana tako, da dovoljuje varno in trajnostno rabo čim več skupinam uporabnikov, pri čemer pomembno vlogo igrajo vrsta podlage, naklon poti in število uporabnikov.
- Mnoge poti so vzdrževane po sistemu posvojitve segmentov, s čimer je zagotovljena osebna odgovornost vzdrževalcev.
- Veliko vlagajo v ozaveščanje o trajnostnem ravnanju s potmi ter strpnem sobivanju z drugimi uporabniki poti.
- Vzpostavljeno imajo jasno hierarhijo prepuščanja prednosti pri srečanju različnih vrst uporabnikov.
- Ker so omejitve razumljive in legitimne, se jih ljudje v večini držijo, sploh ker ima vsak uporabnik dovolj legalne izbire.
- Popularna izhodišča imajo kakovostna stranišča *na štrbunk*, po potrebi tudi pitno vodo.
- Najbolj občutljiva območja so zaščitena kot območja divjine, kjer je dovoljena samo hoja (pohodništvo).

S kolesarske avanture po Koloradu sva tako poleg nepozabnih spominov in *razjahanih* koles prinesla tudi konkretno izkušnjo, da je mogoče s strpnim in odgovornim odnosom naravo uživati še kako drugače kot v gozdarjih. Na svetu je dovolj lepote za vse! 

Sončni del visokogorske vremenske laterije v Skalnem gorovju
Foto: Marjan Moderc



Klin ali svedrovec?

Okroglo mizo je organizirala Komisija za alpinizem (KA) pri Planinski zvezi Slovenije (PZS) skupaj s Festivalom gorniškega filma. Moderator je bil Miha Habjan, gostje pa Aleksander Bjelčevič, načelnik KA Peter Bajec, Andrej Štremfelj in Andrej Grmovšek. Habjan je povedal, da je komisija prejela veliko pobud, da bi navrtali ne samo nekatere klasike, ampak cela ostenja. KA je zaznala problem in začela objavljati kolumne (<https://ka.pzs.si/kolumne.php>), sestala se je z načelniki Alpinističnih odsekov po regijah, okrogla miza je naslednji logični korak. Etični kodeks alpinistov (<https://ka.pzs.si/besedilo.php?pid=5>) določa pravila, kako se obnašati v stenah slovenskih gora. Izkazalo se je, da ni dovolj natančen in ga bo treba dopolniti.



Omizje. Z leve moderator Miha Habjan, Aleksander Bjelčevič, Peter Bajec, Andrej Štremfelj, Andrej Grmovšek
Foto: Igor Kuster

Preden preidemo na odlomke iz zanimive in dolge razprave, kratek prolog. Vrtanje ni problematično samo pri nas. Že od prvega klina dalje se pregrevajo glave skoraj povsod, kjer plezajo. Le žarišče se je premaknilo od prvotne dileme s klinom ali brez do s klinom ali svedrovcem. Kugy je nekje zapisal, navajam po spominu, ko je bilo treba zabiti klin, me je tura nehala zanimati. Si predstavljate, koliko bi danes preplezali, če bi ostalo po njegovem? Trojke bi bile kot led, na podplate bi lepili šmirgel papir. Kolega se je obregnil ob železje na poti na Triglav – če bi bili dosledni, bi ga zmetali ven, ker ga ni namestila srčna četverica. S tem bi se znebili tudi velike gneče. Moderator je prvo vprašanje namenil Alešu Bjelčeviču.

Habjan: Aleš, kako si zamišljaš saniranje klasičnih smeri?

Bjelčevič: Ne gre samo za alpinizem, ampak tudi za športno plezanje večraztežajnih smeri in sanacijo pogosto plezanih klasičnih smeri. KA in Komisija za športno plezanje (KŠP) bi morali začeti dva projekta: nekatere klasike bi sanirali, nekatere druge bi prevrtali v (pol)športne in brezkladivske smeri (izraz sposojen od Slovakov). Oboje zadeva zelo

majhen odstotek smeri v naših hribih, v katerih je krepko čez tri tisoč smeri; navrtali bi jih le od dvajset do štirideset. Pri tem bi sledili določenim etičnim in tehničnim načelom. Oba projekta zadevata najbolj priljubljene nižje stene z ugodnim pristopom in sestopom (Vežica, Vršiči, Kogel, južna stena Planjave itd.).

Pri sanaciji bi v velikih stenah stare kline zamenjali z novimi, stare svedrovce z novimi in nič drugega. Sanirali bi stare klasike z zgodovinskim ugledom, npr. Zupanovo v Koglu ali Steber Dedca; navrtali bi manj ugledne, npr. Akademsko v Vežici. Vse bi bilo stvar dogovora. Sanacija se mi zdi nujna, veliko smeri ni več v stanju, v kakršnem so bile pred petdesetimi leti, ko so bili v njih novi klini, že v osemdesetih so bile v žalostnem stanju.

Dovrtali bi tiste smeri, ki bi jih avtorji dovolili, in nekatere pokojnih avtorjev. Stvar dogovora je, katere navrtati (pol)športno in katere ostanejo brezkladivske – turistične, prevrtane kot npr. pakleniški Klin. Svedrovci in klini morajo biti najvišje kakovosti po UIAA ali podobnih standardih, sanacija mora biti narejena profesionalno, pri obeh projektih morata KA in KŠP voditi evidenco.

Habjan: Ključni vprašanji sta, kako izbrati klasike za navrtanje in kakšni so argumenti?

Bjelčević: Prvi argument je statistika, želja večine. Če govorimo o etiki,¹ je etično čim več ljudem storiti dobro, ne da bi drugim delali krivico. Mislim, da je delež tistih, ki želijo plezati klasično Lahovo v Vežici precej manjši od tistih, ki si jo želijo navrtano. Na www.plezanje.net je vseh ponovitev klasičnih smeri v Vežici deset. Vsota vzponov v smereh GG, Petek, 13 in Tik pred dvanajsto je sedeminšestdeset. Govorim o vpisanih vzponih na enem portalu. Recimo, da razmerje 67 : 10 kaže, da bi bilo dobro navrtati vsaj nekaj klasik, ostalih se ne dotikamo.

Naslednji argument je večji repertoar lepih smeri. Ne zdi se mi pošteno mlade pošiljati v neugledne podstavke na Vršič, v Grebenec itd., da bo lahko nekaj



sivolasilh starcev vsake dve leti želelo preplezati eno klasično smer. Ni pošteno mlade siliti v smeri, ki so bile v osemdesetih letih še kolikor toliko varne, danes pa niso več.

Nenavrtanih smeri v Julijcih in Kamniških je nekaj tisoč. Kdor si želi klasičnih smeri, jih lahko vedno najde. Tisti, ki bi radi plezali v lepih stenah in lepem gorskem okolju, te možnosti nimajo. Žalosten sem, ko vidim, da so naše stene prazne.

Habjan: Misliš, da bi večje število navrtanih smeri privabilo mladino v gore?

Bjelčević: Dejstvo je, da obstaja dosti ljudi, ki bi radi v hribih plezali navrtane smeri in jih klasični alpinizem ne zanima. Denimo, da razmerje 67 : 10 približno odslkava, koliko več ljudi bi privabili v hribe.

Habjan: Peter, bo več navrtanih smeri spodbudilo mlade za alpinizem ali le tiste, ki jih v hribih zanimajo nasvedrane večraztežajne smeri?

Bajec: Mislim, da so predvsem všečki na Facebooku tisti, ki poganjajo udejstvovanje mladine v plezanju nasploh in tudi v alpinizmu. Ne delim mnenja z Alešem. Večje število svetrovcev ne bi privabilo mladih v stene.

Habjan: V svoji kolumni si zelo jasno napisal in navedel Messnerjev *by fair means*, da svetrovci zavračajo bistvo alpinizma. Kje naj bodo svetrovci v hribih?

Bajec: Moje mnenje o svetrovcih je odklonilno. Vzgojen sem v klasični obliki alpinizma, v katerem se je točno vedelo, kaj se sme in česa ne, kako se v hribih varuje, in tako plezam še danes. Nikoli mi ni bilo žal, če sem moral v neki smeri obrniti, ker je nisem zmožgel preplezati s sredstvi, ki sem jih imel. Alpinizem je plemenita dejavnost tudi zaradi nevarnosti, avanture, premagovanja samega sebe, ne samo fizičnih meja, temveč tudi drugih. Če bi ocenjevali alpinistični vzpon samo po težavnosti, bi ga zelo osiromašili. Zato nisem naklonjen vrtnanju, prevrtavanju, niti dodajanju svetrovcev v klasičnih smereh, niti preopremljanju. Gre za zgodovino, dediščino, avtorsko delo in sporočilo prihodnjim generacijam. Včasih me žalosti, da se *instantizem*, ki smo mu priča danes v družbi, počasi in vztrajno vriva v alpinizem. Dvomim, da je to prava smer.

Habjan: Ko so se pojavila premečna varovala, metulji in zatiči, se je zmanjšala uporaba klinov. Veliko klasik je nabito z res starimi nevarnimi klini. Zelo redki zamenjajo star slab klin z novim. Bi bilo to v določeni smeri na določenem mestu lahko argument za zamenjavo s svetrovcem?

Bajec: V alpinistični šoli se me učili – in mi to učimo naprej, če je klin slab, ga zamenjam. Ne vem, kdaj smo to lekcijo pozabili. Če lahko klin z roko potegnem ven, ga ne bom porinil nazaj in se delal, da je vse v redu. Ga pač zamenjam. Moje življenje je več vredno kot nekaj evrov.

Bjelčević: Idealno bi bilo, če bi bilo tako, ampak ni. Ljudje ne menjamo starih klinov. Preveril sem, v kakšnem stanju je danes Lahova. V enakem, kot je bila v osemdesetih letih. Zdi se mi, da bi bil lahko projekt PZS sanacija takih smeri.

Habjan: Vili Guček je v svoji kolumni izpostavil novo panogo, in sicer alpsko športno plezanje. Andrej, tudi ti si na strani KA spregovoril o svetrovcih. Prosim za kratek povzetek dela svetrovec proti klinu, zlasti v klasikah.

Grmovšek: Vzgojen sem kot alpinist in tudi kot športni plezalec. Obeh dejavnosti ne ločujem tako natančno kot nekateri. Na avtorske smeri gledam s stališča avtorja, ker sem preplezal določeno število novih smeri. Vsaka smer avtorju nekaj pomeni. Čeprav si težko lastiš del stene ali svojo smer, ostanesh

¹ Etika je bila do Friedricha Nietzscheja absolutno podrejena ideologiji. Etično, moralno je bilo tisto, kar je v skladu z ustaljenimi družbenimi oz. političnimi pravili. To, kaj se sme in česa ne, kaj je prav in kaj ne, kaj je dobro ali slabo, je bila le družbena domena, navadno pod vplivom velikih institucij, družbe in družine. V alpinizmu je nedvomno še vedno tako, da se etiko meša z ideologijo. Značilnost le-te je dejstvo, da hoče pokazati svoje prepričanje kot absolutno, edino pravilno, resnično, naravno in nujno.



Svedrovci ali ...Foto: Marta Krejan Čokl



... klini Foto: Marinka Dretnik

njen avtor. Prvi, ki odloča, kaj se bo dogajalo z njegovim delom, naj bo avtor. Vse smeri so ustvarjale zgodovino, zato moramo nanje gledati tudi s tega vidika. Sem alpinist, zaradi mene ni treba nobene klasike sanirati ali prevrtati. Z egoističnega stališča sem absolutno proti vrtnanju v klasikah, ker so bile preplezane na drugačen način. Res pa je, da tu trčimo ob nekaj argumentov: tudi klasične smeri se spreminjajo, z dodajanjem klinov niso več take, kot so jih pustili prvi plezalci. Če bi jih hoteli ohranjati v prvotnem stanju, bi morali izbiti kup klinov.

Drugi argument, širše gledano, je dejstvo, da hribi niso samo avtorski, za alpiniste, temveč so last vseh. Če jih želi nekdo uporabljati za kaj drugega, bi ga pri tem težko omejili. Življenje gre naprej, da se odražajo spremembe tudi v stenah, je normalno. Konzervativno zamrzniti stanje, kakršno je bilo pred sto ali tridesetimi leti, je nemogoče. Če se bomo neskončno trudili s kodeksom in še čim, nas bo čas povozil. Razumem argumente, da se kaj spremeni v klasičnih smereh.

Naj zdaj natančneje odgovorim na dilemo klin ali svedrovec. Plezanje se je v zadnjih tridesetih, štiridesetih letih, odkar obstaja premično varovanje, bistveno spremenilo. Danes je marsikomu, tudi meni, klin podoben svedrovcu. Rad vstavljam premična varovala. V steni te čaka fiksno varovalo, ki ima psihičen pomen. Veš, da v steni nekaj je, čeprav različne kakovosti; stara *gurtna* ni enaka svedrovcu. Zame med klinom in svedrovcem ni take razlike, kot jo včasih želijo prikazati.

Habjan: Andrej, ti si začel plezati še pred premičnimi varovali. Ali alpinistična srenja lahko "žrtvuje" neko število klasičnih smeri za novodobni vidik, da se nekatere smeri navrta?

Štremfelj: Če nekaj žrtvujemo, moramo vedeti, zakaj to žrtvujemo. Mene zanimajo razlogi, zakaj naj bi to delali. Z nekaterimi Aleševimi se ne morem strinjati. Mene ne žalosti prazna triglavsko stena, ampak

se mi, in še marsikomu drugemu, zdi fino, da v njej ni veliko ljudi. Če nekeje ni svedrovcev, nikomur nič ne preprečujemo, samo zahtevamo, da se izuri v dejavnosti. Morda se mu ne da, morda se s tem ne ukvarja dovolj, da bi se počutil varno. Za take so zavarovane poti, kjer vpenjaš *gurtno* in hodiš po njih gor in dol. Opažam, da ima veliko klasik bistveno manj klinov kot takrat, ko sem jih jaz plezal. Razmišljal sem, zakaj. Verjetno se marsikateri izpuli, ko kdo pade, in ga nadomestimo z zatičem ali s *freedom*. V naši miselnosti je klin nekaj običajnega, v nasprotju s Škotsko,



kjer dobijo ošpice, ko zaslišijo besedo klin ali vidijo, da si ga zabil.

Saniranje smeri je po eni strani dobro, ker smo po navabi leni in zlepa ne zamenjamo slabega klina z novim. A če hočeš večjo varnost, moraš to narediti. Šrauf ni nobenega klina vpel, ne da bi ga prej s kladivom preskusil. Pri večini mladih je največji problem orientacija v steni. S svedrovci jih ne bomo naučili orientacije.

Aleš, govoril si o užitku. Vsakdo lahko v hribih uživa do tam, do koder seže njegova zmožnost. Kdor ni spodoben preplezati neke smeri, naj uživa v lažji ali pa na stezi. Za užitek v telovadnem, športnem smislu so plezališča. Še posebej sporno se mi zdi opremljanje stojišč, ki dajejo lažen občutek varnosti.

Habjan: Ko omenjaš stojišča, kaj pa spusti po vrvi? V nekaterih stenah se spušča po vrvi, v Rušici in Veži so sidrišča že navrtana, marsikje niso. Kako gledaš na to?

Štremfelj: Če gledam s strani svojega udobja, mi prija, da so navrtana, vendar se mi ne zdi prav. Kot alpinist moraš biti sposoben nekje priti dol, čeprav po lažji smeri, sicer tega ne greš plezat, ali si vzameš dan več.

Habjan: Bjelčević in Grmovšek sta omenila, da se družba in razmere spreminjajo, alpinistične šole tudi, alpinistični instruktorji imajo manj časa. Današnje generacije niso več pripravljene vlagati toliko v alpinistični razvoj od pripravnika do alpinista. Mogoče se zaradi tega pojavlja težnja, da si določeno število ljudi želi navrtanih smeri.

Štremfelj: Civilizacija nas je scrkljala. Nekdo si strahno želi užiti zračnost Čopove prečke, ampak na

varen način. Oprosti, tako je ne bo doživel. Neznansko si želim doživeti občutek, ko voziš z 220 km/h s formulo ena v ovinek, a žal nisem usposobljen za to, zato tega ne bom nikoli naredil, in s tem sem se sprizjnil.

Habjan: Aleš, bi kaj dodal?

Bjelčević: Prepričan sem, da so Petrovi in Andrejevi argumenti zelo elitistični. Lahko jih povzamem kot, kdor ne zmore, naj gre na ferato ali markirano stezo. Ni opravičljivo, da bi ljudi, ki bi radi plezali v lepi skali, v lepi steni – ne govorim o Čopu, Aschenbrenerju in tisočih drugih smeri – izganjali iz naših hribov. Kdo sem jaz, da bom rekel, poslušaj, stari, če ne moreš preplezati, pojdi v Turnc.

Štremfelj: Elitističen je alpinizem v svojem bistvu od nekdaj bil in upam, da še bo.

Bjelčević: Večkrat je bilo rečeno, spoštujmo tradicijo in zgodovinski spomin. V dveh odsekih sem vprašal, koliko smeri v Vežici poznajo. Štiri, v nobenem zgodovinskem spominu ni preostalih šestindvajset. Smer dobi zgodovinski spomin samo takrat, ko smo jo preplezali. Če je nismo, ne moremo govoriti o ohranjanju dediščine.

Grmovšek: Spravili smo se na klasike, ki jih alpinisti skušamo elitistično obdržati zase. Poznam stanje in vem, da imamo v hribih zelo malo športnoplezalnih smeri. Od maloštevilnih navrtanih smeri pri nas jih je vsaj deset odstotkov zastarelo opremo in bi jih bilo treba sanirati, vendar še niti za eno nisem slišal, da je obnovljena. Pogovarjamo se o bi, bi, bi – a ni osebe ali skupine, ki bi zares kaj naredila.

Pogled na oder in v skoraj prazno dvorano
Foto: Igor Kuster



Habjan: Andrej, ti si se razpisal tudi o delanju novih smeri. Verjetno so nove smeri legitimne tam, kjer ni obstoječih smeri?

Grmovšek: Moja teza je, da svedrovec ni ubil alpinizma niti nemogočega, kot se rado govori, ampak je postal del alpinizma. Če kdo misli, da ni tako, mu lahko povem, da so svedrovci v vseh težjih Frančkovih smereh odraz generacije izpred dvajsetih, tridesetih let, ki je premikala meje. Svedrovci že dolgo niso tabu. S preudarnostjo in pravili, ki bi se jih držali med plezanjem prvenstvene smeri, bi kljub svedrovcem še vedno ohranjali bistvo alpinizma. Po drugi strani predvsem v tujini, a tudi pri nas, vrtajo nove smeri, ki nimajo dosti skupnega z alpinizmom, razen tega, da so v hribih. Pri novih alpinističnih smereh s svedrovci bi morali upoštevati plezanje od spodaj navzgor, ne zlorabljati svedrovcev za napredovanje, zavrtali naj bi jih čim manj. Svedrovec na določenih mestih omogoča vzpon, brez njega bi bila smer za današnje generacije in morda tudi za prihodnje nepreplezljiva.

Habjan: Še kratko vprašanje, preden bomo vključili v razpravo publiko. Napisal si tudi, da bo treba v kodeksu vsaj pri težkih modernih smereh napisati, kakšne so smernice.

Grmovšek: Kodeks bo gotovo treba dopolniti. Njegova slabost je celo to, da v okviru splošnega dogovora dopušča prevrtavanje klasičnih smeri, nikjer pa ne piše, kakšen je ta dogovor. Ko sem delal analizo za pripravo vodnika športnoplezalnih smeri v naših hribih, sem ugotovil, da je najmanj dvajset klasičnih smeri že navrtanih, pa se še nihče ni obregnil ob to. Nekatere stvari se kar dogajajo, a nihče ne reagira.

Svedrovec ni ubil alpinizma niti nemogočega, kot se rado govori, ampak je postal del alpinizma.

Bjelčevič: Obstaja en siten argument, nekateri se z njim strinjajo. Vrtanju klasik ne moremo nasprotovati tisti, ki smo kdaj preplezali prevrtano klasiko npr. v Paklenici ali Arcu. Če je vrtanje klasik neetično, je plezanje navrtanih klasik sodelovanje pri neetiki.

Habjan: Predlagam, da omogočimo občinstvu povedati svoje mišljenje. Prosim, da se vsakdo predstavi in poskuša biti kratek.

Andrej Pečjak: Vrnili bi se na stojišča, po katerih se veliko *abzajla*. Ti štanti so v Sloveniji svinjak. Z enim ali dvema svedrovca bi bili čisto drugačni. Kaj meni omizje o tej situaciji?

Bajec: Ko prideš na stojišče z množico olesenelih prusikov – mene so učili, da se jih zamenja. Stare porožee, odneseš v dolino in vstaviš nove. Ali smo kot skupnost dovolj etični, da se bomo držali pravil, ali smo že podlegli *instantizmu* in je pomemben samo moj uspeh, moji všečki in moje herojstvo. To je velik problem, ki se ga bo treba lotiti v bližnji prihodnosti.

Albin Simonič: V hribih sem naredil kar nekaj športnoplezalnih smeri. Zelo se strinjam, da ločnica

med alpinizmom in športnim plezanjem ni zelo široka. Zelo podoben je bil Franček Knez, bil sem z njim. On je s svedrovci prinesel napredek. Sveder ali klin, to je sredstvo za varovanje. Naši hribi so odlični za to, da bi vsi sobivali v njih. Če grejo fantje danes ponavljat smeri, v katerih so petdeset let stari klini, so junaki. Franček je delal smeri tako, da se je počutil varno. Aleš ima zelo dober načrt. Če bi se ga držali, bi bilo zelo dobro. Za nekatere je plezanje daljših smeri v alpskem okolju, v katerih se ne tresesh, najlepša stvar. Če bo v hribih delal vsak po svoje, nas bo prej povozil čas, kot če bi se združili.

Aleš Pirc: KŠP približno dvajset let sistematično skrbi za slovenska plezališča. S projektom OSP (Opremi slovenska plezališča) zbiramo sredstva za zamenjavo starih varoval. PZS bi morala ustanoviti organ, ki bi izobraževal opremljevalce. Tudi za večraztežajne smeri in ostalo alpinistično infrastrukturo – plezalne smeri, ferate in zavarovane poti – bi morala organizirano skrbeti PZS. Ne zdi se mi prav, da bi vrtal vsakdo, ki ima voljo. Biti mora pooblaščen, z licenco, dobiti opremo in ne nazadnje tudi povrnjene stroške ali plačilo za svoje delo. Tu gre za obrtniško delo.

Maja Šuštar: Sem športna plezalka in alpinistična pripravnica. Obožujem plezanje neopremljenih smeri in zabijam kline, rada pa v hribih plezam tudi navrtano smer, v kateri uživam in se *nafilam* z energijo. Za klasiko moram biti pripravljena, v športno grem samo uživati. Poznam starejše kolege z odseka, ki imajo že otroke, a ne plezajo več v hribih, ker jih je v klasiakah enostavno strah, bi pa šli uživati v navrtane hribovske smeri. Kot je rekel Bjelčevič, avtorja smeri bi vprašali, ali dovoli, da bi navrtali njegove klasike. Če da, le zakaj ne? Prostora v hribih je dovolj za dolge športne smeri in za klasike. Vsi lahko v tej dejavnosti v hribih enako uživamo.

Štremfelj: Spoštujem, da uživate v hribih, ker tudi jaz, a se z zadnjim mnenjem res ne morem strinjati. Navedel bi samo nekaj primerov. Svedrovec na ključnem mestu, kot je rekel Andrej Pečjak, pokvari, spremeni karakter smeri. Če pomislimo, koliko je moral vložiti Peter Ščetinin, da je brez klinov prosto preplezal tisto ploščo, potem pa je nekdo v njej izklesal *grif* in vse pokvaril. Vse.

Se pa strinjam, na to me je spomnil Aleš, da so v Helbi, v plošči nad prečko stari svedrovci, ki so res nevarni. Človek pričakuje svedrovce prvih plezalcev, nareti pa na klinčke. Te svedrovce bi zamenjal in stare Frančkove tudi.

Bjelčevič: Nekaj deset tradicionalistov izganja stotine tistih, ki bi radi plezali v naših hribih, v Paklenico in drugam. Za nas, tradicionaliste, je brez pretiravanja pet tisoč smeri. Tistim stotinam, ki bi radi plezali lepe smeri v naših hribih, ne dovolimo navrtati dvajset klasičnih smeri. Danes nisem slišal niti enega pravega argumenta, zakaj ne, čeprav sem jih slišal veliko.

Prišel je tehnik Cankarjevega doma in povedal, da se je čas iztekkel. ○



Pohodniški nahrbtniki.

Vsi letni časi, vse poti.

Na voljo v trgovinah:

- Annapurna
(Ljubljana),
- Elan
(Begunje),
- Extreme Vital
(Ljubljana, Škofja Loka, Radovljica),
- Iglu Šport
(Ljubljana Vič, Ljubljana BTC, Ljubljana PCL, Maribor, Lesce, Tolmin),
- Kibuba
(Ljubljana BTC, Ljubljana Šiška, Ljubljana Supernova, Celje, Kranj, Nova Gorica),
- Outdoor Galaxy
(Bovec),
- Pod skalco
(Bohinj).



VERJETNO
NAJLAŽJI ŠOTOR
NA SVETU

NORDISK



www.factorystore.si

Bomo občudovali le še plastične cvetove?

Ogrožena velikonočnica in encijan

Leto dni zatem, ko je Franc Jožef 28. maja 1898 podpisal zakon o zaščiti planike in Blagajevga volčina, je Janez Rekar iz Mojstrane "radi ruvanja planik" šest ur preživel v zaporu, o čemer je pisal tudi *Planinski vestnik* (november 1899). Sto dvajset let pozneje pa sta dve skoraj simbolni slovenski zavarovani cvetici, uvrščeni na Rdeči seznam ogroženih rastlinskih vrst – velikonočnica na Boču in v Boletini pri Ponikvi ter Clusijev svišč ali encijan na Lovrencu pri Lisci – pred izginotjem.



Velikonočnico na Boču danes najbolj ogrožajo obiskovalci s fotoaparati na pametnih telefonih in psi, ki pomendrajajo cvetove in jih tudi jedo.
Foto: Ivan Borovnik

Tako je ob razcvetanju velikonočnice ter v pričakovanju cvetenja encijana in drugih zavarovanih rastlinskih vrst Planinska zveza Slovenije (PZS) v začetku marca pripravila novinarsko konferenco, na kateri so o zaskrbljujočem stanju in morebitnih ukrepih spregovorili Jože Rován, predsednik PZS, Dušan Klenovšek, strokovni svetovalec Komisije za varstvo gorske narave (KVGn) PZS in gorski stražar Planinskega društva (PD) Lisca Sevnica, Ivan Borovnik, načelnik odseka za varstvo gorske narave pri PD Poljčane, Zlatko Zevnik, predsednik Turistično olepševalnega društva (TOD) Ponikva, in mag. Uršula Belaj, višja kriminalistična inšpektorica specialistka z Uprave kriminalistične policije GPU.

Da so slovenske gore raj za plenilce gorskega cvetja, je odmevalo ob primeru Angleža Toma Mitchella

leta 2013, podjetnega lovca na rastline.¹ Oktobra leta 2017 pa so na Lovrencu opazili neverjetnih šestdeset izkopanih mest pljenja encijana, kar kaže na organizirano ropanje te zavarovane rastline, kar je kaznivo dejanje, policija pa storilcev (še) ni našla. Velikonočnica v Boletini in na Boču je cvetela marca, sicer jo je najti le še na štirih rastiščih v Sloveniji, Clusijev svišč na Lovrencu cveti aprila. PZS skupaj z društvi želi pri ohranjanju narave, tudi velikonočnice in Clusijevskega svišča, delovati predvsem preventivno – z vzgojo, usposabljanjem in ozaveščanjem. Slovensko planinsko društvo je bilo pobudnik za ustanovitev Alpskega varstvenega parka, predhodnika Triglavskega narodnega parka, leta 1954 je bila na pobudo dr. Angele Piskernik ustanovljena gorska straža, v obdobju 1998–2001 je PZS varstvo gorske narave nadgradila s programom varuh gorske narave in tako pridobila status društva, ki deluje v javnem interesu na področju ohranjanja narave.

Več kot tristo varuhov gorske narave, več kot sedemsto gorskih stražarjev in drugi naravovarstveno angažirani planinci so povezani v KVGn PZS, njeno poslanstvo pa je skrb za varstvo gorske narave s pomočjo vzgoje, usposabljanja in ozaveščanja tako v planinski organizaciji kot širše, zlasti med drugimi obiskovalci gorskega sveta. "Problematika varstva narave se je z leti spreminjala, skrb za gorsko cvetje pa je stalnica v naših prizadevanjih. Gorsko cvetje je sestavni del gorske narave, pomemben del njegove biotske pestrosti in raznovrstnosti, zato ga moramo ohranjanjati. Raste v izjemno zahtevnih pogojih naših gora, zato je redko in ogroženo. V planinski zvezi želimo delovati predvsem preventivno, torej z vzgojo, usposabljanjem in ozaveščanjem, kar edino rodi rezultate na dolgi rok. Žal to včasih ni dovolj, tedaj je potrebna pomoč inšpekcije in policije," poudarja Jože Rován, predsednik PZS.

¹ Klenovšek, D. Ropanje gorskih zakladov. *Planinski vestnik*. 2014, št. 3, str. 65.

Velikonočnico z gosto dlakavim, zvončastim cvetom vijolične barve so domačini občudovali v Boletini pri Ponikvi, ki je s slabima dvema hektarjema največje od štirih danes znanih rastišč te cvetice v Sloveniji, že pred zaščito sredi devetdesetih let, a takratni lastniki zemljišča niso imeli veliko posluha za njeno zaščito. "To se je začelo celovito urejati leta 2006, ko je občina odkupila celotno zemljišče rastišča in prek razpisa oddala koncesijo urejanja, vzdrževanja in informiranja TOD Ponikva. Število velikonočnic se giblje med osemsto in tisoč sedemsto primerki. Prostovoljci v času cvetenja postavimo zaščitno vrvično ograjo in informacijski kiosk za dežurstvo ter vodimo, informiramo in pazimo na dogajanje na rastišču ob sobotah in nedeljah, ob najavi pa vodimo skupine obiskovalcev tudi med tednom," razloži Zlatko Zevnik, predsednik TOD Ponikva. Člani društva poleti in jeseni zemljišče uredijo, da ob robovih ne prihaja do zaraščanja travne površine.

"Na Boču se velikonočnica pojavlja na treh, od leta 1991 zaščiteneh rastiščih. Nekdaj je bilo videti okrog tisoč cvetov, v zadnjem desetletju pa jih je na vseh treh rastiščih le okrog tristo," omeni Ivan Borovnik iz PD Poljčane. Že desetletja si prizadevajo za ohranitev te zavarovane rastline in že trideset let postavljajo lesene ograje, oglasne in opozorilne table, izmenjujejo se pri varovanju, kjer sodeluje štirideset prostovoljcev – gorskih stražarjev, varuhov gorske narave in planincev tamkajšnjih planinskih društev. Že pred dvajsetimi leti so opazili izkopane cele rastline, skupaj s koreniko in zemljo, z rastišč so plenili celo semena, kar je danes redko, so pa še druge težave. Na zmanjšano število cvetic vplivajo tudi klimatske spremembe, neustrezna kislota tal, zaraščanje z resjem in mahom. Rastline škodijo mile zime z manj snega, znižalo se je število oprasačevalcev. Pri umetnem zasajanju so ugotovili, da je uspešno le v desetih odstotkih. "Današnji problem na rastišču pa so obiskovalci, ne planinci. Zadnja leta obišče Boč in rastišče v času cvetenja do tri tisoč obiskovalcev. Zaradi pametnih telefonov z zmogljivimi fotoaparati vstopajo na rastišče in pohodijo ali odlomijo majhne popke cvetov. Drugi problem pa so psi, ki brez nadzora prosto vstopajo in celo jedo cvetove velikonočnic," pravi Borovnik. Cvet velikonočnice, ki je brez vonja in grenkega okusa, pa vsebuje strup anemonin, ki hromi osrednje živčevje.

V visokogorju je Clusijev svišč ali ljudsko encijan skupaj s planiko, avrikljem in slečem ena njegovih simbolnih rastlin. Avseniki so se mu poklonili v pesmi *Tam kjer murke cveto*. Na Lovrencu (711 m) pri Lisici in sosednjem Velikem Kozju (993 m) pa uspeva na nižji nadmorski višini. "Izkopavanje, predvsem pa opuščanje košnje, gnojenje in paša na travnikih so razlogi, da se je ohranil le na nekaj lokacijah. Za ohranitev na najbolj znani lokaciji okoli cerkve sv. Lovrenca so zaslužni predvsem planinci," pravi Dušan Klenovšek, varuh gorske narave PD Lisca Sevnica. Rastišče Clusijevega svišča na Lovrencu je botanični naravni spomenik, planinci so postavili informativne table in



leseno ograjo, nato pa so v času cvetenja uvedli še fizično varovanje in leta 2017 razstavo o naravi tega območja. Vse aktivnosti poleg prostovoljnih gorskih stražarjev in varuhov gorske narave izvajajo še zaposleni v Javnem zavodu Kozjanski park. A kot opazajo, ne pomagajo ne zakonodaja, ograja in medijsko opozarjanje ne ozaveščanje, saj encijan še vedno izginja. Obiskovalci plenijo encijanovo koreniko za pripravo alkoholne pijače (čeprav naj bi se jo pripravilo iz korenike rumenega svišča oz. košutnika), čedalje večkrat plenijo kar celotne cvetlice, da bi jih zasadili v domačih skalnjakih in na grobovih. Tudi presajanje se ne obnese – Clusijev svišč v letu dni žalostno propade. Kot pravi Klenovšek, je vsako leto po cvetenju opaziti izkopane luknje. Kljub vsem prizadevanjem, da bi encijan na Lovrencu ohranili, ga je čedalje manj. "Bliža se stoletnica (leta 2022) zakonsko urejenega varovanja Clusijevega svišča. Bomo morali ob tem za zadovoljne poglede obiskovalcev na kraljevsko modrino predhodno 'posaditi' plastične cvetove? Navzven se deklariramo kot zelena dežela, z visokim odstotkom naravovarstveno ozaveščenih ljudi. Žal samo na deklarativni ravni, v praksi smo daleč od tega," je kritičen Klenovšek, strokovni svetovalec KVG.N.

Policija v zvezi z zavarovanimi vrstami rastlin obravnava kaznivo dejanje *Nezakonito ravnanje z zaščitnimi živalmi in rastlinami*; če gre za poškodovanje ali uničenje območja, ki je razglašeno za zavarovano območje ali habitat določene zavarovane vrste rastlin, pa kaznivo dejanje *Poškodovanje ali uničenje stvari, ki so posebnega kulturnega pomena ali naravne vrednote*. Storilec takih dejanj grozi kazen do treh, petih ali celo osmih let zapor. Primere policija največkrat začne na podlagi prijav posameznikov in društev ter jih obravnava skladno z zakonodajo, zato poziva posameznike in društva, naj v primeru prijav policijskim enotam posredujejo konkretne podatke. "Policija bo podatke preverila in v nadaljevanju ukrepala na podlagi zakonskih določil in stroke," poziva višja kriminalistična inšpektorica specialistka Belajeva. ●

Clusijev svišč
Foto: Dušan
Klenovšek



Clusijev svišč je
simbol Komisije
za varstvo gorske
narave PZS.

Športna očala z dioptrijo



Dober vid je pomemben pri športih v naravi, saj veliko pripomore k varnosti rekreativnih športnikov ter uspešnosti pri tekmovalcih. Športnikom je na voljo veliko dobrih športnih očal, ki popolnoma zaščitijo oči. Vsak drugi človek potrebuje korekcijo vida, po petinštiridesetem letu pa zaradi presbiopije (starostne daljnovidnosti) prav vsak. Kakšna rešitev je primerna za njih? V preteklosti so težave z vidom reševali s hkratno uporabo korekcijskih in sončnih očal, pa tudi z dioptrijskimi vstavki za športna očala. Te rešitve niso vedno optimalne, saj lahko povzročijo poškodbe oči in obraza, stekla se rosijo, vstavljanje dioptrijskih insertov pa ni preprosto.

Rešitev so športna očala z dioptrijo. Takšna očala zaradi svoje ukrivljenosti omogočajo odličen vid v vseh smereh gledanja, kar je koristno tudi pri dinamičnih športih, kot so alpinizem, plezanje, smučanje, kolesarjenje, pa tudi pri vožnji avtomobila na poti do hribov. Najnovejša tehnologija *Freeform* omogoča vgradnjo dioptrijskih stekel v praktično vsa sončna očala, tudi v močno ukrivljena športna očala, ki povsem zaščitijo oči pred mehanskimi vplivi ter vidno in UV svetlobo. Nekateri okvirji omogočajo vgradnjo stekel tudi z večjimi dioptrijami. Zaradi direktne vgradnje stekel v očala dioptrijski vstavki niso potrebni. V steklih je možno izdelati odprtine za zračenje.

Materiali stekel

Dioptrijska stekla so izdelana izključno iz lahkih organskih materialov in zagotavljajo popolno UV-A in UV-B zaščito ter zaščito v vidnem in infrardečem delu spektra. Količina UV in vidne svetlobe se z višino znatno povečuje. Na snegu in v visokogorju je svetloba, ki jo sprejemajo oči, tudi več kot desetkrat večja od običajne. Posledica je snežna slepota, ki se pojavi šele po nekaj urah, ko je za ukrepanje že prepozno. V takih pogojih je priporočljiva četrta kategorija zaščite. Ker oblaki prepuščajo UV svetlobo, je priporočljivo nositi očala preko celega dne, ne glede na vreme. Otroške oči so še posebej občutljive na močno svetlobo, zato poskrbite tudi za njih – že od prvih dni na soncu! Zaradi možnih poškodb oči, na primer pri padajočem

kamenju, se vedno vgrajujejo stekla iz nelomljivih materialov. Fotokromatski material *Transitions* omogoča prilagajanje različnim svetlobnim pogojem, npr. pri odhodu v hribe zjutraj, hoji čez dan v močnem soncu in snegu ter pri povratku zvečer. Stekla, izdelana iz tega materiala, samodejno potemnjijo na močnem soncu in posvetlijo ob zmanjšanji količini svetlobe. Za preprečevanje neželenih odbojev svetlobe se uporabljajo polarizacijska stekla. Koristna so na snegu ter pri vodnih športih, poleg tega pa povečujejo kontrast.

Tipi stekel

Za uporabnike do petinštiridesetega leta starosti se vgrajujejo enozariščna stekla, ki imajo po celi površini isto dioptrijo; za starejše uporabnike, ki imajo različne dioptrije za različne razdalje gledanja, pa progresivna stekla. Ta stekla imajo v zgornjem delu dioptrijo za daleč, v spodnjem za blizu, vmes pa za srednje razdalje. Očala z dioptrijskimi stekli se po videzu ne razlikujejo od običajnih brez dioptrije.

Nanosi stekel

Vsa dioptrijska stekla se izdelajo s trdim slojem za povečano odpornost proti obrabi. Na vsa zatemnjena stekla se lahko nanese refleksni sloj ogledalo (*mirror* v različnih barvah). Poleg privlačnejšega videza očal ta nanos zmanjša količino svetlobe, ki preide skozi steklo, kar je koristno v visokogorju. Stekla naj imajo na notranji površini antirefleksni sloj za manj bleščanja, boljši vid,

manj rosenja in lažje čiščenje. Antirefleksni in refleksni nanosi vsebujejo tudi hidrofobno (vodoodbojno) ter oleofobno (oljeodbojno) plast za manj rosenja in lažje čiščenje. Dioptrijska stekla so na voljo v veliko barvah (siva, rjava, zelena, kontrastni oranžna in bakrena). Odsvetujemo pa stekla, ki so zgoraj temnejša in spodaj svetlejša. Razlog je v svetlobi, ki se odbije od snega in skal ter bi tako prihajala v oči od spodaj.

Izbor očal

Vsaka športna dioptrijska očala so izdelana individualno, zato optik zanje določi individualne parametre (medzenična razdalja, višina optičnih centrov, naklon okvirja ...). Tako bodo stekla izdelana in vgrajena optimalno, kar zagotavlja odličen vid v vseh smereh gledanja. Glede možnosti vgradnje dioptrijskih stekel se z optikom posvetujte pred nakupom. Očala naj omogočajo natančno nastavitve nosnika in ročk za popolno prileganje obrazu, brez neželenega zdrsanja. Velikost in ukrivljenost okvirja naj dobro ščitita pred vetrom. Preverite udobnost očal tudi pri uporabi čelade ali kape. Možnost namestitve traku še poveča varnost in udobnost, predvsem pri dinamičnih športih.

Uzdrževanje očal

1. Očala vedno snemajte z obraza z obema rokama.
2. Hranite jih v etuiju ali pa jih odlagajte s stekli navzgor. Tako ne bo prišlo do odrgnin na steklih.
3. Ne izpostavljajte jih temperaturam, višjim od 40 °C (avtomobil, savna, sušilec za lase, grelni elementi, žar).
4. Očistite jih v mlačni vodi z nevtralnimi čistilom za posodo, potem jih sperite s tekočo vodo.
5. Ne izpostavljajte očal agresivnim snovem in topilom.
6. Na poti očala čistite s krpico in čistilnim sprejem. Krpica naj bo iz mikrovlaknen in vedno čista, zato jo shranjujte v priloženem etuiju.

Kategorije zatemnitve

Kategorija in namen uporabe	Prepustnost svetlobe	Absorpcija svetlobe	Vremenski pogoji
0 v prostoru, oblačno vreme, nočna vožnja	100–81 %	0–19 %	
1 šibka svetloba	80–44 %	20–56 %	
2 srednje močna svetloba	43–19 %	57–81 %	
3 močna svetloba – morje, gore	18–9 %	82–91 %	
4 ekstremno močna svetloba, vožnja ni dovoljena niti podnevi	8–3 %	92–97 %	

7. Mikrovlakenske krpicice se lahko perejo in ponovno uporabljajo, pranje do 40 °C brez mehčalca.

Športi, ki zahtevajo dober vid:

alpinizem in plezanje – pri iskanju oprimkov, svetlocev in ostalih detajlov v steni,
planinarjenje – da poiščemo markacije, slabo vidne poti,
smučanje – kjer moramo v kratkem času oceniti snežni teren pred seboj,
kolesarstvo – da se izognemo oviram in hitro zaznamo druge udeležence v prometu,
pri vseh športih, kjer potrebujemo dober vid tudi na blizu – na primer za branje zemljevidov in uporabo elektronskih naprav.



ALCOM
Slovenski proizvajalec stekel z dioptrijo



Viki Grošelj uporablja progresivna stekla **Magic Sport** in očala **uvex sportstyle RX**



ALCOM
SPORT
www.alcom.si/sport

Ukrivljena športna očala in stekla z dioptrijo dobite pri svojem optiku.

NOVICE IZ VERTIKALE

Izjemno topla prva polovica februarja je dobro načela zimsko podobo gora. Videz prisojnih pobočij in sten je postajal iz dneva v dan bolj pomladanski. V drugi polovici februarja je zima zopet pokazala nekaj moči in nekoliko ohladila ozračje. Prišlo je obdobje odličnih plezalnih razmer. Prve ponovitve in tudi prvenstvene smeri

niso bile redkost. Plezanje v dolgih snežno-lednih in kombiniranih smereh je trajalo še dolgo v marec. Medtem je bilo ves čas mogoče smučati v lažjih klasičnih linijah v različno orientiranih stenah. Izbor smeri zaradi tanke snežne odeje ni bil velik.

Naše stene

V Julijih je znanih kar nekaj dobrih vzponov. Tanja Metličar, Hana Hutar, Andraž Avbelj (vsi Črnuški AO) in Saša Podlipec (AO Ljubljana Matiča) so preplezali **Zeleni žleb** (IV/3+, M, 1100 m) v Rombonu. Smer ima



Jure Leban v Črtici
Foto: Aleksij Kraljič

že več zimskih ponovitev – verjetno največ v SV-stenah nad Možnico. Kljub temu ne spada med tiste smeri, ki dobijo obisk vsako leto. Letos je bila zimi primerno smer precej suha, zato je bilo treba nekaj več plezati po travah in skali. V zgornjem delu je četverica preplezala novo krajšo varianto. V SZ-steni Krna je bila preplezana smer **Korito** (45–55°, M, 800 m), ki nudi dolg in ne prezahteven vzpon. V manj snežnih zimah nas na začetku smeri čaka strm skok, ki včasih zahteva nekaj praskanja po skali in varovanje. Tudi letos je bilo tako. Više pa se nad razmerami ni bilo treba pritoževati, prav tako ne

Ključni raztežaj Črtice
Foto: Aleksij Kraljič

nad gnečo, saj je tod ni bilo. Večkrat sta bila obiskana Travniški rob in Kuk, ki stojita na JZ skupine Špičja. Njune relativno položne in zelene stene je najbolje obiskati pozimi, ko travnate in krušljive prehode prekrije sneg. Večkrat je bila preplezana **Grapa v Kuku** (45–55°, 600 m). V letošnjih razmerah je naklonina najstrmejšega dela znašala več, kot je ocenjeno v vodniku. Vredno je bilo pogledati tudi v sosednje stene, kjer so se skrivale nepreplezane linije. To sta storili dve navezi in tako sta v Travnškem robu nastali dve prvenstveni smeri. Prvo sta 24. februarja preplezala Luka Plut in Nastja Vidic (oba AO Kranj). Namenila sta se preplezati Centralno smer, vendar ju je suh kamin preusmeril levo od zelene smeri. Tam sta našla lepo zalito zajedo, ki jima je omogočila strm, a varen prehod v zgornji del stene. V zajedi sta našla dober sneg in dobre možnosti varovanja. Više jima je pri varovanju pomagalo ruševje. Rob stene sta dosegla po štirih urah plezanja. Novo smer sta poimenovala **Alpska psihadelija** (III/3+, 300 m). 2. marca sta že v drugo prišla pod steno Travniškega roba Aleks Kraljič (AO Nova Gorica) in Jure Leban (Soški AO). Prvič sta pod njo stala teden dni prej, le dan pred vzponom Luke in Nastje. Tedaj je zima z močnim vetrom pokazala zobe in sta raje zavila v Grapo v Kuku. Opažena linija jima nato ni dala miru, tako da sta se vrnila in preplezala novo smer med Centralno in Alpsko psihadelijo. Peturni vzpon sta tik pod vrhom zaključila po Psihadeliji. Svojo smer sta poimenovala **Črtica** (IV, 90/55–70°, 300 m). Omenjeni navezi, pa tudi vsi ponavljavci Grape v Kuku, so z vrha sestopili proti Planini Za skalo. Enega izmed redkih zimskih obiskov je februarja dobila SZ-stena Kanjavca. 23. in 24. februarja so jo po kombinaciji **Ceklinove smeri** in **Smeri Debelakove** (III–IV, 1500 m) preplezali Miha Močnik (AO Železničar), Nejc Turnšek (AK Vertikalaj) in Borut Demšar (Akademski AO). Prvotno so nameravali preplezati celotno Ceklinovo smer, ki še čaka na prvo zimsko ponovitev. Vzpon so sicer začeli po njej in nadaljevali do stika s Smerjo Debelakove, na mestu, kjer se smeri

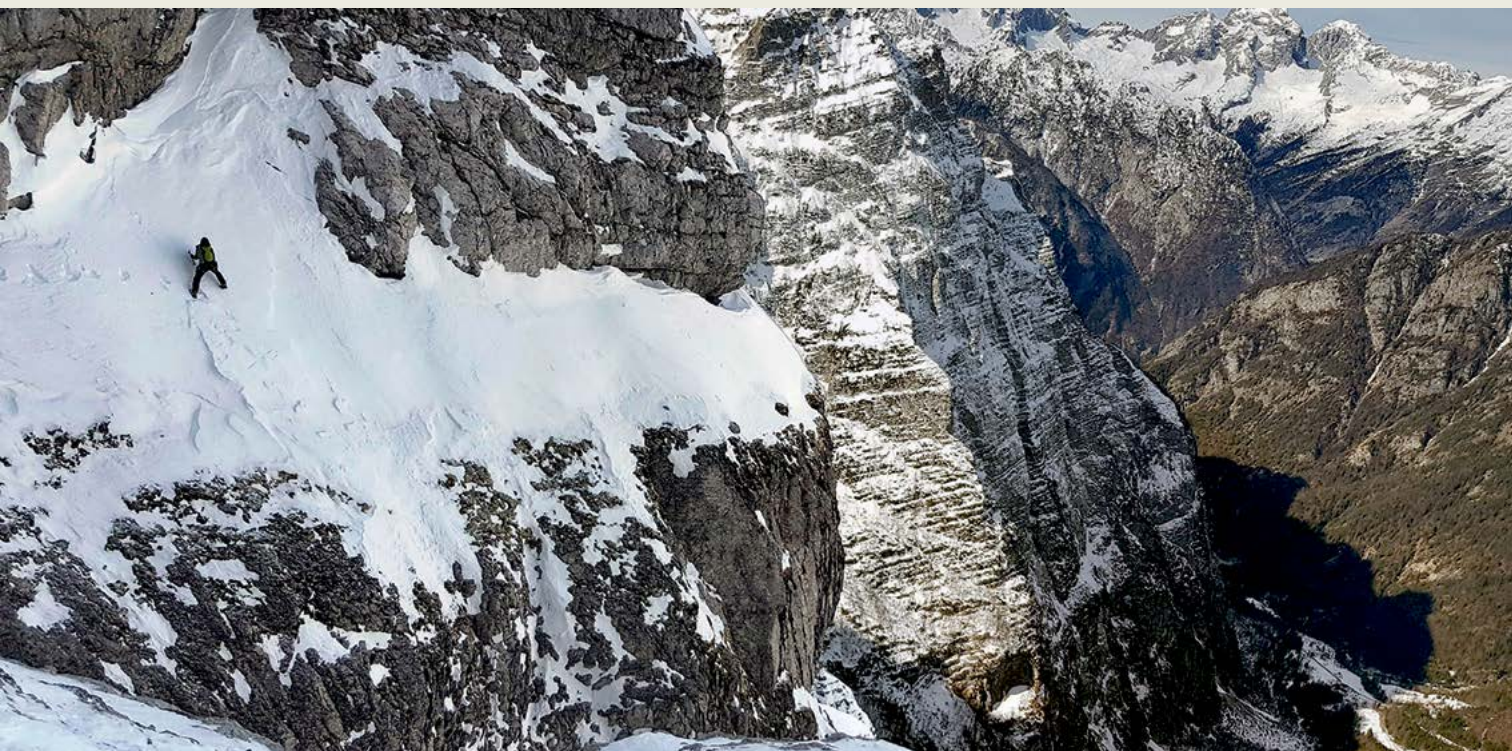
spet razideta, pa so se zaradi razmer odločili za nadaljevanje po Smeri Debelakove. Ta je bila do zdaj pozimi preplezana le v zgornjem delu. Miha Močnik je 2. marca s soplezalci preplezal še eno veliko steno. V Razorju so v dobrih razmerah preplezali **Zimsko smer** z izstopom po varianti **Kalteneggerjeve smeri** (40–80°, IV/III, 800 m). Obe smeri imata dolgo brado. Zimska smer velja za prvi zabeleženi zimski vzpon v steni. Že leta 1937 jo je preplezal Janez Brojan sam, varianto Kalteneggerjeve smeri pa so leta 1924 preplezali Klement Jug, Janez Kveder in Albin Torelli. Nemški smeri so tedaj dodali nov vstop in izstop, ki vodi direktno na vrh Razorja. Tega so izbrali tudi Miha in soplezalci. Skala je bila tod krušljiva, a zaradi nizke ocene težavnosti ni predstavljala velike ovire. Sestopili so v dolino Mlinarice. Na Vršiču se je veliko plezalo v grapah v Grebencu. V Nad Šitom glavi je bila večkrat preplezana **Uroševa grapa**. 3. marca so Denis Tepeš, Peter Kolar in Kaja Kunaver (AO Ljubljana Matica) ponovili smer **Vita** (IV/II–III, 100 m) v Nad Šitom glavi. Tanka plast prhkega snega je bila za plezanje neuporabna. V Mali Mojstrovki je bil preplezan

*V SZ-steni Kanjavca
Foto: Miha Močnik*

*Plezanje visoko nad
Krnico. Zimska z varianto
Kalteneggerjeve v Razorju
Foto: Miha Močnik*

Severni raz. Ahac Istenič (Črnuški AO) in Krištof Fortuna (AO Ljubljana Matica) sta ga preplezala 5. marca in poročala o oteženem plezanju zaradi novega snega. V Veliki Mojstrovki so 27. februarja Blaž Karner, Marko Aničin in Aleksander Kranjc (vsi AO Ljubljana-Matica) preplezali **Kovinarsko smer** (V/IV, 300 m). V strmih delih so plezali v poletnem slogu, položni deli pa so zadrževali moker sneg. Ta je povzročal nelagodje že med dostopom. V JV-steni Rjavine so 24. februarja Rok Potočnik, Luka Kramarič in Nejc Štebe preplezali velikopotezno smer **Spomin** (IV+/4, 80°, 1500 m). Predhodna ohladiitev je trojici pripravila dobre razmere. Več ledu in snega so si želeli le na dveh mestih. V spodnji polovici stene so jim vzpon popestrili pršni plazovi in padajoči kosi ledu.

V Kamniško-Savinjskih Alpah je z dobrimi razmerami vabila mogočna severna stena Planjave. Tam je bila večkrat ponovljena **Bela grapa** (V/4, M, 1000 m). Odlične razmere so omogočale tekoče plezanje. V Dolgem hrbtu so bile še do sredine marca podobno dobre razmere v





Zajeda v Mejaški
Foto: Gregor Klančar

Teranovi. V isti steni je bila večkrat preplezana **Nemška smer** (IV/3, M, 450 m). V **Grapi med Štruco in Skuto** so se naveze obračale zaradi kopnih skokov v zgornjem delu smeri. V Mrzli gori je Leon Ramšak (AO Grmada Celje) 23. februarja preplezal **Centralno smer** (80°/40–60°, 500 m), v Koroški Rinki sta pa 24. februarja Leon Ramšak in Maja Dobrotinšek (AO Grmada Celje) preplezala **Samotno smer**. Začetni del smeri sta ocenila z 90°/60–75°, nadaljevanje pa s 40°. V Kranjski Rinki so tisti dan plezali Tadej in Luka Kračun ter Saša Podpečan (vsi AO Grmada Celje). Preplezali so kombinacijo **Vzhodne smeri in Petelinjega raza** (III/30–40°, 400 m). Blaž Karner in Marko Aničin (AO Ljubljana Matica) sta pogledala, kako je z razmerami v **Direktni smeri** (VI/V, 600 m) v Štajerski Rinki. Stena je bila bolj bela od pričakovanih, a že takoj na vstopu sta ugotovila, da jima sneg ne bo povzročal težav. Snežne zaplate so škripale, višje v steni pa so cepine nadomestile roke, konice derez pa gumijasti podplati gozdarjev in plezalk. Zadnja dva raztežaja sta preplezala v soju čelnih svetilk. Opravila sta verjetno edino zimsko ponovitev te smeri letos. V severni steni Krofičke je šestčlanska ekipa AO Rašica

opravila redko ponovitev smeri **Tatovi svobode** (IV+, WI4, 680 m). Po štirih raztežajih plezanja so namesto levo po originalni smeri nadaljevali po ledu, ki je vabil naravnost nad njimi. Led v tem raztežaju je bil dober, vendar tanek in le stežka se je dalo namestiti varovanje. V celotnem 40-metrskem raztežaju so za varovanje uporabili en ledni vijak in zanko okoli skalnega roglja. Težavnost so ocenili z WI4–5, 85/80°, R. Više so bile težave manjše, zaradi nepoznavanja terena pa sta jim preostanek vzpona in predvsem sestop pri skrbelo veliko nepozabnih ur.

V Karavankah je bilo najbolj pestro v lažjih smereh Begunjsčice. Tudi te so bile manj zalite kot običajno. Manj obiskana je bila Košuta. Tam sta 22. februarja v Velikem vrhu Matic Štrancar (AO Ajdovščina) in Blaž Karner (AO Ljubljana Matica) preplezala **Mošeniško smer** (III/3, 60–70°, 350 m). Dan je zaznamoval močan veter. Sestop na Hajnževo sedlo je od njiju zahteval več energije kot vzpon. V soseščini sta zanimiv vzpon opravila Miha Zupan (AO Tržič) in Gregor Klančar (AO Novo Mesto). 27. februarja sta preplezala **Mejaško smer**. To je šele prva ponovitev smeri. Prva sta jo leta 1994 preplezala Aljaž Anderle in Blaž Belhar ter jo ocenila s V+, 50–70°, 350 m. Miha in Gregor sta jo našla v drugačnem stanju in ocenila s III+, 4, M, WI4, 85°. V previsni zajedi sta naletela na ledene gobe in na izstopu iz nje na svečo, ki je precej olajšala vzpon čez ključni odsek. Na vrhu sta stala po štirih urah plezanja. Miha Zupan se je sredi marca še enkrat vrnil v Košuto. Z Jernejem Kuharjem (tudi AO Tržič) sta v Velikem Kladivu opravila drugo ponovitev **Direktni smeri** (IV, 4, M5, WI4, 90°/60–80°, 550 m). Zapisana ocena velja za prvi vzpon. V letošnjih razmerah se je Mihi, ki je med drugim avtor **Direktni**, plezanje zdelo težje. V vstopni zajedi sta ju najprej razveselila odličen trd sneg in led, tako da sta jo preplezala nena vezana. Idealnemu začetku je sledil prvi strm skok, kjer sta namesto ledu našla moker sneg in krušljivo skalo. Ta jima je nakazal značilnosti letošnje različice smeri. Više sta plezala v vseh mogočih razmerah in naredila

nekaj manjših obvozov. Vrh stene sta dosegla po devetih urah plezanja.

Alpinistični spusti

Največ obiska je bilo v Velikem vrhu v Begunjsčici. Poleg oblegane **Centralne** se je smučalo še v grapi **Y**. V Begunjski vrtači je bila večkrat presmučana **Zahodna grapa**. V Stolu je bila presmučana **Osrednja grapa**, v Vrtači **Desna** in **Osrednja grapa** ter **JV-greben**. V Storžiču je bilo v odličnem stanju **Peto žrelo**. V Toscu je bila obiskana **Vzhodna grapa**. Pogosto dobro narejena **Zimska smer z Italijansko varianto** v Mangartu je letos zahtevala nekaj več smučarskih spretnosti. Ozki prehodi so ravno še dovoljevali smučanje. V Zahodnih Julijcih je bila večkrat obiskana vzhodna **stena Špika nad Špranjo**. Z grebena Trbiške Krniške špice je lepo smuko omogočala **Trbiška rampa**. Smer je nudila več maneverskega prostora kot Trbiška škrbina. Redek spust je doživela severna stena Viša. **SV-deber** so 15. marca presmučali Matej Mejovšek, Andraž Šparovec, Simon Erjavec in Klemen Šafar. Spust so začeli tik pod kopnim vrhom. Snežna podlaga je bila v zgornjem delu smeri odlična, nekoliko težji sneg so imeli le v spodnjem delu stene. Pričakovano so se čez strm skalni skok sredi smeri spustili po vrvi. Slednji najverjetneje še nikoli ni bil presmučan.

Popravek

V prejšnjih novicah sta bili napačno napisani ime in višina prvenstvene smeri v JV-steni Mahavščka avtorja Marka Lebana (AO Cerknjo). Zapisano je bilo **Smer za Lucijo** (85°/40–70°). Višina smeri je 600 m in ne 700 m. Za napako se opravičujemo.

Novice je pripravil Mitja Filipič.

**ŠPORTNOPLEZALNE
NOVICE**

Pregled športnoplezalnih novic kot po navadi začnimo pri tujih vzponih, kjer znani obrazi v začetku leta nadaljujejo z lepimi dosežki. Adam

Ondra je svoji impresivni zbirki najtežjih smeri dodal Neanderthal 9b v španski Santa Linyji. Smer je prvi splezal Chris Sharma že leta 2009, nato pa je dolgo ostala neponovljena, do lanskega vzpona Jakoba Scuberta. V nam bližnjem Arcu pa je Stefano Ghisolfi uspel preplezati svoj dolgotrajni projekt Queen Line 9b, smer, ki jo je prvi splezal prav Ondra. Zanimive novice prihajajo tudi iz daljne Kitajske, kjer je v najmogočnejši, kapnikov polni strehi v Getuju Edu Marin preplezal Odyn's crack 9a+. To sicer ne bi bilo nič posebnega, če ne bi šlo za zadnji nepreplezani raztežaj v smeri Valhalla, ki je dolga 14 raztežajev in poleg omenjenega vključuje še dva 8c+ ter še osem drugih osmic. Če in ko bo smer enkrat preplezana v celoti, bo preprosto najbolj epska in težka večraztežajka na svetu.

Balvani

Veliko se dogaja tudi v svetu balvaniranja. Lokalni "čudak" iz Fontainebleauja, Charles Albert, ki pleza bosonog, je v začetku leta preplezal svoj projekt No Kpote Only in ga ocenil z 9A, kar bi problem označilo kot enega najtežjih dveh na svetu. Veselje ni trajalo dolgo, saj se je v francoski balvanski meki kmalu pojavil relativno neznani Japonec Ryohei Kameyama

in smer v kratkem času ponovil ter predlagal nekoliko nižjo oceno. V le štirih dneh je nato mladi Japonec ponovil še La Revolutionnaire 8C+. Še ena vzhajajoča zvezda pa prihaja iz Švice – Giuliano Cameroni, ki je v kratkem času v Brioneju in Crescianu preplezal kar dve 8C+, Poison the Well in REM. Izmed predstavnikov stare garde je mišice napel Nalle Hukkataival in ponovil Sleepwalkerja 8C+ ter potrdil oceno, ki očitno ni več tako nemogoča kot pred leti. Trenutno na svetu obstaja 14 takšnih problemov, od tega pet v ZDA (delo Daniela Woodsa), večina ostalih pa je še nepotrjenih, vključno z najbrž najtežjim, Burden of Dreams 9A, ki na Finskem čaka prve ponovjalce.

U primorskih stenah

Neverjetno dobre razmere za plezanje so bile to zimo tudi pri nas, kar seveda pomeni kopico lepih vzponov na Primorskem. Precej oblegan je bil Sanjski par, 9a, v Mišji peči, ki sta ga preplezala 17-letni Nico Ferlitsch in lokalni mišičnjak Gabriele Gorobey, ki je nato v kratkem času ponovil še Halupco 1979 v bližnjem Ospu. Tudi slovenski rekreativci so očitno v odlični formi, saj smeri z oceno 8c kar dežujejo. Kar dva projekta je zaključil močni Miha Hribar, in sicer

Talk is Cheap, 8c ter Strelvod, 8c, vsako na svoji strani Mišje peči. Talk is Cheap je preplezal tudi mladi Jaka Šprah, ki je smeri dodal še Red queen 8A bolder v bližnjih Črnotičah. 18-letni Klemen Novak po lanski vrhunski sezoni nadaljuje v stilu: v Mišji je uspel vpeti vponko na vrhu smeri Kaj ti je deklica?, 8b+, Luka Šorli nadaljuje zbiranje klasik z Vizijo, 8c, Janez Miklavčič pa je preplezal Osapskega pajka, 8c. Formo za bližnje tekme brusi tudi Jernej Kruder, ki je obiskal Brione in tam preplezal Casavino, 8B+ ter še dva 8B problema. Pri dekletih v skali vse bolj izstopata mladi Lucija Tarkuš, ki ima med kopico odličnih vzponov tudi Katakombe, 8b+ in La la land, 8b na Štajerskem ter Mrtvaški ples, 8b v Mišji peči, ter Erna Seliškar, ki je v Kotečniku preplezala Agresijo II, 8b+ in 100% BIO, 8b+ ter La la land, 8b v Čreti. Zdaj pa le na prvo 8c, puncil!

Free solo

Pomlad je zaznamovala tudi medijska manija ob filmu *Free solo*, ki je med drugim pobral prestižni nagradi na festivalu gorniškega filma ter na podelitvi oskarjev. Kot smo že vajeni, so plezanja nevajeni mediji po vsem svetu med superlative mešali (večinoma zabavne) nesmisle, nam pa

**Kako lepo je tam gor
v družbi veselih, prijaznih ljudi,
ki radi v dolini pustimo skrbi.**

**DOBRODOŠLI
V DOBRI DRUŽBI!**

Vzpetina, kuceľ, grič, hrib, planina, gora... vseeno, kje se sprehajate in kaj vse še imate v načrtu: imejte ob tem tudi dober občutek in varnejši korak! Včlanite se v eno od več kot 280 društev, povezanih v najbolj množično zvezo društev v Sloveniji, humanitarno organizacijo, ki deluje v javnem interesu in ki že več kot stoletje družijo nas, ki radi hodimo tja gor. Slovenci smo planinski narod: kot člani planinskih društev imejte tudi vi popust pri prenočevanju v planinskih kočah doma in na tujem s 24 urno asistenco, nezgodno ter druga zavarovanja doma in na tujem, možnost izobraževanja, usposabljanja in druženja ter kopico drugih ugodnosti in popustov. Samota ali družba prijaznih ljudi -vseeno, kaj iščete v Planinah. V neprijaznih časih, ko se vse bolj odtujujemo drug od drugega, člani Planinske zveze Slovenije v neokrnjenem gorskem okolju na svežem zraku zagotovo dobimo tisto, po kar smo prišli. In če bi se kaj zgodilo, je občutek boljši, ko veš, da s PZS v gorah nikoli nisi sam. Zato dobrodošli med članicami in člani PZS, med vrstniki in somišljeniki, ki gremo radi v naravo in radi naredimo kaj _zanjo in predvsem zase!

www.pzs.si



se bolj odpira vprašanje povelečevanja vzpona relativno lahke smeri na način, ki se ga večina ostalih športnih plezalcev ne loteva zaradi zdrave pameti in želje po preživetju, alpinisti pa se vendarle srečujejo s precej večjim faktorjem tveganja. Zanimiv in nenavaden dosežek – vsekakor. "Vzpon desetletja najboljšega plezalca na svetu"? Presodite sami.

Novice je pripravil Jurij Ravnik.

LITERATURA

Rado Kočevar in Mojca Volkar Trobevšek: Tista lepa leta, Spomini Rada Kočevarja. PZS, Ljubljana, 2018. 163 str., 29,40 EUR.



Komaj sem odložil urejanje *Dnevnika himalajskega zdravnika* (Kangbačen 1965) Jožeta Andlovica, že sem vzel v roke delo drugega predstavnika prve povojne generacije naših alpinistov, knjigo "mešane naveze" Rada Kočevarja in Mojce Volkar Trobevšek *Tista lepa leta*. Tudi ta nam približuje prizadevanja naših alpinistov v letih, polnih odrekanja na ruševinah komaj minule človeške blaznosti. Kdor je, tako kot Kočevar, živel v okupirani Ljubljani, je lahko pogledoval v gore le preko bodeče žice. Po vojni so si takratni mladeniči in mladenke polepšali svojo mladost s srčnostjo, tovarštvom in neomajnim mladostnim žarom. Trdo in sistematično delo se je končno zlilo v največje dosežke povojne generacije. Da sežeš po zvezdah, moraš najprej skozi trnje!

Glavnina knjige so Kočevarjevi spomini, razvrščeni po posameznih gorskih skupinah, pri nas v Julijcih in Kamniških, v takratni širši domovini

pa v Čvrnsnici, Prenju in Prokletijah. Ko so se začele meje bolj odpirati, so bili prvi obiski tujih gora, preizkus domačih izkušenj v letnem in zimskem plezanju, namenjeni ponovitvam v Wilder Kaiserju, Watzmannu in Wettersteinu ter v gorah v okolici Chamonixa. Kočevar je kljub temu da ga je vodstvo tečaja za alpinistične inštruktorje leta 1947 opomnilo, češ, da preskakuje razvojne stopnje do potrebne varnosti v steni, sistematično dograjeval in nadgrajeval samega sebe; sprva predvsem s ponovitvami (pogosto prvimi) klasičnih smeri, kasneje s prvenstvenimi in zimskimi vzponi ter turnim smučanjem. Žal mu ni bilo dano, tako kot nekaterim drugim iz njegove generacije, da bi se preizkusil v daljni Himalaji, je pa s prvo ponovitvijo Aschenbrennerja, ki je čakal nanj in soplezalca Freliha kar 14 let, s prvenstvenim Centralnim stebrom z oceano 6+ v Lučkem Dedcu (Debeljak, Kočevar), z nekaterimi prvimi zimskimi ponovitvami in drugimi dosežki premaknil meje možnega krepko navzgor. Ko sta s Cirilom Debeljakom - Cicem opravila tretjo ponovitev Čopa v vsega osmih urah, sta se branila pred očitki, da sta "dirkača in lovca na rekorde", a so kasnejše ponovitve, ob vsem spoštovanju posebnih okoliščin v času plezanja Čopa in Jesihove, dokazale, da je tak čas povsem realen.

Njegovi sodobniki vedo povedati, da je bil prvi po telesni pripravljenosti, številu vzponov in jasni usmeritvi k ambicioznim ciljem. Knjiga je pričevanje o dobi, ki je že davno za nami, o časih rabe togih konopljinih vrvi in okovanih čevljev, plezalnikov s podplatom iz filca, pomanjkanja klinov in vponk, težkih oblačil iz klasičnih materialov, bivakov z vrečami in bencinskimi gorilniki iz nedavne vojaške zapuščine. Preko Planinske zveze so lahko lažje prišli do nekaterih kosov dragocene opreme in do možnosti plezati tudi v tujini. Vznožja gora so si približali z vlakom, kolesi ali kar peš, kar daje njihovim dosežkom še večjo vrednost. Kdor danes misli, da se je začel razvoj alpinizma z njim, bi moral Kočevarjeve spomine, dopolnjene z odlomki soplezalcev, sprejeti kot dragoceno pričevanje o tem,

kam pravzaprav segajo korenine današnjih dosežkov.

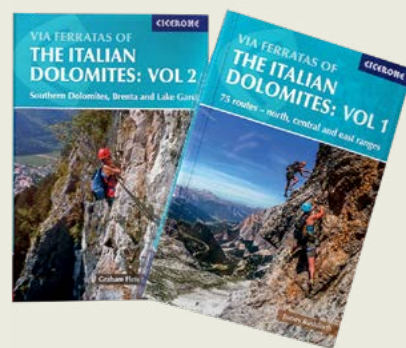
Na koncu legendarni povojni plezalec, še vedno čil devetdesetletnik, v pogovoru z urednico povzame svojo življenjsko pot: od rojstne Sremske Kamenice, kraja očetovega službovanja, ustaške zasedbe njegovega doma v začetku vojne in selitve v Ljubljano, kjer je na realki srečal prve hribovske in plezalske prijatelje. Sledijo študijska leta z nizom vse težjih plezalnih vzponov in poklicno obdobje učitelja geografije.

Seznam sto treh soplezalcev na koncu knjige je poklon tovarštvu in številnim velikim imenom povojnega alpinizma. Planinska založba s to knjigo, opremljeno s fotografijami, pretežno iz Kočevarjevega arhiva, ponovno daje prostor dragocenim sporočilom iz naše polpreteklosti. Rado Kočevar je lani skupaj s Francetom Zupanom prejel visoko priznanje PZS za življenjsko delo v alpinizmu.

Žarko Rovšček

James Rushforth: Via Ferratas of the Italian Dolomites: Vol 1. Cicerone, Kendal, 2018. 313 str., 17,95 GBP.

Graham Fletcher and John Smith: Via Ferratas of the Italian Dolomites: Vol 2. Cicerone, Kendal, 2015. 317 str., 17,95 GBP.



Britanska založba Cicerone je izdala vodnik po dolomitskih *feratah* v dveh knjigah. V vsaki je 75 železnih poti, umeščenih v deset območij. Kaže, da Angleži z uporabo besede *ferata* nimajo težav. V kolumni piše, da so podatki o spremembah na poteh dosegljivi na naslovu www.cicerone.co.uk/846/updates. Če se kupec registrira na strani www.cicerone.uk.com, bo na svoj elektronski naslov brezplačno prejemal novosti o vseh, v vodniku opisanih

poteh, vključno z GPX datotekami. V knjigi žepnega formata je za kazalom vsebine legenda simbolov, uporabljenih na zemljevidih. Sledi pregledna karta v knjigi zajetih območij. Na naslednji strani je preglednica *ferat*, zbranih po gorskih skupinah, z osnovnimi podatki: zaporedna številka, ime, gorska skupina, izhodišče, dolžina, skupni čas, ocena, dolžina jeklenice in številka strani. Angleži imajo dvojni sistem ocenjevanja zahtevnosti, s številko in črko. Numerično je ocenjena tehnična težavnost, črka pomeni resnost ture. Številčni del ima razpon od 1 do 6, abecedni od A do C. Številke približno ustrezajo avstrijski črkovni lestvici, črke pa označujejo resnost. A je lahka, B težka, C je najtežja; slednje pomeni, da pristop ni vedno logistično enostaven, delno lahko poteka po izpostavljenem terenu, na *ferati* so odseki brez jeklenic z lažjim plezanjem, možnost umika s *ferate* je redka.

Prva knjiga zajema severne, osrednje in vzhodne Dolomite; v drugi, ki je oblikovno zrcalna slika prve (le z nekaj spremembami), so južni Dolomiti, Brenta in Gardsko jezero. Večina *ferat* je klasičnih, nekaj je tudi modernih oz. športnih. V uvodu je razložena razlika med *ferato* in *sentiero attrezzato* (opremljena pot). Pri opremi se dotaknejo tudi faktorja padca. Če je le-ta pri padcu na vrvi redko 2, na *ferati* lahko hitro doseže dvomestno število. Zaradi tega je izredno pomembno, da uporabljamo pravo opremo za samovarovanje. Opisan je tudi bonton, ki ga je na *feratah* treba spoštovati.

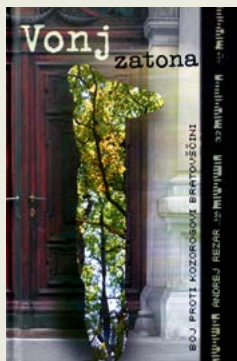
Še kratka zgodovina pokrajine in I. svetovne vojne v tem pogorju, nekaj o geologiji, rastlinstvu, živalstvu in že smo pri opisih *ferat*. Najprej so v okvirju osnovni podatki: začetek/konec, dolžina, višinska razlika, ocena, skupni čas, dolžina jeklenice, priporočeni zemljevid in parkirišče z GPS koordinatama. Vsebinska naslednjega okvirčka, tj. značilnosti poti, priporočena smer gibanja glede na strani neba, razna opozorila, se je v 2. knjigi preselila ob levi in desni rob besedila. K dovolj podrobnemu opisu spadata tudi pregledni zemljevid s traso poti ter fotografija z vrisano

ferato in morebitnim umikom z nje v primeru nevihte ali druge nuje. Prvi del zaključujejo razni dodatki: koristni naslovi in telefonske številke. Morda bo kdo pogrešal podatke o kočah, trojezični slovarček uporabnih besed in priporočeno nadaljnje branje. Med dodatki v 2. knjigi je seznam *ferat*, rastoče sortiranih po težavnosti. Zaradi majhnega formata fotografije večinoma ne pridejo do izraza, razen tiste na str. 23 in mojstrskih dvostranskih slik. Na 55. strani v 2. delu bi se podnapis pod fotografijo pravilno glasil Cimon della Pala. Kadar je smiselno, so *ferate* nanizane tako, da se lahko povežejo s sosednjo, kar omogoča podaljšanje izleta oz. potovanje po *feratah*. Simpatičen, vsebinsko bogat in uporaben vodnik. Priporočam.

Za konec še koščica za pravoverne: večina *feratarjev* na fotografijah ne nosi rokavic!

Mire Steinbuch

Andrej Rezar: Vonj zatona. Boj proti zlatorogovi bratovščini. Samozaložba, Medvode, 2018. 246 str., 14 EUR.

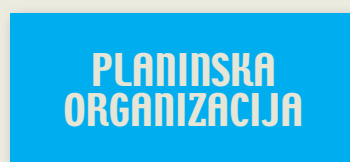


Alpinista in gorskega reševalca Andreja Rezarja je najdba okoli pet tisoč let stare mumije v Ötztalskih Alpah tako navdihnila, da je o tem napisal knjigo. Treba je imeti veliko domišljije in znanja o strukturiranju fabule, ki se začne kot fantazijski roman, po približno tretjini zgodbe življenja v bronasti dobi v Alpah dogajanje nenadoma preskoči v današnji čas in se prelevi v triler, v katerem gre za velik kapital. Rdeča nit, ki se vleče od Ötzija, umrlega zaradi v boju dobljenih ran, je spopad med skrivnostno bratovščino negativnih ljudi, ki jih obvladujejo temne sile (celo kozorogi delajo za njih), in glavnimi liki, ki uporabljajo svoje svetle sile. Oboji

uporabljajo energijo, ki jo mora človek prepoznati v sebi in se jo s pomočjo učitelja naučiti uporabljati – odvisno, na kateri strani je – v dobre ali slabe namene. Večinoma spremljamo pozitivne like, medtem ko negativce le občasno, kadar se ti odločijo odstraniti koga, ki jim je v napoto. Skupinica prijateljev, svetlih oseb, ki so zbrane okoli glavnega junaka, živi življenje, polno zabav, uživanja alkohola, opojnih substanc in seksa, vmes pa glavni junak Dorian in njegov najboljši prijatelj Gaber plezata v Dolomitih in se povzpeta na tritisočak v avstrijskih Alpah. Zanimivo, vsi so razsvetljeni z zdravo prehrano, najraje jedo lokalno pridelano organsko hrano, doma pečen kruh, uživajo vrhunske znamke vina, čaja, sirov, a tudi kokakolo in pivo. Knjiga se bere tekoče, napetost je spretno dozirana, da ne utruja bralca tako kot kriminalke Dana Browna, v katerih med zapleti in rešitvami ni premora niti za polovičko čik pavze.

Poanta zgodbe je v tem, da se človek od pamtiveka v svojem bistvu ni spremenil. V njem sta vedno prisotna dobro in zlo, svetla in temna sila, ki tvorita energijske tokove okoli njega in omogočata komuniciranje na daljavo. Kritika delovanja nekaterih sistemov v današnji slovenski družbi. Bralec se nehote sprašuje, v kolikšni meri se je Rezar naslonil na lastne izkušnje. Na zadnji strani avtor napove nadaljevanje zgodbe v naslednji knjigi.

Mire Steinbuch



Dejavnosti Planinske zveze Slovenije

Upavni odbor (UO) PZS se je 7. marca na sedežu PZS v Ljubljani sestal na zadnji seji pred letno skupščino PZS, ki bo potekala 13. aprila v Mariboru. Na seji so predstavili in sprejemali dokumente za obravnavo na skupščini, med drugim vsebinsko in finančno poročilo PZS, poročilo nadzornega odbora in vsebinski okvirni in finančni načrt dela za leto 2020. Člani UO so

potrdili Pravilnik o izvajanju kontrole alkoholiziranosti na delovnem mestu in dela pod vplivom drog ali psihoaktivnih snovi in predlog prenosa dela zemljišča ob Domu na Šmohorju na Občino Laško. PZS je namreč 10-odstotna lastnica zemljišča, po kateri poteka cesta za dostop do doma. Enako so potrdili tudi Pravilnik o izvajanju kontrole alkoholiziranosti na delovnem mestu in dela pod vplivom drog ali psihoaktivnih snovi. Sledila je daljša razprava o razmerah v PD TAM, kjer je zaradi nesoglasij nekaj članov zapustilo to društvo in ustanovilo novo društvo Kozorog, ki je bilo po glasovanju sprejeto med nove članke PZS.

PZS je pozvala planinska društva in klube, člane PZS, da se pridružijo največji raziskavi o turizmu v Sloveniji, ki poteka v okviru projekta TURIZEM 4.0.

Odbor planinstvo za invalide/OPP je opozoril na razpisane termine usposabljanj, ki bodo potekali v Planinskem domu na Uštah – Žerenku, v nadaljevanju leta bodo še 17. do 19. maja (rok prijave: 3. maj) in 27. do 29. septembra (rok prijave: 17. september). Predstavljene bodo različne kategorije invalidnosti, invalid kot bio-psiho-socialno oseba, prilagoditev programa in vodenja pohodov. V okviru dneva za spremembe bo 5. aprila potekal inkluzijski pohod na Planino nad Vrhniko.

Na sedežu PZS v Ljubljani je imel Izvršni odbor Olimpijskega komiteja Slovenije - Združenja športnih zvez 21. februarja svojo 2. sejo. Na njej so podpisali sporazum z Društvom športnih novinarjev Slovenije ter se posvetili letošnjemu predlogu proračuna za šport.

Mladinska komisija je marca študente povabila na izlet na Hleviško planino, društva in organizacije pa h koriščenju kapacitet v Planinskem učnem središču Bavšica. Mladi, ki želijo cenovno ugodno potovati z vlakom, odkrivati alpski svet in razpravljati o izzivih trajnostnega razvoja, so se lahko do 7. aprila prijavili k nakupu cenejših kart v okviru projekta Youth Alpine Interrail, ki ga izvajata Mladinski svet CIPRA in CIPRA International.

Gospodarska komisija (GK). Več

planinskih društev je razpisalo delovna mesta za opravljanje oskrbniških in drugih del v svojih planinskih kočah. PD Bled je objavilo razpis za letoletno delo oskrbnika Blejske koč na Lipanci z nastopom dela 1. novembra letos, PD Radovljica za delo oskrbnika Roblekovega doma na Begunjščici za čas poletne planinske sezone, PD Jesenice pa za delo natakarja in kvalificiranega kuharja v Tičarjevem domu na Vršiču. PD Tržič za oskrbovanje Planinskega doma na Zelenici išče zanesljiv in proaktiven oskrbniški par (rok za oddajo vloge je 19. 4.), najemnika Koče na Gozdu pa iščeta sodelavce v strežbi in v kuhinji za čas poletne sezone.

GK je v sodelovanju z izvajalcem Višjo strokovno šolo za gostinstvo, velnes in turizem Bled v Šolskem hotelu Astoria Bled organizirala seminar za oskrbnike planinskih koč. Slušatelji (oskrbniki, najemniki in ostalo osebje, ki dela v kočah ali opravlja dela, ki so pomembna za delovanje planinskih koč) so se 27. in 28. marca seznanili s specifikami kuharstva v planinskih kočah s praktičnimi vajami, z vodenjem in obvladovanjem konfliktov, s statusom koč, hišnim redom, z obveznostmi in nalogami oskrbnika in osebja ter z informacijsko podporo poslovanju v planinskih kočah. Pomembne so bile tudi teme o gostoljubnosti, prvi pomoči in požarni varnosti v planinskih kočah.

PZS je pozvala planinska društva s planinskimi kočami k oddaji vlog za podelitev certifikatov Okolju prijazna planinska koča in Družinam prijazna planinska koča; rok je 30. maj. Planinskim društvom je namenjena tudi pomoč svetovalne pisarne PZS za planinske kočice, ki jo je PZS ustanovila leta 2012 in ki je namenjena svetovanju planinskim društvom pri čiščenju odpadne vode iz planinskih koč, oskrbi kočice s pitno vodo in uvedbi notranjega nadzora nad pitno vodo, ravnanju z odpadki na koči, ravnanju z živili, nasvetom glede obnovljivih virov energije za kočice ter energetske prenove kočice in zmanjšanja porabe energije.

Komisija za planinske poti (KPP) je imela 22. marca redni zbor markacistov, na katerem so potrjevali poročila in sprejemali načrte za naprej.

Markacisti Meddruštvenega odbora planinskih društev (MDO PD) Dolenjske in Bele krajine so na srečanju pregledali bogato opravljeno delo in poročali o uspešnih meddruštvenih akcijah.

PD Logatec obvešča, da je pot med Hotedršico in domačijo Grižar (Lome) ponovno odprta.

Komisija za varstvo gorske narave (KVGN) je 6. marca pripravila novinarsko konferenco z naslovom Velikonočnica in encijan – bomo občudovali le še plastične cvetove?; več o tem v tej številki *Planinskega vestnika*.

Zbor odsekov za varstvo gorske narave je bil 16. marca v Nazarijih, predtem pa so tam izvedli še izpopolnjevanje za varuhe gorske narave.

Odbor za varstvo gorske narave pri MDO PD Dolenjske in Bele krajine je uspešno izvedel usposabljanje za gorske stražarje, ki se ga je udeležilo kar 28 planincev iz devetih planinskih društev tega MDO PD.

Komisija za alpinizem (KA) je objavila razpis izpitov za alpiniste v letu 2019, ki bodo potekali maja, v času med julijem in septembrom pa bodo opravljali še izpitno turo.

Na Hrvaškem so 14. marca pripravili spominski večer ob 40-letnici odprave Everest 1979.

Slovenska mladinska alpinistična reprezentanca je med 1. in 10. marcem gostila gruzijske in bosanske alpiniste; preplezali so številne smeri v Kamniško-Savinjskih in Julijskih Alpah, v *dry-toolišču* v Hrastniku in v Ospu.

Komisija za športno plezanje (KŠP) je v aprilu izvedla seminar za pridobitev naziva sodnik športnega plezanja, plezalce je obvestila o odlomljeni skali v sektorju Nos v plezališču Kotečnik in objavila povzetek sprememb s področja usposabljanj športnih plezalcev glede na novi Zakon o športu.

14. redne letne skupščine Mednarodne zveze za športno plezanje (IFSC), ki je bila med 14. in 16. marcem v Tokiu na Japonskem, se je udeležil Jure Golob, član izvršnega odbora KŠP. Na dnevnem redu so med drugim obravnavali najnovejše informacije o olimpijskih igrah Tokio 2020, enakost spolov in razvoj paraplezanja. KŠP je razpisala licenčni seminar za strokovne kadre na področju

športnega plezanja. Ob novi tekmovalni sezoni državnega prvenstva v športnem plezanju je KŠP začela z izdajanjem tekmovalnih licenc za letošnje leto.

Na balvanskem tekmovalstvu *Studio Bloc Masters 2019* sta pred začetkom svetovnega pokala Janja Garnbret in Anže Peharc 24. marca v nemškem Pfungstadtu stopila na najvišjo stopničko; skupno se je pomerilo 475 športnih plezalk in plezalcev.

Organizacijski odbor olimpijskih iger (OI) v Parizu 2024 je potrdil predlog štirih dodatnih športov na OI 2024, med katerimi je tudi športno plezanje. Do poletnih olimpijskih iger Tokio 2020, ki bodo potekale med 24. julijem in 9. avgustom, pa je le še 467 dni. V Tokiu bo premiero na olimpijskih igrah doživelo športno plezanje.

Komisija za gorske športe (KGŠ). 3. marca so se v mestu Oulu na severu Finske na sklepni tekmi evropskega pokala v lednem plezanju pomerili ledni plezalci; slovenske vrste so zastopali Jaka Hrast (AO PD Domžale), Miha Habjan (Akademski AO) in Maja Šuštar (AO PD Domžale).

Šuštarjeva in Hrast sta zasedla tretje mesto v skupni razvrstitvi evropskega pokala v lednem plezanju.

Na državnem prvenstvu med posamezniki Zelenica *Ski Raid* sta 3. marca državna prvaka postala Luka Kovačič med člani in Karmen Klančnik Pobežin med članicami, Nejc Kuhar pa je s tekmo na Zelenici uradno zaključil svojo tekmovalno kariero.

Luka Kovačič je na svetovnem prvenstvu v turnem smučanju v Villarsu v Švici v vzponu dosegel odlično 14. mesto, na posamični tekmi je bil 21.

Društvo GRZS Celje je 24. marca organiziralo tradicionalno turnosmučarsko tekmovalje – Memorial celjskih reševalcev 2019 v Logarski dolini, zaključno tekmo slovenskega pokala v tekmovalnem turnem smučanju.

26. gorski tek pod Kriško goro bo na velikonočni ponedeljek, 22. aprila; štel bo za tržiški pokal v rekreativnih tehnikah za leto 2019 in memorial Janka Likarja

Komisija za turno kolesarstvo (KTK) je pozvala vodnike k naročilu turnokolesarskih majic. Vse, ki si želijo pridobiti in izboljšati znanje osnov

turnega kolesarstva, pa je povabila v šolo turnega kolesarstva v Maribor.

Planinska založba PZS že pripravlja nov planinski koledar za leto 2020; tako je objavila razpis za odkup digitalnih fotografij, ki bodo prihodnje leto krasile koledar.

Izšel je dopolnjen in prenovljen športnoplezalni vodnik *Kraški rob*, ki obsega 432 strani in pokriva dvajset plezališč z več kot 2600 smermi. Vodnik je v celoti dvojezičen, v slovenščini in angleščini, s kratkimi prevodi v nemščino, italijanščino, hrvaščino in francoščino. Z nakupom športnoplezalnega vodnika *Kraški rob* podprete Projekt OSP (Opreмимо slovenska plezališča).

Zdenka Mihelič

Podeljene letošnje diplome dr. Angele Piskernik

Komisija za varstvo gorske narave (KVG N) PZS je 16. marca v Nazarjih pripravila letni zbor odsekov za varstvo gorske narave. Na zboru so predstavili delo, poročila in načrte pa potrdili in sprejeli soglasno. Pred zborom je KVG N izvedla licenčno

BODITE NEUSTAVLJIVI

MAGNEZIJ Krka 300

Granulat za pripravo napitka vsebuje magnezijev citrat in vitamin B₂.



Magnezij in vitamin B₂ prispevata k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti ter normalnemu delovanju živčnega sistema.



Magnezij prispeva tudi k delovanju mišic.

- ✓ Okus po pomaranči in limeti.
- ✓ Brez konzervansov.
- ✓ Brez umetnih barvil, arom in sladil.
- ✓ Ena vrečka na dan.

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano. Skrbite tudi za zdrav življenjski slog.

www.magnezijkrka.si



KRKA

izpopolnjevanje za varuhe gorske narave (VGN) s tematskim pohodom iz Nazarij do Zavodc in nazaj.

V lanskem letu je imelo odsek za varstvo gorske narave le 105 planinskih društev od skupno 285 planinskih društev, klubov in postaj GRS, članov PZS. V Sloveniji je 308 varuhov gorske narave, od tega jih je 110 z licenco. KVGn, katere načelnštvo je na lanskem zboru prevzel Marijan Denša iz PD Nazarije, je v letu 2018 delo usmerjala predvsem v sprotno in kritično spremljanje stanja in posegov v gorsko okolje in naravo ter informiranje organov PZS in javnosti o nedovoljenih posegih in aktivnostih; v pripravo strokovnih stališč do načrtovanja različnih dejavnosti in prostorskih posegov v gorsko naravo in okolje nasploh; v konsolidacijo organiziranosti in delovanja varstva gorske narave v PZS ter v promocijo varstva gorske narave med planinsko in širšo javnostjo. Tako so na primer v sodelovanju s podjetjem Spar pripravili brošuro *Gorska pustolovščina*, izdali angleško različico zloženke *V naravi smo samo gostje* in ponatisnili slovensko izdajo, izvedli akcijo *Vaš korak je pomemben za ozaveščanje hoje po markiranih poteh*, in ne izven njih, ter uspešno organizirali naravovarstveni planinski tabor v Mlačici pri Mojstrani. Načrti za delo v letošnjem letu so smeli, veliko pozornosti pa bo namenjene ozaveščanju, kritičnemu spremljanju stanja in posegov v gorsko naravo, nujnemu odzivanju, mednarodnemu sodelovanju in delu z mladimi na področju varstva gorske narave.

Na zboru so se najzaslužnejšim članom na področju varstva gorske narave za življenjsko delo zahvalili s podelitvijo diplom dr. Angele Piskernik in jih spodbudili k nadaljnjemu sodelovanju in aktivnostim. Diploma dr. Angele Piskernik je najvišje priznanje KVGn, podeljuje se gorskim stražarjem, varuhom gorske narave in drugim zaslužnim posameznikom za njihovo življenjsko delo na področju varstva in ohranjanja gorske narave, lahko pa tudi organizacijam za njihove izjemne dosežke na tem področju.

Letošnji prejemniki diplom so Jožica Jegrišnik (PD Polzela), Zdenko



Letošnji prejemniki diplome
dr. Angele Piskernik

Foto: Sonja Modlic

Kupčič (PD Dravograd), Stanka Ogorevc (PD Brežice), Danica Padjan (PD Vrelec Rogaška), Maksimiljan Senica (PD »Bricnik« Muta) in Miro Strosar (PD Nova Gorica). Vsi so dolgoletni delavci v planinstvu na različnih področjih, še posebej pa pri varstvu gorske narave. Jožica Jegrišnik je posebej zaslužna za pripravo in izvedbo tradicionalnega naravovarstvenega planinskega pohoda Po nagelj na Goro Oljko, ki poteka od leta 2016. Zdenko Kupčič je aktivno sodeloval pri obnovi Planinskega doma Košenjak in postavitvi čistilne naprave, skrbi za vzdrževalna dela in urejeno okolico doma, obiskovalce pa opozarja na pravilen odnos do narave. Zdenko je veliko pripomogel tudi k podelitvi certifikata Okolju prijazna planinska kočica, ki ga je v lanskem letu prejel Planinski dom Košenjak. Po zaslugi Stanke Ogorevc je delo celotnega planinskega društva prežeto z naravovarstveno vsebino, naravovarstveni izleti pa so dobro obiskani. Danica Padjan pripravlja naravovarstvene aktivnosti, pomaga pri varovanju in ohranjanju rastišča velikonočnice na Boču, sodeluje pri občinskih čistilnih akcijah in na vsakoletnih naravovarstvenih pohodih, za planinstvo navdušuje starejše generacije, jih spodbuja k rekreaciji, hkrati pa s svojim zgledom pri vseh generacijah vpliva na odgovoren odnos do narave. Maksimiljan Senica je sodeloval pri postavitvi naravovarstvenih tabel na krožni poti planinskega društva »Bricnik« Muta, skupaj z markacisti skrbi za

ustrezno urejanje in vzdrževanje planinskih poti, svoje znanje pa prenaša na ostale na planinskih taborih, naravoslovnih delavnicah in planinskih pohodih. Po zaslugi Mira Strosarja potočni rak v reki Idriji ni bil popolnoma iztrebljen, posebej se je zavzel za izvedbo naravovarstvenih taborov za otroke, sodeloval je pri ustanovitvi Odseka za varstvo gorske narave PD Nova Gorica, pomagal pa je tudi pri tem, da je PD Valentin Stanič pridobil in usposobil Dom pod Ježo.

Zdenka Mihelič

45 let PD Gorenja vas

Planinsko društvo Gorenja vas je na svojem 45. občnem zboru ugotovljalo, da je društvo aktivno in sledi svojemu poslanstvu. Članstvo društva je stabilno, aktivno in pripravljeno vložiti veliko prostovoljnega dela v delovanje društva. Zato smo ob tej priložnosti osemnajstim zaslužnim članom podelili častne značke PZS in pohvale PZS. Vodniki PZS so organizirali bolj ali manj zahtevne ture v hribe in visokogorje. V domačem okolju vsako leto izpeljemo vsaj en pohod, za svoje člane pa tudi daljši izlet v tujino. Lani smo pridobili dve vodnici PZS in enega markacista z licenco A. Letos se bodo na tečaj za markaciste odpravila še tri dekleta. Na obeh osnovnih šolah imamo planinske skupine, v katere je vključeno več kot devetdeset učencev, mentorice pa organizirajo zanimive izlete, ki se jih učenci zelo radi udeležujejo. Že drugo leto zapored smo v zimskem času člane in prebivalce Gorenje vasi in Poljske doline razveseljevali z mesečnimi predavanji in potopisi. Od začetka novembra do začetka maja pa je naša glavna naloga skrb



Na občnem zboru smo zaslužnim članom poddelili tudi bronaste častne znake PZS. Arhiv PD Gorenja vas

za Zavetišče GS na Jelencih, odprto ob sobotah, nedeljah in praznikih, v katerem prostovoljno dežurajo naši člani. Uresničujemo idejo akcije Prijatelji Jelenc, kjer število pohodnikov raste iz leta v leto. V naslednjih letih nas na Jelencih čaka kar velik zalogaj, in sicer ureditev komunalnih odpadkov. 12. maja bomo pripravili že 43. spominsko-rekreativni pohod na Blegoš, naše zatočišče, našo goro in priložnost za krepitev telesa in duha. Nanj se lahko povzpnete iz Javorij, Leskovice, Hotavelj in iz Davče prek Črnega vrha ali prek vasi Potok.

Rafael Krvina

Rekordni fotonatečaj PD Gorenja vas

"Vremenski razgledi z vaših hribov" je bil naslov nagradnega fotografskega natečaja PD Gorenja vas, ki se je zaključil 27. januarja. Na že osmem natečaju, ki ga je društvo letos prvič organiziralo skupaj s Foto klubom Anton Ažbe iz Škofje Loke, je sodelovalo 36 fotografov iz Škofje Loke, Nove Gorice, Ljubljane, Železnikov, Poljanske doline, z Iga, Orešja in s Ptuja s skupno 302 fotografijama. Tričlanska komisija je fotografije ocenila po svojih strokovnih in estetskih merilih. Diplomo za peto mesto je za fotografijo *Skozi meglo* prejel Roman Zupanc, *Nevihta bo* je Milanu Mihaliču prinesla četrto mesto, tretjevrščena je bila fotografija *Triglavski smuk* Marka Šubica, drugo mesto je zasedla fotografija *Kot Simona Primožiča*, najbolj pa se je razpisani temi približal Aleš Frelih, ki je v

objektiv ujel Triglav. Strokovna komisija je podelila še posebno priznanje, ki ga je za fotografijo *Naelektreno nebo* prejel Matej Steger. "Veseli sem, da je tokratni natečaj presegel lanskoletnega, tako po številu kot tudi po kakovosti poslanih del. Nagradjeni avtorji so na natečaj poslali vsak po deset fotografij in v finale se je z lahkoto uvrstila večina njihovih del," je dejal vodja natečaja Darko Miklavčič. Najboljše fotografije so trenutno na ogled v OŠ Ivana Tavčarja, razstavljene pa bodo še v gostišču Blegoš v Javorjih, v Koči na Blegošu, galeriji OŠ v Poljanah in v Foto klubu Anton Ažbe. Naslov naslednjega nagradnega natečaja bo "Vaš gorski *selfie* portret", za katerega bomo fotografije zbirali od začetka decembra 2019 do konca januarja 2020.

Lidija Razložnik

Uabilo planinskim društvom

Vabimo planinska društva, ki izdajajo društvena glasila in zbornike, da nam jih pošljejo in jih bomo predstavili v *Planinskem vestniku*.

Uredništvo

NOVICE

Balkan River defence – ohranitev balkanskih rek

Treba je ohraniti zadnje divje reke v Evropi, ki še nezajezene tečejo in ohranjajo bogat ekosistem v sebi in okoli sebe. Hidroelektrarne z jezovi so invaziven poseg v občutljiv prostor, ki zaradi nekaj promilov pridobljene električne energije povzročijo veliko in nepovratno okoljsko škodo. Aktivisti, ki z veslanjem opozarjajo na neprecenljivo vrednost rek in na to, da obstajajo drugačne možnosti, vabijo na 4. *Balkan Rivers Tour*. Potekal bo v treh državah:

- Romunija: 15.–20. april 2019

- Slovenija: 7.–13. julij 2019

- Bolgarija: 24.–29. september 2019

Vse podatke dobite na njihovi spletni strani: <https://balkanriverdefence.org/brt4/>.

Tina Leskošek

Zmagovalna fotografija Triglav
Foto: Aleš Frelih



Muzejsko-planinska transverzala po Gorenjski

Neverjetne gore je skupni projekt muzejev na Gorenjskem, ki predstavlja gorske zgodbe – del naše skupne preteklosti; ne nazadnje je po gorah poimenovana tudi naša pokrajina, Gorenjska.

V projektu smo vzpostavili muzejsko-planinsko transverzalo, ki nas čez hribe vodi od muzeja do muzeja. Z gora vabimo v muzeje, kjer dediščino hranimo in jo predstavljamo, obenem pa se iz muzejev obračamo h goram.



GORENJSKA PLANINSKO- MUZEJSKA POT

Gorenjska muzejsko-planinska transverzala ponudi planincu, da spozna naravno in kulturno dediščino v najširšem pomenu besede. Naše aktivnosti začnemo ob mednarodnem dnevu muzejev, v maju 2019.

V Loškem muzeju v Škofji Loki bodo predstavljeni Lubnik in predmeti bakrene dobe, v Kamniku bo na gradu Zaprice prikazano planšarstvo – življenje na Veliki planini. V Tržiškem muzeju bodo predstavili smučarsko tekmo na Zelenici, v Čebelarskem muzeju v Radovljici plemenilne postaje v visokogorju, v Gorenjskem muzeju v Kranju se bodo spomnili 40. obletnice slovenskega vzpona na Everest, v Slovenskem planinskem muzeju pa boste izvedeli, kako #gremovhribe danes.

Planince, gornike, ljubitelje narave in kulturne dediščine ter narave

vabimo na novo gorenjsko muzejsko-planinsko transverzalo od Dovške Babe na zahodu, čez vrhove Karavank in Kamniško Savinjskih Alp do Velike planine na vzhodu. Za (geo)lovce na zaklade bo vzpostavljena nova igra iskanja zakladov (*GeoCaching*).

Neverjetne gore bomo obiskovali v šestih muzejih, kjer bomo spoznali več kot trideset predmetov in dvaindvajset gorskih vrhov. Med njimi je šest poudarjenih z vidika naravne in kulturne dediščine. V skupnem vodničku bodo opisi muzejev, predmetov in vrhov, zbiramo pa tudi žige in nagrade.

V sodelovanju s Planinsko zvezo Slovenije bomo nagradili tiste, ki bodo v enem letu prehodili gorenjsko muzejsko-planinsko transverzalo, kakor tudi tiste, ki bodo obiskali vseh šest muzejev.

Pojdimo skupaj na #neverjetnegore.

Irena Lačen Benedičič

U SPOMIN

Marija Lah Vild



V letošnjem marcu je minilo dvajset let od smrti Marije Lah Vild iz Murske Sobotice. Marija je pri širjenju planinstva v Pomurju opravila pionirsko delo. Spodbudila je ustanovitev Planinskega društva Mura, bila je njegova dolgoletna predsednica in vseskozi duhovna vodja. V času razmaha tekstilnega in konfekcijskega podjetja Mura, v katerem je vodila kadrovsko socialno službo, je cvetelo tudi Murino planinstvo. Predvsem zaradi njene požrtvovalnosti in navdušenja nad gorami, ki ga je prenašala na sodelavce. Mnogi rojaki so

ob njenem vodenju odkrili lepote skalnih velikanov. Zastavljala si je visoke cilje, jih dosegala s pogumom in izjemno življenjsko energijo. Vsak osvojeni vrh je rodil želje po novih, zahtevnejših turah. Pri petdesetih je v navezi z Avgustom Delavcem preplezala Slovensko smer v Triglavski steni, se dogovorila za vzpon na Mont Blanc in leta 1985 z vodniki iz Mojstrane tja popeljala prijatelje. V kasnejših letih so se Gorenjci in Prekmurci skupaj povzpeli na mnoge evropske vrhove. Razvilo se je prijateljstvo, ki je pripeljalo do pobratenja PD Mojstrana, PD Matica in PD Mura iz Murske Sobotice. Člani društev še vedno snujejo skupne akcije, se srečujejo na pohodih in slovesnostih ob jubilejih.

Planinski muzej Mojstrana je ob stoletnici rojstva legendarnega prvega ravnatelja muzeja Avgusta Delavca pripravil razstavo o njegovem življenju, zaslugah za uveljavitev muzeja in postavitvi nove muzejske stavbe. Del razstave, ki je opisno in s fotografijami prikazal povezanost gorenjskih in prekmurskih planincev, je bil predstavljen tudi v Pokrajinski in študijski knjižnici Murska Sobotica. Fotografije so oživile spomine na skupne pohode pod vodstvom karizmatičnih planinskih vodnikov – Avgusta in Marije.

Marija je do svoje prezgodnje smrti ostala zvesta goram, svojemu društvu in podjetju Mura. Vodila je pohode, skrbela za vodniški kader, markirala poti in aktivno delovala v organih Planinske zveze Slovenije. Po upokojitvi je tri poletja zapored brez plačila delala kot oskrbnica Staničeve kočice in Aljaževega doma v Vratih. V zgodovino pomurskega planinstva je zarisala sijoče, neizbrisne žarke.

Dvajsetletnica njene smrti žal sovpada s prenehanjem delovanja PD Mura. Še prej je ugasnil nekdanji konfekcijski velikan Mura, kjer je delala do upokojitve. Marsikaj je drugače kot nekoč. Kljub slabšim prometnim zvezam in nižjemu standardu smo v gorah prebili veliko časa. Mariji gre zahvala za zlato dobo našega planinstva in tovarštva, za polnost življenj, ko so ta bila v zenitu.

Ivanka Klopčič

**POČITNIŠKA
PLEZALNA
ŠOLA**



AKTIVNE IN ZABAVNE POČITNICE | ZA ZAČETNIKE IN IZKUŠENE MLADE PLEZALCE
10 TERMINOV PREKO CELEGA POLETJA | WWW.PLEZALNICENTER.SI

PLEZALNI
CENTER
LJUBLJANA

**U prihodnjih številkah Planinskega
vestnika boste lahko prebrali ...**

TEMA MESECA

**40 let Zahodnega grebena Everesta,
soteskanje, gore in energetika**

INTERJUJ

Ludovic Ravel, Hervé Barmasse

Z NAMI NA POT

U Visokih Turah



gorenjska televizija
www.gtv.si



88,3 MHz, 96,9 MHz, 97,2 MHz,

99,5 MHz, 103,7 MHz,

105,1 MHz in 106,2 MHz.

Primorski val

*Od Trente do Trojan, najbolj poslušana
regionalna radijska mreža na Primorskem.*

POLETNA DOŽIVETJA NARAVE



vsak petek ob 17.05 h

na Radiu Ognjišče

**RADIO ŠT. 1
OD KOLPE DO BARJA**

radijska oddaja

ČEZ HRIBE IN DOLINE

vsak 3. četrtek v mesecu, ob 17. uri

SE SLIŠIMO!



**RADIO
UNIVOX**

**99.5 MHz
106.8 MHz
107.5 MHz**

Rožna ulica 39
1330 Kočevje

T: 01/893 99 10
F: 01/893 99 24
E: info@univox.si



**RADIO
KRANJ 97.3**

www.radio-kranj.si

GORENJSKI megasrček



gore – ljudje.net

Več artiklov na
www.iglusport.si

UGODNO
od 1. 4. do 28. 7. 2019
oziroma do razprodaje zalog



MILLET
ARIAS JKT
Redna cena: 115,99 €
- 40 %
Nova cena: 69,59 €



MILLET
LD FITZ ROY 2.5L II JKT
Redna cena: 149,99 €
- 35 %
Nova cena: 97,49 €

KARIBU
MS KHUMBU PANTS
Redna cena: 92,99 €
- 25 %
Nova cena: 69,74 €



CAMP
ARMOUR
Redna cena: 61,99 €
- 20 %
Nova cena: 49,59 €



MILLET
LD MILLET TS SS
Redna cena: 29,99 €
- 35 %
Nova cena: 19,49 €



OCUN
WEBEE MOVE
Redna cena: 64,99 €
- 20 %
Nova cena: 51,99 €



FERRINO
ROCKER 25
Redna cena: 49,99 €
- 20 %
Nova cena: 39,99 €

LA SPORTIVA
STREAM GTX SURROUND W'S
Redna cena: 189,99 €
- 40 %
Nova cena: 142,49 €



LA SPORTIVA
STREAM GTX SURROUND
Redna cena: 189,99 €
- 25 %
Nova cena: 142,49 €



Ljubljana - Vič Tržaška cesta 88, T: 01/ 422 8100
Ljubljana - center Petkovškovo nabrežje 31, T: 01/ 439 2285
Ljubljana - BTC Hala 10 Šmartinska cesta 152, T: 01/ 585 1517
Ljubljana PCL Pesarska 10, T: 08/ 205 6348
Koper Ljubljanska cesta 3 (vhod Ferrarska), T: 059/ 039 400

Tolmin Trg 1. maja 1, T: 05/ 381 0338
Celje Ulica mesta Grewenbroich 9, T: 03/ 492 9300
Kranj Ulica Mirka Vadnova 19, T: 04/ 234 2478
Lesce Železniška cesta 5, T: 04/ 530 2810
info@iglusport.si

Maribor Jadranska cesta 27, T: 02/ 320 4700
Solkan (Nova Gorica) Trg Jožeta Srebrniča 4, T: 05/ 300 6144
Bovec Ledina 3, T: 05/ 388 6555
Idrija Ulica svete Barbare 3, 05/ 373 4044
Velenje Rudarska cesta 2b, 041 660 963