

REVIJA ZA LJUBITELJE GORA ŽE OD LETA 1895

# Planinski

V E S T N I K



TEMA MESECA

Prehrana v gorah

INTERVJU

Adam Ondra

Z NAMI NA POT

Triglavsko smučarska  
magistrala

1  
2016



PLANINSKA  
ZVEZA  
SLOVENIJE  
3,90  
EUR



# PLANINSKA TRGOVINA PZS V LETU 2015

Planinska založba PZS je v letu 2015 izdala nove planinske karte, vodnike, literaturo za najmlajše:

- planinski karti *Bohinj* in *Grintovci* v merilu 1 : 25 000 (papirnati izdaji)
- planinske karte *Triglavski narodni park*, *Karavanke*, *Kamniško-Savinjske Alpe* v merilu 1 : 50 000 (papirnate izdaje)
- planinske karte *Triglavski narodni park*, *Karavanke*, *Kamniško-Savinjske Alpe* v merilu 1 : 50 000 (plastificirane izdaje)
- *Vodnik Julijske Alpe: skupini Mangarta in Jalovca*
- *Zahodne Julijske Alpe*
- *Plezalni vodnik Repov kot, Kamniška Bela*
- *Planinski zabavnik*
- *Slovensko planinstvo z dopolnitvami*

Vabimo vas, da si novosti in podrobnosti ogledate na spletni strani [www.pzs.si/trgovina.php](http://www.pzs.si/trgovina.php).

Poleg navedenega pa je na voljo še veliko druge literature, ki vam bo prišla prav, ko se boste odpravljali v hribe.

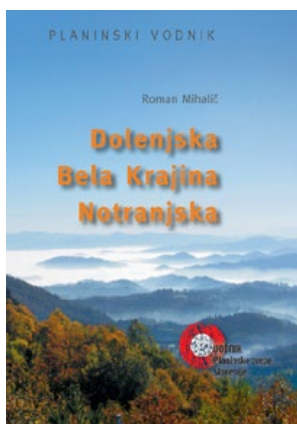
Vabljeni k ogledu in nakupu!



## IZ PLANINSKE ZALOŽBE – AKCIJA 50-odstotni popust

### Planinski vodnik DOLENJSKA, BELA KRAJINA, NOTRANJSKA

Avtor: Roman Mihalič



Dolenjska je dobila ime po dolnji legi v nekdanji deželi Kranjski, Notranjska po notranji legi, Bela krajina je domnevno dobila ime po značilnih brezah, morda tudi po belih narodnih nošah.

Dolenjska sega od Ljubljanske kotline do Kolpe, na Notranjsko meji z visokima planotama Krima in Blok, na severu in vzhodu pa meji na reko Savo. Gorski čok Gorjancev je južna meja Dolenjske in jo ločuje od nižinske valovite Bele krajine, s katero je povezana s cestnima prelazoma Brezovica (588 m) in Vahta (615 m). Bela krajina je najbolj južno ležeča slovenska pokrajina, ki jo z juga omejuje reka Kolpa. Notranjska sega od Ljubljanske kotline do Krasa in Istre, od katere jo razmejujejo gozdnate neposeljene kraške planote Hrušice in Nanosa ter flišni Brkini.

Vodnik je izšel s podporo Fundacije za financiranje športnih organizacij v Republiki Sloveniji.

Format: 120 x 160 mm; PVC ovitek, 160 strani, šivano s sukancem, okrogel hrbet

**CENA: V času od 15. 1. do 15. 2. 2016 lahko Planinski vodnik Dolenjska, Bela krajina, Notranjska kupite po akcijski ceni s 50-odstotnim popustom: 11,95 €\* (redna cena: 23,90 €\*).**

\*DDV je obračunan v ceni. Stroške poštne plača naročnik.



## INFORMACIJE, NAKUP in NAROČILA:

Planinska zveza Slovenije, Planinska trgovina PZS

na sedežu: Dvorakova ulica 9, Ljubljana, v času uradnih ur, po pošti: p. p. 214, SI-1001 Ljubljana, po telefonu: 01 43 45 684 v času uradnih ur, po faksu: 01 43 45 691, brezplačna telefonska številka: 080 1893 (24 ur na dan, vse dni v letu), e-naročila: [narocilo@pzs.si](mailto:narocilo@pzs.si) ali spletna trgovina PZS: <http://trgovina.pzs.si>. Uradne ure v Planinski založbi PZS, Ljubljana, Dvorakova 9: 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).

Slovenski planinski muzej

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



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 objavljajanja nenaročenih prispevkov v skladu s svojo uredniško politiko in prostorski možnosti. Mnenje avtorjev ni tudi nujno mnenje uredništva in PZS. Kopiranje revije ali posameznih delov brez privolitve izdajatelja ni dovoljeno.

**Naročanje:**

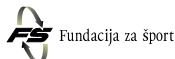
Po pošti na naslov: Planinska zveza Slovenije, Dvorakova ulica 9, p. p. 214 SI-1001 Ljubljana, po elektronski pošti na naslov: pv@pzs.si ali po telefonu **080 1893 (24 ur na dan)**.

MODRA ŠTEVILKA



Številka transakcijskega računa PZS je 05100-8010489572, odprt pri Abanki, 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 odgovore do 1. decembra za prihodnje leto.

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



**FOTOGRAFIJA NA NASLOVNICI:**

Adam Ondra med prvenstvenim vzponom v smeri Change, 9b+, Flatanger, Norveška  
Foto: Heinz Zak

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.

## Zelje, klobasa ali zelje s klobaso?



Foto: Mateja Milavec

V relativno zelo bližnji preteklosti je imela beseda humus zame le en pomen – tistega, na katerega bržkone najprej pomisli večina, torej prst z obilico razkrojenih organskih snovi. Zato sem na enem redkih hribovskih pohodov z nekdanjimi soplezalkami, ko vsled pomanjkanja rednega klepetanja po navadi uberemo dovolj zmeren tempo za izdatno razgibavanje čeljustnega mišičevja, da nadoknadimo zamujeno, nekam zbegano pogledovala sopotnici, dolgoletni vegetarijanki, ko sta začeli razpravo o tem, kako si pripravljata humus in h kakšni vrsti kruha se ta najbolj poda. Humus in kruh?! Očitno je bilo, da ne govorita o tistem humusu, zato sem se dala podučiti, kaj je ta humus. Čičerikin namaz torej.

Odkar pomnim, je med moje hribovsko brašno obvezno sodila suha salama, zaradi česar sem bila nemalokrat tarča zbadanja. Nikoli ne bom pozabila muzajočih se obrazov starih ferajnovskih mačkov, ko so videli, kaj sem, neizkušena tečajnica, potegnila iz nahrbtnika na prvi ta zaresni plezalni skupni turi po mučnem pristopu na Korošico čez Šraj peske: dve polmetrski čajni klobasi ... In od svoje močnejše polovice še vedno občasno slišim kakšno na račun v skoraj enem zamahu pomlatenih pršutovih obrezkov, ki sem jih pogoltala na predvečer nekega vzpona v Steni. Kakšna huda vsemesojedka sicer nikoli nisem bila, na fakulteti se mi je med študijem anatomije, natančneje mišičevja, meso za nekaj časa celo priskutilo, pa tudi drugače sem v glavnem prenašala le fine zrezke iz najboljših kosov mesa. Kdo ve, morda je bila ravno ta moja izbirčnost razlog, da sem nekoč<sup>1</sup> dobila kompliment nekega naključnega popotnika – presnojedca, ki je izjavil, da sem glede na to, kakšno svinjarijo jem, še kar dobro videti ...

Spominjam se tudi svojega "obupa", ki se me je polotil nekega večera na nekem idiličnem balvanu visoko nad ledenikom Mer de Glace v Franciji, ko sem strmela v razkuhane graham špagete, ki naj bi jih po napornem pristopnem maršu pod steno použila, prelite z neko brezmesno omako. V cvetu plezalske zagnanosti sem končno našla soplezalko s podobnimi cilji, pa je bila – vegetarijanka. Nerodna reč, če ješ iz istega lonca! Pa sva vseeno složno preživeli kar nekaj nepozabnih tur in "odprav v tuja gorstva" ... To sicer ni njena zasluga, a po dolgih letih iskanja najboljše suhe salame sem po spletu različnih okoliščin pristala pri intenzivnejšem raziskovanju rastlinske hrane.

Če še niste uganili – tokratna tema meseca je posvečena prehrani v gorah. O planincem primerni prehrani je *Planinski vestnik* v preteklosti kar nekajkrat pisal. Zanimivo branje! Priporočena hrana za planince je tekom desetletij dobivala različne preobleke, stara modrost, da v gorah jej tisto, kar imaš rad, pa se ni spremenila. Smernice strokovnjakov za uspešne podvige v gorah lahko predstavljajo ogrođje, nedvomno pa mora vsak sam zase ugotoviti, kaj je primerno zanj in kakšna hrana mu v gorah prija in kar najbolje služi.

Ravno je minil prednovoletni čas, v katerem marsikdo dela obračun za nazaj in zaobljube za naprej. Čeprav je res, da lahko na katerikoli dan v letu obrnemo nov list v svojem življenju, se zdijo dobri sklepi, do katerih se dokopljemo v čarobnem decembru, bolj slovesni. Če so se vaši vrteli okoli prehrane, naj vas spomnim na staro Hipokratovo modrost: "Hrana naj bo vaše zdravilo in vaše zdravilo naj bo hrana."

Mateja Pate

<sup>1</sup> Glej *Planinski vestnik*, 2003, št. 3.

# Naša prehrana naj bo pestra

Marjan Žiberna



16 Intervju

## Plezanje se je sprevrglo v strast

Mire Steinbuch



Patagonija 26

Anja Mikuž

## Mesec dni divjine za vzhodno steno

### UVODNIK

**Zelje, klobasa ali zelje s klobaso?** 1

Mateja Pate

### TEMA MESECA

**Dr. Nada Rotovnik Kozjek o prehranskih priporočilih** 4

Marjan Žiberna

### TEMA MESECA

**Prehrana v gorah nekoč in danes** 7

Mateja Pate, Zdenka Mihelič

### TEMA MESECA

**Raznovrstna hrana tudi v kočah?** 11

Zdenka Mihelič

### KOLUMNNA

**Gornišvo in trupla** 14

Iztok Tomazin

### INTERVJU

**Pogovor z Adamom Ondro** 16

Mire Steinbuch

### PO BALKANU

**Musala in Mytikas** 19

Sabina Zajc

### DINARSKA PLANOTA

**Južni obronki Trnovskega gozda** 22

Olga Kolenc

### PATAGONIJA

**Alpinistična odprava na Cerro San Lorenzo** 26

Anja Mikuž

### LJUDSKA DEDIŠČINA

**Kako je nastalo Blejsko jezero in druge zgodbe o vodi** 29

Zbrala Dušica Kunaver

### Z NAMI NA POT

**Triglavska smučarska magistrala** 30

Tomaž Hrovat

### PLANINSKA DOŽIVETJA

**Včasih smo hodili le na "zadnji pogon"** 39

Peter Muck

Vsebine vseh *Planinskih vestnikov* od leta 1895 dalje na [www.pvkazalo.si](http://www.pvkazalo.si)





30 Z nami na pot

**Prečenje**

# Julijskih Alp na smučeh

Andreja Erdlen

## OPISI TUR

-  RODICA
-  KAL IN ČELO
-  KANJAVEC ZA DEBELIM VRHOM
-  KREDARICA IZ KRME

48 V gore pozimi

Povzela  
Zdenka Mihelič

Tri četrtnine  
planinskih koč  
odprtih tudi pozimi

57 Varstvo varave

**Prinašalke  
sreče**

Dušan Klenovšek

PLEZANJE V TRIGLAVSKI STENI

**Petermelova smer 42**

Jure Likar

FOTO NATEČAJ

**Zmagovalne fotografije  
"Najlepše je v gorah" 44**

PLANINSKA ORGANIZACIJA

**Poklon prizadevnim  
prostovoljcem 46**

Pripravila Zdenka Mihelič

PLANINSKA ORGANIZACIJA

**V gore pozimi 48**

Povzela Zdenka Mihelič

PORTRET

**Najbolj je fajn, te ko je fajn! 49**

Boris Strmšek - Strmina

BRATI GORE

**Beremo  
Planinski vestnik 50**

Marta Krejan Čokl

SLOVESNO V 2016

**Zaključek praznovanja  
120-letnice naše revije 52**

Zdenka Mihelič

SLOVENSKI PLANINSKI MUZEJ

**Prakticiranje muzejske  
pedagoške dejavnosti 54**

Natalija Štular

GEO ZANIMIVOST

**Najlepša kamnina  
Karavank 56**

Matevž Novak, Irena Mrak

VARSTVO VARAVE

**Prinašalke sreče 57**

Dušan Klenovšek

VREME IN RAZMERE V GORAH V  
METEOROLOŠKI JESEN 2015

**Jesenski vremenski  
narobe svet 58**

Miha Pavšek

NOVICE IZ VERTIKALE 63

NOVICE IZ TUJINE 64

ŠPORTNOPLEZALNE NOVICE 65

PISMA BRALCEV 66

PREBRALI SMO 67

PLANINSKA ORGANIZACIJA 68

SLOVENSKI PLANINSKI MUZEJ 70

TNP 70

KRATKE NOVICE 72

# Naša prehrana naj bo pestra

Dr. Nada Rotovnik Kozjek o prehranskih priporočilih Marjan Žiberna

Zdravnica dr. Nada Rotovnik Kozjek je specialistka anesteziologije, sicer pa vodi Ambulanto za klinično prehrano na Onkološkem inštitutu v Ljubljani. Preučuje povezave med prehranskim stanjem različnih skupin bolnikov pa tudi posameznih skupin prebivalstva (še zlasti starostnikov ter športnikov) in njihovim zdravstvenim stanjem ter različnimi podpornimi prehranskimi strategijami. S sodelavci skuša to znanje prenesti v slovensko medicino. Javnosti je znana po člankih, ki jih piše o prehrani, gibanju in zdravem življenjskem slogu nasploh.



**P**oleg tega že dolgo sodeluje s številnimi slovenskimi športniki, med katerimi so tudi dobitniki najzlahtnejših odličij, denimo biatlonec Jakov Fak in veslač Iztok Čop. Tudi njen pokojni mož, alpinist Pavle Kozjek, je večkrat povedal, da je bila njegova priprava na vzpone zaradi njenih strokovnih nasvetov veliko bolj učinkovita. Nada Rotovnik Kozjek sodeluje z Olimpijskim komitejem Slovenije; slovenske športnike je spremljala na

Nada Rotovnik Kozjek je svojemu možu Pavletu Kozjeku s prehranskimi nasveti pomagala k boljši pripravi na vzpone. Arhiv Nade Rotovnik Kozjek

več letnih in zimskih olimpijskih igrah, svetovnih in evropskih prvenstvih. Tudi sama je odlična športnica, ki je uspešno opravila s 25 *ironman* triatloni in pred leti zmagala na maratonu v Ljubljani. Pozna tudi alpinizem. V mladosti je

s pokojnima bratom in stricem preplezala marsikatero smer, pozneje se je z možem Pavletom udeležila tudi dveh alpinističnih odprav v Ande. V pogovoru z njo smo se osredotočili predvsem na vprašanja prehrane in rehidracije.

**Sami večkrat poveste, da vaše znanje o prehrani športnikov pravzaprav izvira iz znanja, ki ste ga pridobili in ga še pridobivate pri delu z onkološkimi bolniki. Kakšna je povezava med tema dvema skupinama ljudi? Eni se borijo za preživetje, drugi pa so zmožni fizičnih naporov, ki se zdijo skoraj neverjetni.**

Lahko rečem, da se tako ljudje z rakom kot tudi športniki borijo za "preživetje". Onkološki bolniki žal pogosto dobesedno, v boljšem primeru pa za čim bolj kvalitetno življenje, športniki pa, metaforično rečeno, zelo trdo trenirajo, vse v želji, da bi bili še zmogljivejši, in ti naporji so tako veliki, da se lahko, namesto da bi v sposobnostih napredovali, poškodujejo ali zaidejo v pretreniranost. Zato ustrezna, potrebna prilagojena prehrana pomaga bolnikom pri zdravljenju, športnikom pa pri okrevanju po naporih, ki se jim zavestno izpostavljajo. Pri športnikih v ta namen uporabljamo besedo regeneracija. Prehrana in različne prehranske strategije imajo pri tem veliko podporno vlogo. To je torej podobnost med bolniki in športniki, obstaja pa tudi velika razlika – medtem ko se morajo bolniki ves čas okrevanja spopadati z boleznijo, si lahko športnik vzame pavzo in omogoči telesu, da si spočije.

**Planinski vestnik prebirajo predvsem obiskovalci gora. Kaj bi jim svetovali glede prehrane?**

Svetovala bi jim, naj se držijo osnovnih načel zdrave prehrane, ki konec koncev velja za vse, tako za običajne ljudi kot tudi za vrhunške športnike. O tem je bilo veliko napisanega, a naj vseeno ponovim bistvena splošna priporočila.

Pomembno je, da imamo uravnoteženo prehrano, ki telesu zagotavlja toliko energije, kot jo potrebuje, in da jemo raznovrstno hrano, ki zagotavlja vsa tri ključna hranila – maščobe, beljakovine in sladkorje pa tudi mikrohranila. Mikrohranil je zelo veliko, mednje sodijo tudi vitamini. Da bi telo z njimi primerno oskrbeli, moramo jesti raznovrstno hrano. Diete, ki bi ustrezala vsem in pokrivala prehranske potrebe vseh, tako mladih kot starih, pa enostavno ni. Žal danes mnogi kljub vsemu raje verjamejo raznim samooklicanim prehranskim gurujem in nenavadnim prehranskim dietam ter "čudežnim" vrstam hrane ...

No, med samim pohodom po hribih, kar po navadi ni prav visoko intenziven napor, bi morali planinci občasno poseči po kakšnem lažjem prigrizku. Za to je dovolj časa, prav tako tudi ni težav, s katerimi se na primer soočajo tekači med nastopom v maratonu. Ti se precej intenzivno naprezajo in pojavi se vprašanje absorpcije hranil iz zaužite hrane v kri.

Glede pitja pri planincih: izguba vode z znojem je med dolgim pohodom lahko velika, zato je treba primerno veliko piti, pri čemer časovni intervali ne smejo biti predolgi. Ker znoj ni samo voda, pač pa vsebuje tudi elektrolite, je izgubljeno tekočino treba nadomeščati s pijačo, ki le-te vsebuje; na tržišču je takih izotoničnih napitkov na voljo dovolj. Pomembno je sprotno nadomeščanje z znojem izgubljene soli, ampak pri planincih to običajno ne predstavlja težave, saj je v vsakem sendviču, juhi ali enolončnici, še posebej, če je v njej meso, soli dovolj. V zvezi z alkoholom, ki ga je v gorah verjetno še vedno več, kot bi bilo pametno, pa naj povem, da ne vpliva samo na presojo, hitrost reakcij in ravnotežje, ki so v hribih lahko življenjsko pomembni, pač pa tudi pospešuje odvajanje vode iz telesa in tako povečuje možnost dehidracije. Dehidracija pa zmanjšuje telesne sposobnosti, lahko se pojavijo tudi krči, ki so povezani tudi s slabšo telesno pripravljenostjo.

**Kaj pa alpinisti? Kako naj bi se prehranjeval alpinist, da bi čim bolj izkoristil svoje naravne danosti in vloženi trud?**

Večina vrhunskih športnikov ima izoblikovane športno-prehranske strategije na podlagi priporočil športne prehrane in lastnih izkušenj pri uporabi določenega prehranskega režima. Tudi

za vrhunškega športnika je najbolj pomembna urejena osnovna prehrana. Takšna, ki ustreza njegovim potrebam in življenjskemu stilu. Za starejšega alpinista je ta nekoliko drugačna kot za mladega alpinista, ki ima drugačno sestavo telesa. Razlikujejo se tako potrebe po energiji kakor tudi potrebe po posameznih hranilih, tudi če bosta šla plezat isto smer! Za starejše in tudi tiste, ki zelo "intenzivno" plezajo, je smiselno, da v prehrano vključijo več kakovostnih beljakovinskih virov. Diete se prej ko slej izkažejo za škodljive, ker poudarjajo določena živila in izločajo druga, kar velikokrat vodi v preveč enolično ali pa preveč komplicirano prehranjevanje. Vsekakor pa tudi za plezalca, ki si želi čim bolj izkoristiti svoje sposobnosti in ne tvegati poškodb pri pripravi na vzpon in agonije med njim, velja, da mora "natrenirati" tudi primerno prehransko strategijo. Ker trenira veliko, ima povečane potrebe predvsem po energijskih hranilih, zlasti ogljikovih hidratih in beljakovinah. Dodajanje posameznih vitaminov in mineralov, če nima ravno izmerjenega pomanjkanja železa, ni priporočljivo. Te naj bi športnik zaužil s primerno pestro osnovno prehrano.

Prehranska strategija naj bo takšna, da z osnovno prehrano vnese v telo vse sestavine, ki omogočajo dobro regeneracijo po naporu in po potrebi dodaja predvsem energijska hranila v času okoli samega napora. Ta so lahko v obliki normalne hrane, ki je lahko prebavljiva, na primer suho sadje, banane in kruh z medom, lahko pa posežejo po katerem od izdelkov, ki jih ponuja industrija športne prehrane. Trg je na primer zasut z različnimi ploščicami. Zlasti pomembno je, da v uri po treningu, še posebej, če je ta naporen, zaužije prigrizek, ki vsebuje nekaj beljakovin in ogljikovih hidratov. Na ta način ni optimalna samo regeneracija, pač pa dobra prehranska podpora obenem ščiti telo pred poškodbami in boleznimi. Za primerno regeneracijo po naporu je pomembna tudi rehidracija.

**Kaj pa pitje med samim vzponom? Alpinisti med dolgotrajnejšimi vzponi pogosto trpijo žejo.**

Dehidracija na višini je res velik problem. Zaradi podobnih simptomov jo lahko zamenjamo z višinsko boleznijo. Pri vzponih na višini je potrebno čim boljše ravnotežje med dodatno težo, ki jo predstavlja voda oziroma pijača, in dehidracijo, kateri so alpinisti

izpostavljeni. To je zlasti velika težava med večdnevnimi vzponi, denimo v Himalaji ali Andih, ko je treba s seboj nositi gorilnik in plin, topljenje snega pa predstavlja dodaten napor in jemlje čas za počitek. Zato se mi zdi zlasti pomembno, da alpinist poskrbi, da pride v čim boljšem stanju na začetek vzpona – da se primerno prehranjuje, počiva in se hidrira, ko ima še možnost za to. Ko je enkrat v steni, tako ali tako pride do izčrpanja in dehidracije, zato je začetno stanje še kako pomembno.

**Zadnje čase je slišati, da naj bi bila za vzdržljivostne dosežke ustrenejša z maščobami zelo bogata prehrana, ki vključuje le malo ogljikovih hidratov. To je povsem v nasprotju z dosedanjimi priporočili.**

Zaenkrat ne obstajajo zadostni in uporabni znanstveni dokazi, da bi bila z maščobami bogata prehrana primernejša od "tradicionalne". Strokovna



Nada Rotovnik Kozjek je doslej opravila s 25 triatloni ironman. Arhiv Nade Rotovnik Kozjek

priporočila s področja klinične športne prehrane tako še vedno omenjajo zlasti povečan vnos sladkorjev in beljakovin, prilagojen potrebam posameznika in tipu vadbe. Tudi trditve posameznikov, da so uspešni prav zaradi maščobnega

načina prehranjevanja, ne zdržijo podrobnejšega razmisleka. Povečan vnos maščob ali pretežno maščobna prehrana sta sicer predmet raziskav že leta; govorimo o t. i. sivi coni možnosti vnosa hranil pri telesni aktivnosti. Zanimivo je, da laboratorijske raziskave na tkivih in tudi nekatere raziskave na živalskih modelih kažejo na ugoden učinek tovrstnih prehranskih strategij. Pomnožilo naj bi se število mitohondrijev, "osnovnih energetskega tovornic" v celicah. Vendar se v klinični praksi, to je v poskusih na športnikih v dejanskih situacijah, to ni pretvorilo v prepričljivo izboljšanje zmogljivosti. Vsaj ne do te mere, da bi nas te raziskave napeljale na priporočilo, da je to ustrezen način prehranjevanja vzdržljivostnih športnikov. Še manj, kadar govorimo o telesnem naporu na višini. Raziskave namreč nakazujejo, da so v hipoksičnih pogojih ogljikovi hidrati verjetno najbolj učinkovito gorivo. Zadostna preskrba s tem gorivom naj bi pripomogla tudi k boljši uporabi kisika, ki je na voljo.

**Spoznanja o prehrani se spreminjajo. Eno od njih je, da so prehranske potrebe starejših ljudi drugačne od potreb mlajših odraslih.**

V zadnjih letih smo ugotovili, da se po 65. letu, pri ženskah pa že takoj po menopavzi, povečajo potrebe po beljakovinah. Velik del aminokislin, osnovnih gradnikov beljakovin, se namreč porabi že v prebavilih in če jih ne zaužijejo dovolj, jih ostane premalo za imunski sistem in tudi za mišice. Slabše delujoč imunski sistem slabi naravno odpornost, pomanjkanje beljakovin pa pomeni zmanjševanje mišične mase in slabše delovanje funkcionalnih tkiv. Razvije se sarkopenija, kot pravimo zmanjšanju mišične mase, to pa vodi v šibkost, krhkost, slabo odpornost na stres. Gre za navzdol obrnjeno spiralo, saj posledično pride do padcev in zlomov, to pa človeku preprečuje telesno dejavnost, pri kateri se zaužite beljakovine uspešno vgrajujejo v funkcionalna tkiva. Pri starejših ljudeh, še posebej pri kroničnih bolnikih, je za dobro delujoč imunski sistem in preprečevanje izgube mišic torej pomemben povečan vnos beljakovin in redna telesna dejavnost. Izjema so le bolniki, ki jim odpovedujejo ledvice, saj jih presnova beljakovin močno obremenjuje. Dober vir beljakovin predstavlja običajna prehrana. Kvalitetne beljakovine so predvsem v živilih živalskega izvora – v mesu, mleku, mlečnih

izdelkih in jajc, pa tudi v določenih živilih rastlinskega izvora.

**O prehrani veliko pišete in predavate, po drugi strani pa opozarjate pred pretiranim ukvarjanjem s prehrano.**

Prehrana je zelo pomembna stvar, ampak ni edina v življenju. Pomembno je predvsem, da se prehranjujemo

po energiji in posameznih hranilih. Pri tem čim manj komplicirajmo. Če se s prehrano pretirano ukvarjamo, če imamo do nje odnos, ki je bolj religiozen kot razumski, zapostavljam

Raznovrstnost hrane je pri turi pomembna.  
Foto: Zdenka Mihelič



Pa dober tek... Foto: Zdenka Mihelič

s pestro hrano, lokalno pridelano ter čim manj predelano. Na krožnik si uravnoteženo naložimo različna živila v zmernih količinah, tako da zadostimo svojim individualnim potrebam

stvari, ki so prav tako pomembne. V takih primerih govorim o ortoreksiji, obsedenskem ukvarjanju z vprašanjem prehrane. To pa ni več področje, kjer bi lahko človeku pomagal prehranski strokovnjak, saj gre za nevrotično motnjo, kar je vprašanje za psihologa ali psihiatra. ◉



# Prazna vreča ne stoji pokonci

Mateja Pate,  
Zdenka Mihelič



## Prehrana v gorah nekoč in danes

Naši predniki so se že davno, preden je svet zajela poplava različnih prehranskih nasvetov, načel in usmeritev, zavedali, da je hrana na hribovskih turah pomembna. Skladno z razvojem različnih strok in z novimi spoznanji so se priporočila glede prehrane v gorah tekom let seveda spreminjala, kar je imelo slej ko prej vpliv tudi na vsebino nahrbtnikov, kot je lepo razvidno iz zapisov, objavljenih v starejših številkah *Planinskega vestnika*, katerih vsebino bomo na kratko preleteli za uvod.

### Nasveti iz preteklosti

Pretežak nahrbtnik je že od nekdaj planinčeva nadloga, zato prvi zapis<sup>1</sup> o prehrani v gorah svetuje zlato pravilo: "Ne jemlji preveč s seboj!" Za ture po markiranih poteh, ob katerih stojijo kočice, naj bi zadostoval kos kruha, za bolj odročne kraje pa je potrebna preskrba "z jestvinami, ki imajo veliko redilnih snovi v sebi in ne delajo žeje. Prekajena slanina, pečenka, jajca in surovo maslo, vse to te bo kaj krepčalo. Izmed tega si izberi, kar ti najbolj ugaja". S tekočino so še posebej radi varčevali, saj je veljalo, da bolj kot piješ, bolj si žejen. Košček kruha, namočenega v mrzlo studenčnico, ali

kepica čistega snega ter sladkorčki in čokoladica (proti "žeji v grlu") so menda učinkovito gasili žejo na turah.

"S praznim želodcem pa nikamor, in naj je v njem najslajša jed! V prazen želodec se med dihanjem nabere zrak (zlasti višinski!), ki pohladi vse telo, da postaneš čmeren in malodušen," svetuje avtor prvega obširnejšega sestavka<sup>2</sup> o prehrani planinca leta 1930. Hudomušnemu uvodu o gostih, ki jih sprejema planinčev želodec, ter konkretnim priporočilom glede izbora jedi in pijače pa kot nekakšen bonus sledi še protikapitalistični manifest, ki je zelo aktualen tudi v današnjih časih ...

"Planinci so radi konservativni, take pa brez klobase, mesnin in slanine ne spraviš na pot." (*Planinski vestnik*, 1973)

Foto: Zdenka Mihelič

Sredi preteklega stoletja se začnejo pojavljati zapisi o prehrani na ekspedicijah,<sup>3</sup> objavljen pa je tudi prvi bolj strokovno obarvan članek,<sup>4</sup> ki omenja zdravilno silo hrane, t. i. "kemično energijo hrane", ki jo premorejo samo rastline. Med drugim omeni športne uspehe ob izključno vegetarijanski prehrani, prvič pa postavi vprašanje, ali ni morda izčrpanost v gorah povezana z neprimerno prehrano. Čez desetletje v uvodu strokovnega članka,<sup>5</sup> ki ob nekaj konkretnih nasvetih za sestavo obrokov v gorah sicer govori predvsem o fiziološkem dogajanju v organizmu med naporom, lahko preberemo prav to: "Marsikateri nesreči, ki jo pripisujemo utrujenosti, neizurjenosti ali ohladitvi, botruje v resnici nepravilna prehrana."

V sedemdesetih letih pridejo na spored energetske ploščice,<sup>6</sup> ki so vse bolj

<sup>3</sup> *Planinski vestnik*, 1955, št. 9, str. 485.

<sup>4</sup> *Planinski vestnik*, 1955, št. 11, str. 575-578.

<sup>5</sup> *Planinski vestnik*, 1965, št. 1, str. 25-29.

<sup>6</sup> *Planinski vestnik*, 1973, št. 8, str. 429-430.

<sup>1</sup> *Planinski vestnik*, 1908, št. 6-7, str. 102-104.

<sup>2</sup> *Planinski vestnik*, 1931, št. 6, str. 133-137.



dostopne planincem, a uvajanje novosti zahteva svoj čas. "Planinci so radi konservativni, take pa brez klobase, mesnin in slanine ne spraviš na pot." Kakih deset let pozneje<sup>7</sup> na svoj račun pridejo tudi vegetarijanci, "za mesojedce vedno tarča posmeha", ko kratka novica povzame izsledke, da razne poškodbe sklepov pri vegetarijancih manj bolijo in da brezmesna prehrana pomaga omiliti znamenja gorske bolezni.

Zadnjo na temo prehrane v gorah v PV je pred petimi leti rekla Nada Rotovnik Kozjek,<sup>8</sup> ko je bilo govora o hrani za kondicijski trening. Če vas vsaj malo zanima zgodovina, priporočamo natančnejše branje starih zapisov na temo prehrane; nekaj smo jih omenili v tem kratkem pregledu, več pa jih lahko poiščete na naši spletni strani s kazalom *Planinskega vestnika*.

### Kaj planinci jedo danes?

Želeli smo pokukati v nahrbtnik modernega gornika, zato smo za sodelovanje poprosili nekaj posameznikov, katerih življenje je prežeto z zahajanjem v gore. Svoje izkušnje glede prehrane so z nami delili alpinistična inštruktorja in vodnika PZS Boris Strmšek in Silvo Babič Morojna, gorska vodnica Tina Di Batista, inštruktor planinske vzgoje Borut Peršolja ter Igor Gruber, ki je prehodil Rdečo pot *Via Alpina* od Monaka do Trsta. Bistvo sicer dokaj obširnih odgovorov naših sogovornikov bi lahko strnili v nekaj skupnih točk.

Večina jih poudarja, da je v gorah pametno jesti tisto, kar imaš najraje, to pa je še zlasti pomembno pri večjih naporih. Večina tudi pazi, da v čim večji meri je svežo, lokalno pridelano, sezonsko, ekološko hrano. Čeprav včasih komu prija tudi kakšna manj zdrava reč ... "Za dolgotrajne napore včasih vzamem s seboj malo platenko kokakole, čeprav

je sicer ne pijem, ker je zelo sladka in tudi malo poživji," pravi Tina Di Batista. Kokakola in bonboni, ki jih ima vedno v nahrbtniku za energetske rezervo, delajo čudeže tudi pri izčrpanih gostih. Igor Gruber pravi, da mu je na Rdeči poti zelo prijala oranžada. "Vse, kar je imelo okus po pomaranči in je bilo sladko. Ko hodiš že več kot 10 ur in nameravaš še malo potegniti, ni boljšega kot pivo in še kakšna sladka pijača."

Kaj jim daje energijo na enodnevnih turah? Po večini poudarjajo pomen dobre priprave na turo, torej, da se izdatno podprejo s hrano in pijačo pred načrtovanim vzponom, nato pa vzdržujejo raven energije s svežim in suhim sadjem, energetskimi ploščicami, oreščki, čokolado. Borut Peršolja je mnenja, da za enodnevno dejavnost v gorah ne potrebujemo dosti več od hranilnega zajtrka. "Priporočam, da se nosi s seboj čim manj hrane, pa dovolj pijače. Prepričan sem, da je kakovost vzpona bolj odvisna od drugih dejavnikov kot od hrane. Za enodnevni vzpon hranimo vsi dovolj zalog moči, motivacije in uskladiščene energije. Če jih ne, tudi vzpon ni pametno dejanje." Zelo zmerno se v gorah prehranjuje tudi Silvo Babič Morojna, ki pa varčuje tudi pri vodi: "Znan sem po tem, da nosim relativno majhen in lahek nahrbtnik. Izdatno pitje pred turo je namenjeno temu, da v gore ne vzamem večjih količin tekočin. Napijem se na koncu ture v koči, v dolini, na poti pri izviroh. Takšnega načina pitja

pa se je treba postopno navaditi in se mu prilagoditi."

Pri večdnevnih aktivnostih v gorah Borut Peršolja priporoča oskrbo v planinskih kočah. "Če ta ni na voljo, pa samooskrbo, ki se začne s prenosnim kuhalnikom, juhami iz vrečk, v katerih se pokuha pest testenin. Za priboljšek pa odlično družbo in lepe razglede." Podobne navade imajo tudi drugi sogovorniki. "Ponudba že pripravljenih obrokov, ki jih le pomešamo z vročo vodo, je pestra, zato vsak lahko najde kaj primernega," pravi Boris Strmšek, ki sicer z veseljem izkoristi kuhinje v kočah, saj meni, da je topel obrok še vedno primernejši od hladnega, pa še lažji nahrbtnik ima na ta račun. Igor Gruber je prišel do ugotovitve, da ko so izredni naporji na sporedu več dni

**1** Planincem je na voljo kar nekaj slovenske literature o prehrani v gorah. Poglavlja o prehrani recimo vsebujeta učbenika *Planinska šola* in *Alpinistična šola*, izdan pa je bil tudi samostojen učbenik *Prehrana v gorah* (B. Mlač, 2003).

**2** Lobiji niso od včeraj, temveč od predvčerajšnjim: oglas škofjeloške mlekarske šole v *Planinskem vestniku* leta 1930.

**3** "Prekajena slanina, pečenka, jajca in surovo maslo, vse to te bo kaj krepčalo." (*Planinski vestnik*, 1908). Na sliki je rōsti, tipična švicarska jed.

Foto: Klemen Gričar

**4** Prizor za vegane Foto: Zdenka Mihelič

**2** Prehrana v planinah. Mlekarska šola v Škofji Loki nam je poslala nastopno priporočilo v objavo:

Najboljša prehrana v planinah je mleko ali mlečni izdelki. Sir je po svoji hranilni vrednosti dvakrat tako izdaten kakor najboljšo meso, presno maslo pa je najboljše prebavljiva in do skrajnosti izkoristljiva tolašča. Sir in maslo vsebujeta vitamine, licitin in hraniva v taki koncentraciji in v tako lahko prebavljivem svojstvu ko noben drug živež. Tudi se ne pokvarita tako hitro ko meso. Spričo tega sta sir in presno maslo najbolj primerna za prehrano turistom; tudi ne obtežujeta nahrbtnikov. Mleko in mlečni izdelki so slednjič tudi lekovita hrana; kot taka so pri napornih opravilih (sem spada tudi šport) nenadomestljivi. Segajte torej po njih in jih zahtevajte povsod!

<sup>7</sup> *Planinski vestnik*, 1984, št. 2, str. 90.

<sup>8</sup> *Planinski vestnik*, 2010, št. 4, str. 55.

zapored, je potrebna močna hrana in takrat poseže po hrani, bogati z maščobami. Hkrati pa dodaja: "Vsak posameznik je svet zase. Zdi se mi, da v zadnjem času vlada hiperprodukcija raznih teorij o hrani. Vsak prisega, da je samo njegova prava. Mislim, da pretiravanje v eno ali drugo smer ni zdravo. Treba je poslušati svoje telo, saj samo sporoči, kaj je v danem trenutku potrebuje."

### Kaj pa "alternativci"?

Malo pred novim tisočletjem je *Planinski vestnik* objavil "heretičen" članek Daria Corteseja<sup>9</sup> o presni prehrani v gorah. Avtor, navdahnjen z radikalnim posegom v prehrano in njegovim učinkom, je delil svoje izkušnje prehranjevanja s sadjem, zelenjavo in oreščki na turah poleti in pozimi. Od takrat dalje je bilo v *Planinskem vestniku* relativno malo zapisov o prehrani. V zadnjem času je opaziti naraščajoč trend veganstva tudi med obiskovalci gora, ki pa se ob spremembi prehrane večkrat znajdejo pred vprašanjem, kako novo prehransko prakso prenesti v gore. Kot bomo videli v nadaljevanju, je veliko planinskih koč že prilagodilo jedilnike vegetarijancem, vegani pa utegnejo imeti s tem še nekaj dela. Zbrali smo nekaj njihovih izkušenj s prehrano na turah.

Kostja Makarovič, ki že od malih nog hodi v gore, je vegetarijanec 15 let, pred štirimi leti pa je postal vegan. Pravi, da s ponudbo v kočah, v nasprotju s preteklostjo, ko je bilo mogoče dobiti preproste jedi (krompir v obličah, žgance, polento ...), ne more biti zadovoljen, saj je pozoren tudi na (pre)velike količine olja, sladkorja in soli, tako da na ture jemlje svojo hrano. Zelo vesel bi bil, če bi v ponudbo v kočah vključili naravno sušeno sadje. Njegovi obroki na turah so bili sestavljeni iz suhega sadja, halve, oreščkov, občasno si je privoščil kak sendvič. Kot presnojedec se za enodnevni obisk gora oboroži z dvema kilogramoma sladkega sezonskega sočnega sadja (breskve, kaki, čerimoja, fige, mandarine, pomaranče, hruške, jabolka) in s pol litra vode. Pri večdnevnih pohodih doda še kilogram svežih ali suhih datljev na dan in steblo zelene za dva dni.

Evi Žontar, ki je veganka zadnjih osem let (pred tem je bila nekaj let vegetarijanka) in ki se je s športom in zahajanjem v gore začela ukvarjati šele po spremembi prehrane, se kombinacija veganstva in zahajanja v gore ne zdi



3



4

preveč komplicirana. "Veganstvo ni nič bolj zapleteno kot vsejedstvo. Večino krajših tur opravim brez velikega vnosa hrane in se takrat počutim najbolje. Kdor ima potrebo po več hrane, pa lahko klasično malico preprosto zamenja z vegansko različico (veganska čokolada, sendvič s humusom, sejtanom in zelenjavo, mešanice oreščkov in suhega sadja ...)." Za enodnevne ture priporoča zlasti sveže sadje (banane, datlji, fige ...), za večdnevne pa suho različico sadja, energijske ploščice, oreščke in temno čokolado.

Verjetno ob prebiranju veganskih jedilnikov marsikdo pomisli na to, ali bi ob takem načinu prehranjevanja zdržal tudi dolgotrajnejše intenzivne napore, vzdržljivostne preizkušnje, še zlasti na velikih višinah. Sodeč po nekaterih zapisanih uspešnih zgodbah je to mogoče. Širši javnosti nemara bolj znana primera sta denimo ultratriatlonec Rich Roll<sup>10</sup> in ultramaratonec Scott Jurek,<sup>11</sup> svoje izkušnje z veganstvom in recepte pa deskarjem po svetovnem spletu deli

znana ameriška plezalka Steph Davis.<sup>12</sup> Tudi na domačih tleh smo poiskali športnike, ki jim rastlinska prehrana služi kot primerno gorivo za njihove uspehe. Med njimi je Asja Gosar, nekdanja tekmovalka v športnem plezanju, ki je leta 2012 kot četrta Slovenka preplezala smer z oceno 8c. Že od malega ni marala jesti mesa, za rastlinsko prehrano pa jo je pred dobrimi petimi leti navdušila knjiga vrhunškega triatlona Brendana Brazierja,<sup>13</sup> v kateri je dobila tudi informacije glede vnosa vseh potrebnih hranil. "Veganstvo ni to, da ješ bele makarone in kečap," opozarja Asja. Meni, da se je o prehodu na takšno prehrano zelo pomembno podučiti, bodisi iz literature ali prek pogovora s strokovnjakom za prehrano, da ne pride do pomanjkanja določenih pomembnih snovi.<sup>14</sup> Asja poudarja, da je pomembno poslušati svoje telo in da njej rastlinska prehrana preprosto prija. Opaža, da ji energija čez dan veliko manj niha kot prej ter da se počuti odlično,

<sup>12</sup> <http://stephdavis.co/>.

<sup>13</sup> Thrive: *The Vegan Nutrition Guide to Optimal Performance in Sports and Life*, 2008.

<sup>14</sup> Ena takih je npr. vitamin B<sup>12</sup>.

<sup>9</sup> *Planinski vestnik*, 1997, št. 7, str. 326–327.

<sup>10</sup> Knjiga *Ultraman*, Planet, 2013.

<sup>11</sup> Knjiga *Jej in teči*, Ciceron, 2012.



##### 5 Samooskrba v gorah

Arhiv Borisa Strmška

##### 6 Hrana s "kemično energijo"

Foto: Boris Strmšek

##### 7 "Sendvič" malica na vrhu

Foto: Zdenka Mihelič

brez večjih težav zmore tempo službe, družinskih obveznosti in treningov – še vedno namreč večkrat na teden pleza (vzdržuje konstantno formo do ocene 8b) in teče. Njen jedilnik na plezalni dan? Za zajtrk žitni kosmiči, skuhani v sojinem mleku, obogatenem z vitamini B<sup>12</sup>, med plezanjem sadje, žitni vafliji in energetske ploščice, za večerjo velika skleda mešane solate (zelenjava s kašami in stročnicami).

Kako se veganstvo obnese pri hribolazenju v večjih nadmorskih višinah, pa nam je povedal Jaka Križanič, načelnik AK Vertikala (v katerem bi menda glede na število članov – rastlinojedcev lahko že oblikovali vegansko sekcijo), ki na leto opravi v povprečju 70 alpinističnih vzponov doma in v tujini, v zadnjih treh letih pa je bil tudi na dveh odpravah; lani poleti se je v Kirgiziji povzpел na Peak Lenin (7134 m). Jaka je mnenja, da polnovredna rastlinska prehrana ne pomeni slabosti, temveč prinaša prednosti, saj je prepričan, da se telo ob naporih precej bolje odzove na polnozrnatih kruh s čičerikinim namazom kot na sendvič z margarino in suho salamom. Sicer ima pri enodnevnih turah podobno prakso kot predhodniki, torej energetske ploščice in sadje, na večdnevnih pa prisega na testenine, riž, in dehidrirano hrano.

"Moj tipični primer obroka na odpravi bi bil denimo paradižnikova juha in v njej zakuhan polnozrnat kuskus."

Kot zanimivost nam je povedal še tole:

"Kot vegan imam, bolj za šalo kot zares, glavno težavo predvsem s soplezalci, ki so kmalu ugotovili, da jem dobro in okusno hrano. Dostikrat, ko svojo malico delim s soplezalcem, ostanem lačen, potem ko mi v zameno ponudi del svoje pretežno mesne pojedine!"

In kaj o veganstvu meni alpinist starega kova, legenda slovenskega himalajizma Tone Škarja? "V Setonovi zgodbi iz Kanade lovec zasleduje kapitalnega divjega ovna nekaj dni, tako da se ta nima časa dovolj napasti, medtem ko si on ustrelji zajca, kar je dovolj za ves ta čas. Oven se na koncu preda, saj nima več moči. Toliko po ovinkih o veganstvu v svetu, ki zahteva vsak delovni dan kakih 5000 kalorij, če ne od zunaj, pa iz lastnih mišic." ◉



# "Stopiti je treba korak naprej"

## Raznovrstna hrana tudi v kočah?

Zdenka Mihelič

V sklopu teme meseca smo opravili tudi mini poizvedovanje o gostinski ponudbi v planinskih kočah. Zanimalo nas je, ali gosti povprašujejo po drugačni hrani, kot je "standardna" ponudba v planinskih kočah, denimo po vegetarijanskih in veganskih jedeh, če so obiskovalci bolj zahtevni glede določenih sestavin (npr. glutena) ali pa jih skrbijo alergeni v hrani. Želeli smo tudi izvedeti, ali oskrbniki prilagajajo ponudbo v skladu s povpraševanjem. Ker so bile kočice v visokogorju že zaprte, oskrbniki pa verjetno na zasluženih dopustih, je bilo moč dobiti odgovore le od nekaterih. Oskrbniki v kočah večinoma opažajo razliko v prehranjevalnih navadah gostov nekoč in danes, nekateri vidijo razliko tudi med domačimi in tujimi obiskovalci ter med planinci in turisti. Prav vsi so izpostavili ponudbo glede na specifičnost kočice, tako glede načina dostave hrane in pijače, možnosti oskrbe z vodo in elektriko ter glede na nadmorsko višino, obiskanost in dostop do kočice.

### Koče z dostopom na bencinski pogon

Roman Ledinek, najemnik Planinskega doma na Kumu (1211 m), "naj" planinske kočice leta 2015, je povedal, da opažajo vedno več povpraševanja po vegetarijanski in tudi veganski hrani, malo manj je tistih, ki opozarjajo na alergene. Domači

planinci so večinoma seznanjeni z njihovo ponudbo ter nimajo posebnih želja, z raznoliko ponudbo domače hrane pa so zadovoljni tudi planinci iz tujine. "Z našo ponudbo se poskušamo približati vsem, opažamo pa seveda, da nas obiščejo tudi obiskovalci, ki mogoče ne hodijo toliko po planinah. Zato so njihove želje glede prehrane drugačne.



Nekoliko obogaten železni repertoar slovenskih planinskih koč  
Foto: Zdenka Mihelič

Če le lahko, njihovim željam ugodimo, se pa marsikdo od njih vseeno zadovoljno odloči za domačo hrano. Z veseljem pa opažamo, da mlajši otroci jedo vse vrste enolončnic, ki jih ponujamo." Ob koncih tedna in za praznike imajo v stalni ponudbi vsaj eno enolončnico, ki je primerna za vegetarijance, prav tako enolončnico ali jed za osebe z alergijo na jajca in gluten.

Tonka Zadnikar iz Tonkine kočice na Vršiču (1380 m) pravi, da je oskrbnica stare sorte in meni, da ljudje potrebujejo predvsem prijaznost, enostavno ter okusno hrano. "Sedaj je vse preveč skomercializirano in neosebno, preveč se gleda le na zaslužek," meni Tonka. Kakšnega posebnega povpraševanja po drugačni hrani ne opaža. "Skupine sporočijo število vegetarijancev že vnaprej

Ajdovi žganci - varianta za vsejede  
Foto: Zdenka Mihelič





ob naročilu hrane. Glede alergenov in glutena ni težav, prej povprašajo, mi pa moramo biti pošteni in paziti, da je to, kar piše za določeno hrano, tudi res. Tujci so zelo zanimivi in hvaležni gostje, zanimajo jih naše domače jedi in jih tudi z veseljem poizkusijo, samo čas si je treba vzeti za razlago jedi." Opaža pa tudi razliko med planinci in turisti, saj slednji pričakujejo drugačno ponudbo. "Potem pa jim ponudiš dobro domačo hrano in prav tako odidejo zadovoljni. V naši koči nismo spremenili ponudbe jedi, se pa zelo trudimo, da je hrana okusna, raznovrstna in sveža."

### Koče z dostopom na nožni pogon

**Oskrbnica Prešernove koče na Stolu (2174 m) Mira Bevk** opaža, da se je hrana planincev nekoč in danes spremenila. "Pred 40, 50 leti, če pogledam svoje izkušnje, smo vedno jedli hrano iz nahrbtnika. V kočah je bila vedno na razpolago le pijača, kakšna suha klobasa in ponekod še žganci in mleko. A je bilo hitro dovolj, samo da je bilo nekaj v želodcu namesto pajčevine. Tudi obiskovalcev je bilo manj. Kot oskrbnica pa lahko povem za zadnji dve leti, ko sva z možem na Stolu. Veseli me, da je spet cenjena dobra domača hrana, pripravljena na štedilniku na drva, brez mikrovalovke in aditivov." Glede na utečen jedilnik planinske hrane ga z možem nista bistveno spreminjala, sta pa prilagodila način priprave in sestavine. "Glede ponudbe hrane je treba vzeti v obzir najprej 'infrastrukturo koč' ter se potruditi, da je vse po pravilih in

standardih HACCP.<sup>1</sup> Nekaj vrst jedi na žlico, goveja in zelenjavna juha, nekaj sladkega, pa domači, sveže pečen kruh v glavnem zadostijo željam planincev. Pohvaljena sva bila za pestrost ponudbe v koči na taki lokaciji. Opazila sva, da vse več ljudi povprašuje po hrani brez mesa, pa tudi brez glutena. Če so imeli gosti kakšne zahteve zaradi alergij, smo jedi vedno ustrezno prilagodili. Tuji obiskovalci so veliko bolj zadovoljni in hvaležni za vsako malenkost, domači so zahtevnejši ali celo izbircni, še posebej otroci. Pri domačih obiskovalcih je zelo pomembna tudi cena. Enodnevni domači pohodniki imajo večinoma hrano iz nahrbtnika." Mira Bevk je takole povzela svoje mnenje: "Če so planinske koče namenjene za zavetje z najnujnejšo oskrbo, potem naj bo hrana planinska in ta kakovostna. Če pa so koče že v osnovi zasnovane bolj tržno, se posledično tudi pričakuje večjo ponudbo hrane."

**Herman Uranič, oskrbnik dveh zelo obiskanih koč, Koče pri Triglavskih jezerih (1685 m) in Doma na Komni (1520 m)**, opaža, da v obeh planinskih kočah ni več dovolj samo jota, ričet, kranjska klobasa ... "Seveda so te jedi še vedno na jedilniku, toda to je premalo. Na Komni smo zato že pred leti jedilnik popestrili z dunajskim zrezkom, solatami, raznimi juhami in vegetarijanskimi jedmi. Pri Triglavskih

<sup>1</sup> HACCP (ang. *Hazard Analysis Critical Control Point* – analiza tveganja in ugotavljanja kritičnih kontrolnih točk) je mednarodna metoda zagotavljanja varne prehrane.

jezerih imamo dnevno v sezoni na razpolago zelenjavne testenine, joto in ričet, oba kuhana brez mesa, gobovo in zelenjavno juho, pa razne sladice. Menim, da moramo vsi, ki delamo v planinskih kočah, stopiti korak naprej. Predstavljajte si tujca, ki več dni planinari po naših prelepih hribih in večinoma dobi samo joto ali ričet. Odvisni smo od vseh gostov, tujih in domačih. Za enodnevne goste je jedilnik kar dober, za večdnevne pa je ponudba res preslaba, zato se pri nas trudimo s čim bolj raznovrstnimi jedilniki. Druga stvar pa je kakovost, ki je ponekod porazna. Vse več je ljudi, ki imajo alergijo in tudi tem gostom je treba nekaj pripraviti. Zavedam se, da je po nekaterih kočah problem z vodo, dostavnimi pogoji, visokimi prevoznimi stroški in prostorom, a če je interes, se da tudi glede tega marsikaj narediti. Vidim pa tudi problem s Triglavskim narodnim parkom, ki je premalo ali skoraj čisto nič poslušen za naše težave."

### In kaj pravijo uporabniki koč?

Na ponudbo hrane v kočah imajo s svojim povpraševanjem in željami vpliv tudi posamezniki in skupine. Zbrali smo nekaj mnenj ljudi, ki pogosto zahajajo v domače in tuje gore. **Boris Strmšček**, alpinistični inštruktor in vodnik PZS, glede hrane v tujini pravi: "V tujini je bolj raznovrstna kot pri nas. Mi smo osredotočeni na enolončnice s klobaso ali brez, kakšen golaž dodamo – to je večinoma glavna ponudba. A kuhinja je predvsem stvar



- 1 Nekatere kočice so že razširile gostinsko ponudbo. Foto: Zdenka Mihelič
- 2 Planinska večerja v tujini: riba z divjim rižem Foto: Zdenka Mihelič
- 3 Siri v italijanskih kočah so fantastični. Foto: Klemen Gričar

domišljije in več kot je imajo kuharji, boljša je ponudba." Kot bistveno razliko med tujino in Slovenijo izpostavlja red. "V tujini je treba obvezno vnaprej rezervirati ležišče in sporočiti glede hrane. Večinoma vse deluje na principu polpenzion. Večerja je ob točno določeni uri za vse in takrat je obrok zares kompleksen – s predjedjo, glavno jedjo, sladico, vsak večer imajo nekaj drugega. Poskrbljeno je za vegetarijance, na voljo je brezglutenska hrana in še kaj. Vsaj večinoma je tako. Če obiščete recimo kočico Studlhütte pod Grossglocknerjem, boste imeli občutek, da ste prišli v boljše restavracijo z odlično izbiro in neverjetno okusno hrano. Tudi kočice pod Gran Paradisom in Cosmique pod Mt. Blanc sta primera odlične postrežbe in pestre ponudbe. Saj tudi pri nas ponekod dobro kuhajo, vendar je razlika kar precejšnja, tudi v hišnem redu. Pri nas je večinoma kar velik kaos, ko se zbere v kočici veliko ljudi. Mogoče bi lahko 'alpski sistem' strežbe hrane uvedli tudi pri nas, četudi je razlika v načinu opravljanja tur."

**Igor Gruber**, ki je v 105 dnevih prehodil Rdečo pot *Via Alpina* od Monaka do Trsta, je takole strnil svoje izkušnje:

"V južni Italiji, Franciji in Švici imajo v kočah polpenzijski sistem, po navadi gre za 3- ali 4-hodni meni. Juha ali testenine, solata, glavna jed in sladica, kar je pač tisti dan na jedilniku. Ne izbiraš. V Avstriji in Nemčiji je, tako kot pri nas, ponudba raznih jedi po izbiri. Všeč mi je bilo, da kočice povsod v tujini sledijo lokalnim kulinaricnim posebnostim in domači ponudbi, celo pri pivu. Vsak sistem ima svoje prednosti in slabosti. Ponudba je seveda, kot povsod, odvisna od dostopnosti kočice (avtomobil, žičnica, helikopter). Posebnost so mogoče edino nekatere švicarske kočice, ki so brez oskrbnika in polno založene po principu: postreži si in obračunaj sam. Temeljijo na poštenju obiskovalcev. Na kakšni bolj odročni lokaciji bi morda zadeva delovala tudi pri nas."

Alpinistični inštruktor in vodnik PZS **Silvo Babič Morojna** meni, da je hrana v kočah na splošno dobra in okusna. "Nisem izbirčen, prisegam na lokalno pridelano, svežo in domačo hrano. V tujini je običajno ponudba večja in kakovostnejša, a zaradi tega ne nujno dražja. Hrana v kočah je odraz nivoja kuharskega znanja, splošne razgledanosti in nivoja kulture zaposlenega osebja. Žal je še vedno tako. Moje izkušnje še vedno kažejo podobno sliko – da v tujini za manj denarja in z manj težavami dobiš več."

Gorski vodnik **Klemen Gričar** o posebnih željah glede prehrane v kočah v tujini pravi, da vegetarijanski obrok ni nič posebnega. "Če so zahteve večje (alergije

itd.), pošljemo spisek, kaj gosti lahko jedo, včasih grejo pa tudi sami do oskrbnika ali kuharja s seznamom alergenov. Če je vegetarijanstvo bolj modna muha gosta, mu svetujem, naj za teden dni pozabi na to in naj je vse. Velikokrat gre za mlade deklice, ki so bolj kot ne izbirčne. Po napornih turah, ko nastopi prava lakota, je dobro vse, kar pride na mizo. In običajno je v kočah dobra hrana."

Njegova stanovska kolegica **Tina Di Batista** se strinja z mnenjem, da je razlika med slovenskimi in evropskimi alpskimi kočami velika. "Tu smo res še 20 ali morda še več let za časom. Pa da ne bo pomote, sama imam zelo rada joto, pa zelje in žgance, vendar ne vsak dan za kosilo in večerjo. Drugega v naših kočah tako rekoč ne dobiš, razen zelo redkih izjem. Predvsem pa v naših kočah vlada totalen kaos, še posebej poleti v bolj obljudenem času. V tujini je v času med zajtrkom in večerjo, ki sta ob točno določeni uri, na voljo nekaj hrane (v glavnem na žlico). Za oskrbnika je to lažje, ker pripravi vsak večer en meni, ob isti uri ga servira vsem obiskovalcem kočice in zato v kočici vlada red. Tako lahko oskrbniki pripravljajo bolj raznovrstno hrano, pa še vsak dan je lahko vsaj približno sveža. Mislim, da bi bila uvedba takega sistema velik korak k izboljšanju stanja v naših kočah."

**Borut Peršolja**, inštruktor planinske vzgoje, razmišlja širše: "O planinskih kočah veliko, če že ne največ, pove podatek, da pri nas v izboru 'naj' kočice

zmagujejo pohodniške gostilne, dostopne z avtom, in ne planinske kočje. V slovenskih planinskih kočah bi bilo treba izbrati dve slovenski tradicionalni jedi in jih recepturno standardizirati, tako da bi imeli kjerkoli vsaj približno enak okus, če že imata enako ime. Lepo bi bilo, če bi bile jedi pripravljene iz krajevno pridelanih sestavin, saj je gornišstvo stoletja zavezano trajnostnemu razvoju. Odločno previsoke so cene vode in čaja. Prav tako ni poskrbljeno za otroke in mladostnike: ne po okusu, ne po količini (manjša porcija). Že leta pišem o tem, da bi bilo treba po zgledu akcije Odnosimo smeti v dolino začeti z akcijo Pogledjmo v kočjo. Posledice bi se pokazale na dolgi rok v spremenjenih navadah obiskovalcev gora – lažji nahrbtniki, kakovostnejša hoja, polne planinske kočje, zadovoljni najemniki ...”

### Kako naprej?

Verjamem v prihodnost koč z dobrim gospodarjenjem in prijaznim osebjem, ki pozna tudi okoliške poti in vrhove. Da to niso le sanje, že dokazujejo prenekateri naše kočje. Mislim, da bi bil čas, da se v kočah odločijo, ali bodo naravnani tržno ali trajnostno (in posledično tržno na dolgi rok). Nič ni narobe ne z enim ne z drugim, dokler je cilj jasen. Predstavljam si, da bodo nekatere kočje ostale prvobitne in bodo ponujale le nekaj vrst domače, kakovostne hrane, druge pa bodo pripravljale najrazličnejše jedi po željah obiskovalcev. Želim si, da bi imeli kakovostno hrano, prilagojeno tudi otrokom, pa da bi lahko v kočah okušali domače proizvode z bližnjih kmetij in od lokalnih proizvajalcev. Vem, da je slednje glede na trenutno zakonodajo skoraj nemogoče, a glede na izkušnje iz Alp Francije, Italije, Nemčije se marsikaj da, le pravo pot in način je treba najti. ●

## KOLUMNA

Iztok Tomazin

**N**e bom pisal o truplih, ki sem jih žal mnogo preveč videl in spremljal v dolino na svoji dolgoletni gorniški poti. Kot vegetarijanec, ki je na brezmesni, pa tudi na brezalkoholni pogon opravil marsikatero zahtevno alpinistično turo in še marsikaj drugega, sem bil naprošen, da napišem nekaj o svojih pogledih na prehrano gornika. Pravilna, vsebinsko in kalorično zadostna prehrana je pri gorniških aktivnostih seveda zelo pomembna – za dobro počutje, za zdravje, kot gorivo za dosežke, lahko tudi za preživetje. Ne nazadnje, prehranjevanje je lahko tudi užitek. Še vedno mi je ena od lepših stvari v gorah, ko se po zahtevnem vzponu zlekнем na vrhu ali kaki polici in se v miru, v samoti ali dobri družbi, prepustim različnim užitek, med katerimi je, sicer ne na prvem mestu, tudi hranjenje. V teh okoliščinah ga ni čez dober sendvič, seveda vegetarijanski, v navezi z okusno sladico ali vsaj piškoti. Ob zadostni količini tekočine, seveda brezalkoholne. In če je zraven še padalo, ki nažrtemu, z vzponom, hrano, razgledom in še s čim potešenemu osebkom omogoči prelep sestop v dolino, je vse skupaj že na meji sposobnosti doživljanja ugodja.

## Gorništvo in trupla

Nekaj o terminologiji: najbolj popularen, čeprav malo zavajajoč izraz za ljudi, ki uživajo tudi meso, je vsejedci. Če bi bil ta termin točen, bi jedli tudi embalažo, v sili najbrž tudi travo, pesek, obleko in še kaj. Redkeje uporabljen izraz je mesojedci, a tudi ta ni čisto točen, saj nihče ne je samo mesa. Jaz nevegetarijancem včasih pravim truplojedci, kar je bolj povedno, saj je vsako meso del trupla, ki je nekoč bilo živo bitje. Ubijanje, razen morda v samoobrambi, ni etično dejanje. Več o neetičnosti neposrednega ali posrednega (z uživanjem živali, kupovanjem živalskih izdelkov) pobijanja živali zaradi omejenega obsega tokrat ne bom pisal, omenjam le nekaj dejstev: Humano ubijanje živih bitij ne obstaja, ne glede na to, ali gre za izrojene oblike evtanazije pri ljudeh ali pa za različne oblike pobijanja živali (klanje, lov, ki ga nekateri celo perverzno imenujejo odvzem živali ...). Živinoreja sodi med največje onesnaževalce na planetu, tako neposredno kot posredno (prispeva k pregrevanju ozračja bolj kot promet, obsežno izsekavanje gozdov za pridobivanje pašnih površin, mesojedstvo dokazano prispeva k večji pojavnosti nekaterih bolezni ...). V vseh življenjskih obdobjih je mogoče dobro in zdravo

živeti brez uživanja živalskih trupel, njihovih delov ali izdelkov iz njih. Vedno več je dokazov (raziskave, članki, priporočila prehranskih organizacij), da je polnovredna vegetarijanska prehrana celo bolj zdrava od prehrane, ki vključuje meso. Možno je biti vrhunski športnik, tudi v vzdržljivostnih športih, na primer v alpinizmu, ob izključno vegetarijanski ali veganski prehrani. Tudi za to je veliko primerov in drugih dokazov. Seveda pa polnovredna vegetarijanska ali veganska prehrana športnikov in ljudi s posebnimi prehranskimi potrebami (npr. bolniki, nosečnice, majhni otroci ...) zahteva še dodatno pozornost, znanje in pazljivost pri pripravi, žal pogosto tudi več denarja. Drugo polovico svojega življenja sem laktovegetarijanec, saj zaenkrat še vedno uživam nekatere mlečne proizvode. Nihče ni popoln, povrhu pa so siri tako dobri ... Zaradi pridobivanja mleka živali sicer ne pobijajo, dokler so koristne, jih pa izkoriščajo in pogosto grdo ravnaajo z njimi, ko pa niso več "uporabne", jih ravno tako pobijejo. Vemo tudi, komu ali čemu je mleko v osnovi namenjeno, najsi bo živalsko ali človeško. Med spremembami, ki sem jih opazil po prehodu na vegetarijansko prehrano, je bilo poleg boljšega splošnega počutja tudi



majhno zmanjšanje telesne teže in zmanjšanje že prej skromnega podkožnega maščevja, žal pa tudi nekoliko zmanjšana odpornost na mraz, ki pa je delno pogojena tudi s staranjem, zato je ne gre pripisovati samo spremembi prehrane. Posebno poglavje je vegetarijanska prehrana na odpravah in *trekingih*. Nekatera okolja, npr. srednja Azija ali Južna Amerika, so izrazito mesojeda, zato je tam težko dobiti dovolj pestre vegetarijanske hrane. Tam smo pogosto odvisni od hrane, ki jo prinesemo s seboj. Kar nekaj zabavnih, pa tudi zoprnih prehranskih spominov imam na tiste kraje. Od tega, da so mi po zavrnitvi rižote v kuhinji baznega tabora pod Han Tengrijem na skrivaj s filigransko natančnostjo začeli odstranjevati koščke slanine, seveda, dokler nisem tega opazil, do laži o brezmesnih obrokih, ki to niso bili. Ko sem se med vračanjem z odprave na Gašerbrum 2 na ledeniku Concordia spozabil in nekajkrat jedel jajca, sem bil dva dni kasneje že "kaznovan" s tako hudo salmonelozo, da sem se, bruhajoč in driskajoč, komaj privlekel do Skarduja. Mesojedcev ne obsojam, navsezadnje sem bil prvo polovico svojega življenja med njimi. Ker pa na tem svetu nismo sami, niti ne



sami sebi namen, je prav, da neprenehoma preverjamo svoj odnos do žive in nežive narave, tudi v etičnem smislu. Modrosti na to temo je veliko, od opredelitve svetosti (vsakega) življenja do "ne delaj drugim tega, česar ne želiš, da bi drugi delali tebi" in še marsikaj. Za širjenje obzorij med drugim priporočam knjigo *Bratje živali*, ki se je dotaknila že marsikoga, od periodike pa revijo *Osvoboditev živali*, ki ni posvečena samo razgaljanju in kritiki pobijanja in izkoriščanja živali, pač pa tudi promociji konstruktivnih ravnanj in koristnih nasvetov o zdravi, polnovredni vegetarijanski in predvsem veganski prehrani.

Ljudje smo zelo različni po svojih navadah, osebnostnih lastnostih, moralnih načelih, sposobnosti empatije, ozaveščenosti in še marsičem. Gornikom je skupno vsaj to, da vsak na svoj enkratni način uživamo v gorah, kjer se imamo lahko lepo, smo uspešni in zadovoljni ne glede na vrsto prehranjevanja – z deli trupel ali brez njih. Razlika je le v zavedanju vzrokov in posledic našega prehranjevanja. ●

*Kolumna izraža stališče avtorja in ne nujno tudi uredništva in Planinske zveze Slovenije.*

Pod vrhom Planje po solo vzponu v Kanceljnih – za uživanje, tudi v hrani, na vrhovih po opravljenih turah ne potrebujemo živalske hrane ...

Foto: Iztok Tomazin

# Plezanje se je sprevrglo v strast

Pogovor z Adamom Ondro

Mire Steinbuch

"... in bi rad naredil z vami intervju." Za trenutek, dva je pomolčal, nato je rekel: "Prav, toda pojdiva najprej dol pogledat, kaj imajo za kosilo." Medtem ko sva čakala v vrsti, sem mu omenil, da pišem za revijo, ki izhaja že 120 let. Odobravajoče je prikimal: "To je pa dolga doba." Ko je dobil krožnik riža z omako in koščki mesa, sva odšla nazaj v prvo nadstropje, v sobo za uradne osebe, in sedla za mizo v oddaljenem kotu. Med grizljaji je odgovarjal na vprašanja.



**N**a seznamu njegovih vzponov z oceno 8a ali več, ki jih je opravil od avgusta 2002 do 7. decembra 2014, je po Wikipediji skupno 1162 smeri. Dobro, da se ga ni treba naučiti na pamet, tako kot npr. angleške nepravilne glagole, saj je kar sedemkrat daljši kot *list of irregular verbs*. Tri smeri, do zdaj najtežje na svetu, imajo oceno 9b+ (Change, 55 m, Dura Dura, 40 m, in Vasil Vasil, 12 m; kot prvemu mu je uspelo preplezati vse tri), 548 jih je preplezal na pogled, od teh imajo tri oceno 9a in petnajst 8c+. Preplezal je čez sto smeri z oceno 9a ali več, prvo – Martin Krpan – leta 2006 v Mišji peči, ko je bil star trinajst let. Včasih trenira z zavezanimi očmi, na tak način je preplezal smer, težko 8b. Je tekmovalen značaj z zmagovalno mentaliteto. Ko je dobil knjigo Heinza Zaka *Rock Stars*, se je odločil, da bo postal enak junakom te knjige. Približno eno leto je njegov trener Patxi Usobiaga, nekdanji odlični tekmovalec in po Ondrovem mnenju obsedenelec s treningom, zato ga je sprva skrbelo, ali bo zmozel. Na univerzi v Brnu študira ekonomijo. Predavanj se veseli, ker po napornem jutranjem treningu lahko

sedi in počiva. Upa, da bo naslednje leto diplomiral.<sup>1</sup>

**Kako to, da ste tako zgodaj začeli plezati? Se kot otrok niste nikoli igrali z avtomobilčki ali pištolami?**

Veliko sem se igral z avtomobili, tega ne bom nikoli pozabil. Toda bilo je samo po sebi umevno, saj sem se rodil v plezalski družini, vsi prijatelji mojih staršev so bili plezalci. Bilo bi čudno, če ne bi začel plezati že pri treh ali štirih letih. Bili smo kar aktivna družina, veliko smo tudi kolesarili in smučali. Ko sem bil s starši pod steno, je bilo razumljivo, da sem počel iste stvari kot oni. Nisem premišljeval, ali mi je to všeč ali ne, videl sem, da vsi to počnejo. Ko sem bil star šest ali sedem let, se je sprevrglo v strast. Pozneje sem spoznal, da mogoče le ni tako normalno, da vsi plezajo.

**Sta s Chrisom Sharmo bolj prijatelja ali bolj tekmeča?**

Mislím, da si nisva tekmeča, zagotovo ne. Motivacija je lahko večja, če smeri delava skupaj, si zaupava informacije, mnenja, načine, kako preplezati

<sup>1</sup> Intervju je nastal 23. 11. 2015.

**1** Adam Ondra Foto: Heinz Zak

**2** Adam Ondra med prvenstvenim vzponom v smeri Witchhammer, 9a, Flatanger, Norveška Foto: Heinz Zak

smer ..., da, prijatelja sva, to je čudovito pri plezanju. Mislim, da v plezanju sploh ni toliko rivalstva in kar je še bolj zanimivo, stanje se še izboljšuje. Zdi se mi, da ga je bilo v športnem plezanju dosti več pred približno petindvajsetimi leti, če sodim po zgodbah, ki sem jih slišal ali bral.

**Gotovo veste, da so vas imenovali čudežni otrok plezanja. Se še vedno počutite kot otrok, ko plezate?**

Ko plezam, se počutim zelo zrelo. Ne želim zveneti bahavo, toda mislim, da vem, kako je treba plezati. (*nasmešek*)

**Seveda, toda mislim sem na tisto otroško veselje ...**

Zagotovo gre za veselje, toda težko bi rekel, da je otroško. Je samo veselje, užitek. Vedno bo enako, tudi ko jih bom petdeset, če mi bo zdravje dopuščalo plezati. Plezanju se ne želim odpovedati, nikoli. To gibanje potrebujem, ni važno,

ali v 7a ali 9b, to je vseeno, vseč mi je, da sem visoko nad tlemi, v svojem svetu in skušam najti pot do vrha, do konca smeri.

**Pri šestnajstih ste prvič tekmovali v svetovnem pokalu in zmagali.**

**Po tej uverturi ste zmagali več kot 150-krat. Kako prenašate vse te zmage? So postale nekaj normalnega, morda že rahlo dolgočasnega?**

Niso. Če bi samo tekmoval, bi lahko postalo dolgočasno. Zgolj treniranje in tekmovanje bi lahko postalo dolgočasno, ker je vedno bolj ali manj enako. Toda plezanje zunaj, v skali, je tisto, kar me zares navdušuje. Vsaka smer je drugačna; toliko je projektov, da ni nikoli dolgčas. In vsak je drugačen od drugega, drugačni oprimki, stopi, gibi, celo trenirati moraš na drug način. To me zelo motivira, prepričan sem, da mi nikoli ne bo zmanjkalo idej. Celó v tem trenutku imam v glavi projekte, za katere sem prepričan, da vseh nikoli ne bom mogel uresničiti, si jih pa zelo želim vsaj nekaj. Kar zadeva tekmovanja, mislim, da so stvar psihe. Leta 2009 in 2010 sem bil zelo zagret za tekme, ker so bile zame nekaj novega, nekaj, česar nisem poznal. Poskusil sem se v težavnostnem in balvanskem plezanju, potem mi je motivacija upadla. Nato so se pojavili močni tekmovalci in v zadnjih dveh letih sem spet začel tekmovali. Scena je zdaj popolnoma drugačna. Morda so na njej še vedno nekateri isti ljudje, toda zdaj so precej močnejši, in to me spet motivira za tekme. Svojo sposobnost želim primerjati z njihovo.

**Je v bližnji prihodnosti že mogoča 9c? Ste vi ali kdo drug opazili potencialno linijo?**

Prepričan sem, da je 9c v okviru mojih sposobnosti – v prihodnosti. V bližnji ali čez pet let, tega ne vem. Zelo sem motiviran, da bi dvignil prag. Imam nekaj projektov, ki so gotovo težji kot Change ali Dura Dura, zelo sem motiviran, da bi jih pospravil. Vendar nimam pojma, ali so dovolj težke za 9c. Vprašljivo je, ali je smer, ki je malce težja od obstoječe 9b+, dovolj težka, da bi dvignila plezanje na višji nivo. Ne vem, mislim pa, da bom kmalu videl. Zame to za zdaj ni najbolj pomembno. Trenutno je moj največji cilj projekt v Flatangerju na Norveškem. Ni pomembno, kdaj ga bom uresničil in ali bo 9b+ ali 9c. Smer je lepa, čudovita linija. Četudi to ne bo prva 9c na svetu, ne bo težav z iskanjem nove smeri, ki bo še težja. Mislim, da ni težko najti smeri





take težavnosti, problem je, ali si dovolj dober, da jo sploh poskusiš.

### V različnih državah ste preplezali nekaj večraztežajnih smeri, v nekaterih ste opravili prvo prosto ponovitev. Kakšna je za vas razlika med temi smermi in kratkimi športnimi, če sploh je kakšna?

Po navadi so v teh smereh svedrovci bolj narazen, vendar ne bi rekel, da je zato večina med njimi zelo nevarna. Razlika je v tem, da ni samo enega raztežaja, ampak več, ki jih je treba preplezati v enem dnevu. Morda se morate ubadati z utrujenostjo, medtem ko morate biti v enoraztežajnih zelo spočiti, počakati na pravi trenutek za en sam poskus in ga opraviti. Rekel bi, da gre v daljših bolj za boj, za vzdržljivost, postajate utrujeni, pa morate vseeno uspeti. Če delate na enoraztežajnem projektu, je psihično manj zahtevno. Na njem lahko delate dolgo časa, ena sama napaka morda pomeni samo, da ga niste sposobni preplezati danes, ker ste za naslednji poskus že preutrujeni. In seveda, v težkih smereh je veliko možnosti za napake. Mislím, da je večraztežajno plezanje zabaven koncept, rad bi ga opravil na višjem nivoju. Verjetno je težje najti linijo, ki bi bila konstantno težka v vseh raztežajih, v primerjavi z enim idealnim

Adam Ondra, najboljši plezalec leta 2015, desno Lucie Hrozová, 2. mesto  
Foto: Mire Steinbuch

cugom v plezališču. Veliko težje je najti steno z odlično skalo v celotni smeri. Če bi jo, bi zelo rad preplezal novo smer v dobrem slogu in s sestopom brez spuščanja po vrvi. Prvi vzpon bi bil celo večji izziv kot vzpon z rdečo piko v enem dnevu. Seveda bi uporabil svedrovce, vendar bi bili dovolj daleč narazen, približno tako kot v smereh Silbergeier<sup>2</sup> ali Cesarjeva nova oblčila.<sup>3</sup> Plezal bi od spodaj, za varovanje med opremljanjem bi uporabljal krepelj, metulja ali zatič, izvrtal luknjo in vstavil svedrovec.

### Mislíte, da bi se sčasoma lahko naveličali športnega plezanja in tekmovanj ter se usmerili v plezanje v gorah, z nahrbtnikom na ramenih?

Ne bi rekel, da se jih bom naveličal ali da me bodo dolgočasila, to bi naredil bolj iz radovednosti. Ne še kmalu, toda čez nekaj let bi se rad poskusil tudi v alpinizmu. Ne verjamem, da bom kdaj

<sup>2</sup> 8b+, 200 m, Rätikon, Švica.

<sup>3</sup> 8b+, 250 m, Wilder Kaiser, Avstrija.

šel na osemtisočak, plezanje v ledu ali snegu me ne privlači. Toda najti goro, na katero bi plezanje potekalo v večini v dobri skali, kot na primer v Trangu ali Patagoniji, je nekaj, kar bi me zanimalo.

### Vas bomo prihodnje leto spet videli v Kranju?

Še ne vem. Za naslednje leto sem se odločil, da me bo zanimalo samo svetovno prvenstvo v Parizu, mogoče pa tudi Kranj. Nameravam obiskati Yosemite, kjer še nisem bil. Sicer pa se bom osredotočil na plezanje v skali in skušal izboljšati svoje dosežke.

### Se ne bojíte, da boste pri organizatorjih nezaželeni, ker ste že trikrat zmagali?

(smeh) Morda bo vznemirljivo za publiko, ki se bo spraševala: "Bo Adam spet zmagal?"

### Pazíte, kaj jeste?

Da, posebno v času intenzivnih treningov, ko skoraj ni počitka. Takrat je pomembno, kaj jem, da je regeneracija čim boljša in čim hitrejša. Zdaj, po končani sezoni, ne pazim več toliko kot med treningi. Sicer plezam težavne smeri, vendar manjkraj, zato je več časa za regeneracijo. Dejansko med tekmovanji ali tik pred njimi, ko ni obdobje super napornih treningov, nisem tako skrben. Sicer pa jem zdravo hrano.

### Torej meso in banane?

(smeh) Izogibam se predelani hrani, v večini jem svežo. Moja prehrana v glavnem sestoji iz sadja, oreščkov, zrnja in nekaj super hrane (kot so chia, konopljna semena in goji jagode), ki vsebuje veliko aminokislin. Skušam se izogibati gensko spremenjenim organizmom, umetnim okusom in barvilom. Jem meso, toda največ dvakrat na teden. Tu je še etični dejavnik. Če vsaj polovica ljudi ne bi jedla mesa ali vsaj ne vsak dan, bi bila pridelava veliko bolj ekološka, bilo bi manj govedoreje, manj metana.

### Pijete pivo?

Včasih, a ne med obdobjem treningov. Do pred nekaj leti ga sploh nisem maral, ker je grenko. Pri meni je plezanje bolj povezano z vinom.

### Res?

Res. Veliko časa preživim v Španiji, Italiji in Franciji. Ko si po celodnevem plezanju v svojem bivalnem kombiju skuham večerjo, si privoščim nekaj dobrega vina. 🍷



# Čez gore do turkizne plaže

Musala, 2925 m, in Mytikas, 2917 m

Pri odločitvi, kako preživeti šestnajst dni, ki sva jih imela na razpolago v juliju, je bilo treba upoštevati več najinih strasti – potovanje, spoznavanje novih krajev in ljudi, gore in morje.

*"Ti ideš u planine?"* se smeje policist na srbski meji in mi ne verjame, ko mu pošljem, da greva v Bolgarijo na Musalo. *"Stvarno idete u planine?"* preveri še pri Mateju, ki mu pritrdi in se zabava ob najinem pogovoru.

*"Dobro, dobro ... idite u planine ... ma nemoj, da se izgubite tamo negdje ... prijatno ..."* se smeje in naju spusti naprej. Smeje in vprašujoče pogledam Mateja, ki mi takoj odgovori, da sem v tej kratki oblekici in z roza nohti verjetno videti bolj, kot da grem na kakšno promenado ali na plažo pit koktajle. Ja, saj to imam tudi v planu. Ampak potem, ko osvojiva

Musalo in Olimp, pomeditirava na Meteori in malo *pokajtava* na Lefkadi. Vmes bom pa na radlerju.

## Na Musalo v Bolgariji

Najina pot z avtom iz Ljubljane do kraja Borovets v Bolgariji je trajala 15 ur. Borovets je 75 kilometrov oddaljen od bolgarske prestolnice in je najina prva postaja na letošnjem *road tripu* po Balkanu. Prispela sva pozno zvečer in v simpatičnem hotelu Breza zaspala za nedoločen čas. Naslednji dan je bil namenjen počitku in dokončnemu preklopu od napornega vsakdanjika novim

Vzpon na Musalo vodi mimo nešteti jezer.

Foto: Sabina Zajc

Sabina Zajc

dogodivščinam naproti. Ki pa se je kmalu zgodil, tako da sva že začela uživati v raziskovanju kraja in dobri hrani. Predvsem pa sva si splanirala pot na najvišji bolgarski vrh Musala (2925 m), ki je hkrati najvišji vrh Balkana.

Iz Borovetsa pelje panoramska gondola, s katero se lahko pripeljemo na Yastrebets na višini 2369 metrov in od tam nadaljujemo do vrha. Pot je nezahtevna in jo za vzpon na vrh uporabi velika večina obiskovalcev te gore. Vendar gondola ne obratuje v ponedeljek in torek, tako da je ta možnost za naju odpadla in sva zato spraševala naokoli, kakšna je pot na Musalo z druge strani, do kamor prav tako pripelje gondola, vendar nižje. Domačini so naju skoraj prestrašili, češ, da se ta pot ne uporablja, ker je predolga in prenaporna. Skratka,



je ne priporočajo. Ta gondola je namenjena predvsem gorskim kolesarjem, ki se nato spuščajo po progi navzdol. Naslednje jutro sva po zajtrku že sedela na gondoli in se hitro znašla na višini 1780 metrov, od koder sva nadaljevala vzpon po lepo označeni poti najprej skozi gozd, nato mimo potoka in po makadamski cesti počasi navzgor. Ko sva prišla na odprto, sva s ceste zavila na pot med nizkimi borovci, rožami in drugim rastjem, ki pa je bila na nekaterih predelih že skoraj zaraščena. Tu nama je hitro postalo jasno, da sva se znašla na redko obiskani poti, saj sva srečala le dva Bolgara, ki sta z manjšo torbico okrog pasu in plastenko vode v roki delala celodnevno krožno turo po gorovju Rila. Z njima sva se zopet srečala pri koči Musala pri prvem od sedmih jezer na poti do vrha. Tu sem le dodala štampljko v svojo zbirko in nadaljevala proti vrhu mimo še enega čudovitega jezera, ki je počivalo v tišini, obdano z gorami, ki so odsevale na gladini. Božansko. Vzela sva si nekaj trenutkov in uživala v čudoviti naravi. Dobra stran nedelujoče gondole je tudi ta, da si na tak dan lahko skoraj sam v tem krasnem okolju. Neprecenljivo. S težkim srcem sva zapustila jezero, vendar sva kmalu dobila naslednji bonbonček. Višje ko sva se vzpenjala po skalah, lepši razgled na sva imela na gore okrog in okrog in na jezera, ki so ležala pod nama. Pot naju je privedla še do zadnje kočice, ki stoji ob ledenem jezeru. Razgledi so bili neopisljivi, ko

sva se strmo približevala vrhu. In sva ga osvojila. Odvrгла sva nahrbtnika in se spoprijateljila z goro. Vedno sem hvaležna, ko pridem na vrh. Da me je povabila in sprejela. Gora namreč. In vedno mi toliko da, da pridem drugačna oseba z nje. In tudi tokrat je bilo tako. Na vrhu sva se mudila kakšno urico, se podružila z Bolgaroma s poti, ponosno in hvaležno pritisnila še eno štampljko, ki se nahaja v meteorološki postaji na samem vrhu, in se poslovila. Od ljudi in od gore. Po poti navzdol pa spet uživala v razgledih in tišini mirne narave. Sestopala sva počasi in se odločila, da v dolino prideva kar peš. Utrujena, vendar izpolnjena sva večerjala v eni izmed restavracij, že naslednji dan pa sva bila na poti proti grškemu Olimpu.

### Še v Grčijo ...

Iz mesteca Litochoro sva se počasi vzpenjala proti parkirišču Prionia v nacionalnem parku Olympus. Vzela sva vse potrebno za dva dni v gorah in jo mahnila proti Refuge A (koča Spilios Agapitos, op. ur.), kjer sva nameravala tudi prespati. Pot je prijetna, senčna in zguljena od množice pohodnikov in turistov, ki jih srce vleče na očitno popularni Olimp, kot to goro imenujemo Slovenci. Koča, do katere sva potrebovala slabi dve uri, je v nasprotju z ostalimi začetnimi vtisi ob prihodu v Grčijo zelo lepo urejena in prijetna. Razgled je fascinanten, z ene strani na morje, z druge na najvišjo točko gorovja Olimp, na Mytikas

Zahteven sestop z vrha Mytikasa poteka po izpostavljenem skalnem pobočju.

Foto: Sabina Zajc

(2917 m). Zvečer sva klepetala s solo popotnikom s Havajev, ki živi v New Yorku in mu je všeč Evropa, naslednje jutro pa sva se po zajtrku odpravila proti vrhu. Dve uri sva potrebovala do konca pohodniške poti, kjer se večina odloča, ali naj gre naprej malo poplezat ali pač nazaj. Srečala sva nekaj novih znancev, ki so se že vračali in na sam vrh niso splezali, ker naj bi bilo prenevarno za njihov okus. Glede na njihovo obutev sem si mislila isto. Midva sva se seveda odločno podala tudi v skalo, saj sva, kot se za prava Slovence spodobi, imela primerno opremo, predvsem čevlje, za obisk gore. Enourno plezanje na Mytikas je bilo prava uživancija. Razgled pa z vsakim metrom lepši in fotoaparati so škljocali nor. Na vrhu sva se odločila, da narediva krožno turo s sestopom na drugo stran, vendar nama je bilo jasno, da sestop ne bo tako preprost kot vzpon. Označena pot se je spuščala strmo navzdol v prepad, ovit v meglo. Stopala sva predvidno, da ne bi spuščala kamenja na skupino Grkov, ki so lezli navzgor, še sreča, da vsi s čeladami. Ko sva zapustila zahtevni del, sva se sproščeno sprehodila do druge in tretje kočice ter klepetala z mimoidočimi. Na koncu sva ugotovila, da se večina sprehaja po Olimpu in da se le redki

podajo še na Mytikas. Občudujejo ga od daleč, zbirajo informacije o težavnosti vzpona in se odločijo, da mogoče pa naslednjič ... Najini blaženi duši pa sta odtavali še do Platoja muz, kjer so oči zopet počivale na razgledih, ki se jih nikoli ne naveličaš. Na poti proti najini

videna, in zaradi dveh lepo prespanih noči na hladnem. V dolini naju je čakalo 40 stopinj in iskanje primerne prenočišča.

Na Meteori sva se sproščala, občudovala skale in na njih samostane, ki so se kopalji v sončnem zahodu. "To travel is to

mojo dušo. Mir, veliko prostora, senca ob skali in modro turkizna voda. Ko sva se naučila lepot, ki jih je nudilo morje, je bil

Mytikas v sončnem vzhodu  
Foto: Sabina Zajc



koči je padla ideja, da bova prespala še eno noč v prijetno ohlajenem okolju in zjutraj s sončnim vzhodom zaključila podvige v gorah na tem potovanju. In ni nama bilo žal. Zaradi oranžne krogle, ki vedno preseneti, čeprav že nešteto krat

*take a journey into yourself,*" sem zaključila in odpeljala sva se na Lefkado na lov za najlepšimi plažami. Prečesala sva ves otok in našla za naju najlepšo plažo pod vasico Kalamitsi. Ker ni pretirano znana, tudi ni pretirano oblegana. Balzam za

spet čas za malo akcije. *Kajtanje* na Miloš Beach, iskanje boginj v centru Lefkade, da jih odnesem domov, spanje v šotoru, nabiranje kilometrov ... In nenazadnje, spanje pod milim nebom, na plaži ob polni luni in zvezdah v Albaniji. ○

## informacije

### Musala, 2925 m

Bolgarija, Balkanski polotok (gorovje Rila)

**Zahtevnost:** Nezahtevna označena pot.

**Oprema:** Običajna oprema za visokogorje.

**Višinska razlika:** 1145 m

**Izhodišče:** Zgornja postaja žičnice Sitnyakovo express, 1780 m.

**Koči:** Koča Musala, 2389 m, mobilni telefon +359 0896 66 14 54, spletna stran <http://musalahut.com/>; Koča pri ledenem jezeru, 2720 m (zavetišče).

**Časi:** Izhodišče–Musala 4 h

Sestop 3 h

Skupaj 7 h

**Vodnik:** Carl McKeating, Rachel Crolla: *Europe's High Points*. Cicerone, 2009.

**Zemljevid:** Rila, turistična karta, 1 : 50.000 (na voljo v Borovetsu)

**Vzpon:** V Borovetsu uporabimo žičnico Sitnyakovo Express od 8.30 ure dalje. Od zgornje postaje (1780m) nadaljujemo po poti in po nekaj metrih vidimo prvo oznako za Musalo. Sledimo gozdni poti, ki se sprva strmo spušča do potoka in se nato vzpenja do makadamske ceste, po kateri nadaljujemo do table, ki nas usmeri levo na z grmovjem zaraščeno pot do travnika. Od tu še sledimo označeni poti do prve koče Musala (2389 m), nadaljujemo mimo jezera

strmo navzgor do naslednjih jezer ob poti (skupaj jih je sedem) do Koče ob ledenem jezeru (2720 m). Od tu nas čaka še ena ura strmega vzpona do vrha.

**Sestop:** Sestopimo po poti vzpona, le da po makadamski cesti nadaljujemo vse do Borovetsa. Na ta način se izognemo žičnici Sitnyakovo Exspress, ki obratuje do 18.20 ure.

### Mytikas, 2917 m

Grčija, gorovje Olympos

**Zahtevnost:** Zahtevna označena pot (vršni vzpon in sestop), ostalo je nezahtevna označena pot.

**Oprema:** Običajna oprema za visokogorje.

**Višinska razlika:** 1867 m

**Izhodišče:** Parkirišče Prionia, 1050 m. Sem se pripeljemo iz mesta Litochoro (18 km) in je najvišja točka, do kamor lahko pridemo z avtom. Parkirišče je veliko in avto lahko pustimo tukaj več dni.

**Koča:** Koča Spilios Agapitos (Refuge A), 2060 m, spletna stran <http://www.mountolympus.gr/en/>; Koča Yossos Apostolides, 2700 m, spletna stran <http://www.seoreivatou.gr/>; Koča Christos Kakalos refuge (Refuge C), 2650 m, spletna stran <http://www.olympus-climbing.gr/>.

**Časi:** Izhodišče–Refuge A 2 h

Refuge A–Skala 2 h

Skala–Mytikas 1 h

Mytikas–Muses Plateau 2 h

Muses Plateau–Refuge A 1,5 h

Skupaj 8–9 h

**Vodnik:** Carl McKeating, Rachel Crolla: *Europe's High Points*. Cicerone, 2009.

**Vzpon:** S parkirišča nadaljujemo po zelo obiskani, izraziti in dobro označeni poti E4 do prve koče Refuge A (2060 m). 100 metrov desno od koče se pot nadaljuje proti Skali (2866 m) in sledimo oznaki E4 vse do vrha. Od tu nadaljujemo v desno, najprej s kratkim spustom po ozki poti, nato pa nadaljujemo vzpon po označeni poti (nekoliko zahtevno, skalno pobočje) navzgor do najvišje točke, na Mytikas.

**Sestop:** Sestopimo po drugi strani Mytikasa po strmeh nezavarovanem skalovju navzdol. Tu so označbe malo slabše vidne, zato jim je treba pozorno slediti. Ko sestopimo s tega zahtevnega terena, nadaljujemo levo po dobro vidni in označeni poti do koče Yossos Apostolides (2700 m) in nato naprej do Platoja muz (Muses Plateau) ter mimo Refuge C (2650 m) levo navzdol do Refuge A (2060 m), odkoder sestopimo po poti vzpona.

Sabina Zajc



# Poti in brezpotja

Južni obronki Trnovskega gozda

Olga Kolenc

"Ma kaj se nič ne bojiš kač, pa divjih prašičev in medvedov, ko sama laziš okrog?" me je zadnjič vprašala znanka, ko sva govorili vsaka o svojih poteh. Začudeno me je gledala ob odgovoru, da se veliko bolj kot naštetih živali bojim slabih ljudi. Debela kača, ki je spomladi na južnih obronkih Trnovskega gozda zaradi pika razburkala javnost, me sicer res opominja, da malce bolj nadziram korak. Z medvedi in s prašiči se bolje poznam. Enkrat se jim umikam jaz, drugič se oni umikajo meni in upam, da bo tako ostalo tudi v prihodnje.

**J**užni rob Trnovskega gozda je kraj, kjer domišljiji rastejo krila. Človek, ki stopi na rob in se zazre navzdol v praznino, bi rad poletel, zajadral kot ptica. Globoko spodaj proseva zelena dolina, rdeče strehe hiš, zgoščene v večje in manjše zaselke, silijo v breg. Med njimi se širijo njive in polja, kjer poleg številnih dobrin raste vino in kruh. Tu zgoraj je čisto drugače. Dinarska visokokraška planota se tukaj predstavi v svojih številnih obrazih. Biti človek, žival, kamen ali rastlina, boriti se moraš kot volk samotar. Korenine moraš razprestati globoko v nedrja zemlje, zagrabiti se moraš

skal, sicer te bo odneslo. Za obrušeni skalnim robom se svet omehta, nato pa se v smeri severa dvigne v kopaste griče. Začenja se obsežen Trnovski gozd, ki v zakraseli lepoti kot nedokončana poved vzbuja občutke strahu in spoštovanja.

## Zatrej Lijaka–spodmol Skozno–Trnovo

Če se s Škabrijela nad Novo Gorico spuščamo do Vratc, se v smeri vzhoda dviga greben, ki si zasluži posebno pozornost. Pod njim oziroma med zaselkoma Loke in Šmihel izvira potok Lijak, nad njim pa se dviga prepaden skalni zatrej. Na

višini 671 metrov ga krasijo 15 metrov dolg in 10 metrov visok naravni kamniti most – spodmol Skozno. Območje Lijaka, ki je zavarovano kot kulturni in zgodovinski spomenik ter naravna znamenitost na območju občine Nova Gorica, pripada zahodnemu delu krajinskega parka Južni obronki Trnovskega gozda in tudi Naturi 2000.

Čeprav se območje nahaja povsem blizu naselij, ostaja kot nedotakljiva oaza miru. Velika skalna zajeda, ki jo opazimo s ceste, nam radovednim daje namig, da se v tistem kotičku nekaj "dogaja". V zatrepu izvira močan nestalen kraški izvir. Voda ob močnem deževju z vso silo bruha iz zemeljskih žil, buči in se peni. Previdno se plazim ob robu in vzneseno poslušam hrumenje voda, ki me pomirja. Voda se kmalu krotko povrne v svoje podzemno ožilje, včasih je treba le nekaj dni, pa že zamudimo predstavo. Ob suhi se večkrat odpravim po z mahom obrušeni strugi, ki se v bližini bruhalnikov ne posuši niti ob največji suši. Iz njih vejeta vlaga in hlad, včasih čutim rahel prepah, ki kroži skozi podzemlje.



Popoln čar tega območja začutimo šele takrat, ko iz dolin ali iz zaselka Trnovo dosežemo "zračen balkon", ki se nad zatreptom odpira z velikega skalnega roba. Padalci razpirajo jadra, nedaleč stran je vzletišče. To pozno pomladno popoldne je bilo še posebno čarobno. Držim se mehko uhojene steze, do pogleda na okno me loči le nekaj korakov. Nikogar ni, nad menoj zaprhutajo krila in siva gmota nerodno pade v bližnje vejevje. Nato znova zaprhuta, velika ptica razširjenih kril pade na travo le nekaj metrov stran. Z mlado sovo si za trenutek zreva v oči, uspe mi celo posnetek, nato puhasta kepa ponovno vzleti. Spustim se po ozki drčasti potki in že se nad mano dviga obok. Pogled skozi okno seže v dolino do polj in s trto obraščenih gričev. Kakšen kontrast! O čudoviti ujadi ni več sledu, zagledam pa gnezdo, spleteno iz grobih vej, pripeto v skale spodmola. Le komu pripada, sem radovedna. Prepaden teren okoli spodmola obrašča redko trpežno grmovje, bezeg, ki pravkar cveti, širi opojne vonjave. Želim si naprej, a danes ni časa za kakšen večji podvig. Brez cilja tavam po stezah, po kolovozih in gozdnih poteh, pa po brezpotju, vse do zaselka Trnovo.

### Selovec–Kucelj–Mala gora

Zapeljala sem se do Selovca v Trnovskem gozdu. Sonce je pravkar tipalo skozi sveže bukove krošnje in vse je bilo zeleno. Po nekaj posnetkih že vem, kaj bodo rekli mojstri fotografije. Največji mojster bo danes narava, si rečem, ki je v obdobju jure ustvarila ta čudoviti koralni greben, ki se vleče v širini od 5 do 10 kilometrov in več kot 100 kilometrov v dolžino. Na svojih poteh mimogrede in nevede pohodimo kakšen fosil, ki je v Trnovskem gozdu prisoten na vsakem koraku.

Prepustila sem se utripu narave, ki je v sli po življenju dosegla svoj vrh. Jutro je le še dodalo svoj čar, ko sem stopila na stezo, ki z Velikega roba vodi do Kuclja. Kucelj, zdelan od zgodnje vročine in suše, potisnjen ob sveže zelen bukove gozd, je deloval kot prežgana vzpetina nad morjem. V dolini, bolj zeleni od zelene, je na gladini Vogrščka vse bolj plavelo nebo. Steza me vodi čez manjše vzpetine, na katerih oranžni cvetovi lilij dopolnijo glavni razcvet.

Žive duše pa od nikoder. Človeška postava na vrhu Kuclja je, tako kot se je pojavila, tudi izginila. Steza doseže rob, moj pogled drsi čez obsežna južna pobočja, porasla z gorskim jelenovcem. Ta cvetoča, do meter visoka kobulnica me je v trenutku prevzela v vsej presunljivi lepoti. Kot neustavljivi vodni tok objema skrivenčena debla redkih borovcev in polni poslednjo praznino. Dosegla sem Kucelj in se spustila navzdol, saj se Kucelj proti zahodu podaljša še v dve vzpetini. Prva se nahaja tik pod vrhom, druga pa se dviga nad Avško gmajno (1192 m) in na zemljevidu nima imena. Je zelo zanimiva in razgledna vzpetina, nanjo se povzpemo le po brezpotju. Čez to območje vodi tudi slovenska geološka pot, kjer stroka še vedno odkriva nove skrivnosti iz časa krednega in jurskega morja. Povzpela sem se na vrh, med razbito skalovje, v spomine koral. Veliki skalni balvani iz neke razdalje delujejo kot hrepeneče postave ljudi, gledane v hrbte. Prevzeta nad to nenavadno oazo se plazim čez kamnite hrbte teh

hrepenej, ki so v meni, ki so v vseh nas. Lepoto trpežnih malih planik, skritih v travi, dopolnjuje druge, pravkar cvetoče rastline, kot so brstična lilija, kosmata škrzolica, nežni pojalnik, planinski slizek, kamnokrečna lepnica, debelolistni bodak, jacquinov ranjak in mnoge druge. Prav Kucelj in Mala gora sta na tem območju botanično najzanimivejša.

Po brezpotju sem kmalu dosegla stezo, ki vodi proti Mali gori in koči na Čavnu. Udobna markirana steza mi da nov zagon, čeprav že grmi in padajo prve kaplje. V gostem iglastem gozdu se dež umiri in pot podaljšam navzdol do Male gore. Razcvet je zaradi nižje nadmorske višine skoraj že mimo, zato obrnem navzgor proti koči, da končno dobim tisti svoj kafe.

Deloma po poteh, deloma po brezpotju sem se spustila vse do Avške gmajne. Za čaj sem nabrala nekaj zelišč, da bo dišalo ob dolgih zimskih večerih. Našla sem staro zaraščeno pot in se vrnila na cesto Trnovo–Predmeja. Od Selovca me je ločila obsežna gozdna poseka, kjer sem nabavila novo zalogo svežih kopriv.



### 1 S poti od Trnovega do Skozna

Foto: Olga Kolenc

### 2 Spodmol Skozno

Foto: Olga Kolenc

## Krnica–Sveta Lucija–Sekulak

Krnica je izhodišče številnim potem, na njih srečaš le malo ljudi. Pogosto ne veš, kje pravzaprav si. Si nekje že visoko v gorah ali v hribih nekje nad obalo Jadranskega morja? Zdi se ti, da slišiš hrumenje valov, kajti v soncu prežgano rastje diši po Sredozemlju. Ko ti pogled seže na jug, ob jasnem vremenu morje tudi resnično uzreš in ni le fatamorgana.



Že dolgo me je preganjal ta Sekulak. Iz doline se večkrat povzpnem na ta predel, na Vitovski hrib (605 m), do Vitovskega jezera (445 m) in do zdravilnega gaja, kjer je na veliki skali postavljeno znamenje svete Lucije, zavetnice za oči. Sekulak, ki je zamaknjen skrajno v desno, me je vedno čakal ob strani. Omeniti moram Vitovsko jezerce, ki meri le dobrih deset krat sedem metrov

in meter v globino. Velja za izjemen naravni pojav in je edino naravno jezero v sredozemskem delu države Slovenije. Nad Krnico sem sledila označbi za Sekulak. Spustila sem se po stezi strmo navzdol, nato po stezi v desno prečila breg in prišla na Napoleonovo cesto. Kamnita pot, ki je bila zgrajena v času Ilirskih provinc, je veljala za velik dosežek, saj je Trnovsko planoto povezala z dolino. Med hojo opazujem sledi,

ki so jih med odvozom lesa kolesa izbrusila v skalni podlagi. Vitovski hrib se vse bolj približuje in kmalu sem dosegla najzanimivejši del poti. Napoleonova vojska je v ogromni živi skali izklesala pot, bloke pa zlagala v visok podporni zid, ki je viden celo iz doline. Kmalu sledi razpotje. Spustila sem se do zdravilnega gaja in sedla na klop. Na tabli lahko preberemo zanimivo

razlago Marka Pogačnika, kjer na kratko predstavi gabrov gaj, dom in delovanje vilenskih bitij, prisotnih v tem ožjem prostoru. V prijetnem hladu krošenj sem se po poti spusta vrnila navzgor, kajti čas je, da s tem Sekulakom razčistim za vedno. Tabla je višje zgoraj kmalu nakazala smer in že sem sledila lepo nadelani stezi. Ta se v gozdu strmo dvigne navzgor in meni je vse bolj vroče. Pred mano se kmalu odpre zračen škôlj,<sup>1</sup> nad njim pa, kot da bi hudič imel mlade, navzven zamaknjen in prepaden skalnat rob, ki sega skoraj do Krnice. Sonce poletno nabija, iz doline zaslišim zvon. "Ta je pa dobra," si rečem. Ura je odbila dvanajst, ozon je po obvestilih že zdavnaj presegel mejo, jaz pa sem končno prilezla na Sekulak. Normalno, da nikogar ni, še kač ni, samo mali martinček. Saj veste, kako je nastal martinček? Gorenjci so menda izstradali krokodila. Po vseh štirih se plazim na rob in fotografiram. In kjer je hudič, je tudi Bog, pravijo, in na tabli prebiram novo pripoved. Govori o naših prednikih, o semenih ljudske hvaležnosti, strahospoštivega odnosa do vsega, kar ga obdaja. Človek iskalec snuje pripoved in ne izključuje možnosti, da je prav tukaj ali pa v Skoznem Noe zasidral barko. Z nahranjeno dušo sem se povzpela navzgor tik ob robu razbitega raza in se priključila stezi, kjer sem zjutraj začela pot.

## Trnovo–Skožno–Kopitnik

Bila je nedelja in grozil je dež. Dopoldne se je razjasnilo in zapeljala sem se proti zaselku Trnovo. Gozdna pot nad Ovčarjevo gmajno preide v kolovoz, nato v stezo. Pomirja me, četudi svet postaja grob in "razmetan", čeprav so pretekli rodovi iz zemlje vztrajno trgali skale. Gozd se redči, trpežne trave v loku zagrinjajo stezo in z mehko črto kažejo sled. Vznemirim šojo, ki zažene vik in krik in že zašumi v grmovju. Za trenutek vidim hrbet živali, ki izgine v zelenju. Skozi vejevje sili svetloba in kmalu zaslutim rob, za katerim modrijo daljave.

Dosežem stezo, ki levo vodi po robu vse do Kopitnika, kjer je vzletišče za zmaje. Nikoli še nisem hodila po njej in čas je, da jo "predelam". Markacije so skoraj povsem obledele, so pa označene steze, ki vodijo iz doline. Sledila sem stezi, ki vodijo iz doline. Sledila sem stezi, mestoma pride skoraj na rob, nato se ponovno vrne v goščo in v skalovju išče

<sup>1</sup> Škôlj: narečno primorsko večja skala, ki gleda iz zemlje.



3 Sovin mladič Foto: Olga Kolenc

4 Zlata minica (*Cetonia aurata*) na gorskem jelenovcu Foto: Olga Kolenc

5 Utrinek z južnega pobočja Kuclja Foto: Olga Kolenc

prehode. Kraljuje gozd, ki ljubi toploto: bor, mali jesen, gabrovec, puhasti hrast oziroma graden in drugo. Steza vse bolj izginja, mestoma se povsem izgubi in razmišljam, da bi se vrnila. V visokem podrastju le najdem oznako, ki me popelje strmo navzgor v samo osrčje divjine. Ne morem verjeti očem, kako čudovite in divje koticke imamo. Steza se med razbitimi skalami znova povsem izgubi, občasno kar nekaj časa stojim in gledam, da znova najdem oznako. Misel, da bi se vrnila nazaj, sem že povsem opustila. Le stežka bom našla pot skozi ta labirint, kjer ni sledu o človeku. Čeprav razmeroma blizu ljudem, je svet ponekod tako neprehoden in nepredvidljiv, da ga verjetno bolje poznajo le domačini, gozdarji in lovci. Hodim, svet se mestoma znova razpre, izlije se v mehek gaj. Dosežem nekakšen plato, steza, ki to več ni, se vratolomno obrne navzdol, na skali pa

v smeri navzgor piše Sveta gora. Nekaj časa je še vidna sled, nato se na strmem pobočju povsem izgubi. Ostre gozdne trave, poležane k tlom, za prehod nakažejo več iluzij. Dež, ki je pravkar začel, nevarnost za zdrs na s travo poraslem pobočju se še povečuje.

Pomikam se malo navzdol, malo navzgor, vse dokler ne opazim nove oznake. Ko se greben prevali, se steza znova pojavi. Vesela pospešim korak, a glej ga hudiča, zapletem se v rogovilo, skrito v travi. Kot vzmet me privzdigne od tal, da z vso težo telesa padem na desno koleno. Iz grla se mi utrga krik, ki ni podoben človeškemu. Nič ni počilo, nič zahreščalo, poberem se in hitro preverim, kaj in kako. Hlačnica nad desnim kolonom je čista, koleno boli, a je videti celo. Leva hlačnica je prekrita z blatom, koleno pa nič ne boli. Pekoča bolečina kmalu popusti in vem, da bom zmogla naprej.

Prišla sem do udobne steze, ki vodi iz doline. Oznaka za lovsko kočo me že povsem pomiri, saj vem, da Kopitnik ni daleč. V kolenu ponovno zareže, seže v levi kolk in v ledje, vse do stare poškodbe. "Štopala bom," sem si rekla. Nikogar ni bilo ne pri koči ne na

vzletišču. Počasi šepam po ozki cesti navzdol in čakam na prvi prevoz, ki je tukaj le redek. Dež že pošteno pada, v Trnovskem gozdu grmi. Prihaja registracija GO, dvignem palec, maham, a glej ga zlomka, vozi dalje. Kmalu znova zabrni, znova dvignem palec. Tuja registracija odpelje mimo. No, ja, razumem. Morda sem videti sumljiva, imam velik klobuk, ki odnese za slabo marelo. Velika sončna očala, zadnji hit mode. Ko znova zaslišim avto, hitro snamem očala in se postavim ob rob. Tudi nekdo z Obale se me boji. Očitno je z mano nekaj narobe. Nihče ne ustavi, ne cvilijo več zavore tako, kot so včasih, ko sem le dvignila palec.

Morda sem videti kot tujka, ki s svojo v grmovju skrito ekipo čaka na plen. Danes je vse mogoče. Dež vse močneje pada, za prvimi hišami znova zaslišim brnenje. Mlad dečko v avtu ob meni seka ovinek in že ga ni več. Nato le zagledam trnovski zvonik in se pridušam, da peš dokončam svoj pohod. Brez medvedov, brez divjih prašičev in kač. In tudi brez ljudi. Če bi me v primeru hude poškodbe izdal še mobilnik, bi ob asfaltirani cesti in sredi naselja verjetno še dolgo iskala pomoč. ●

# Mesec dni divjine za vzhodno steno

1

## Alpinistična odprava na Cerro San Lorenzo

Anja Mikuž

"Lagal bi, če bi trdil, da se čez nekaj let ne vidim na startu tega gigantskega ultrateka. Če pa pogledam na celotno zadevo kot alpinist, je to le tekma, težka tekma s samim seboj. A ko tekmovalec iz kakršnega koli razloga ne more naprej, se usede in čaka na reševalno ekipo, ki ga odpelje na toplo.

**P**rav te reševalne ekipe v zakotnih predelih visokih sten ni in plezalci smo prepuščeni naravi in samim sebi. To dela alpinizem drugačen, saj je del njega tudi avantura, tista druga plat brez sekund, številke in tabel, predvsem pa brez urgentnega udobja." (Iz bloga Dejana Korena o ultramaratonu Tor des Géants v Aosti, Italija).

Novembra so se na enomesečno odpravo v Patagonijo podali Primorci Dejan Koren (AO PD Vipava), Boštjan Mikuž (AO PD Ajdovščina) in Rok Kurinčič (Soški AO) ter Ljubljancina Domen Petrovič in Domen Kastelic (oba Akademski AO). Čeprav so v Južno Ameriko potovali skupaj in

so bili njihovi upi uprti v vzhodno, še nepreplezano steno druge najvišje gore v Patagoniji, Cerro San Lorenzo (3706 m), so imeli različne cilje. Primorska naveza je nameravala smer preplezati v skrajno desnem, ljubljanska pa v levem delu sedemkilometrski stene. Iskalci neobljudene narave in lepot življenja zunaj lastnih meja udobja so se domov vrnili z dvema prvima in prvenstvenima smerema v vzhodni steni Cerro San Lorenzo, preplezanima v alpskem slogu, in sicer No Fiesta/Brez zabave (ED+, 1600 m) in Exit/Izhod (ED, 1000 m). Za *Planinski vestnik* sta o svojih doživljanjih odprave spregovorila Dejan Koren in Boštjan Mikuž.

### Eden zadnjih problemov v Patagoniji

Želja po vzponih v patagonskih stenah se je pri vodji odprave Dejanu Korenu pojavila že pred petimi leti v pogovorih z Moniko Kambič v baznem taboru pod stolpoma Uli Biaho in Trango v Pakistanu. Prav vzhodna stena Cerro San Lorenza, čigar vrh razmejuje Argentino in Čile, velja za enega zadnjih problemov v Patagoniji. Z Boštjanom Mikužem in Nejcem Kurinčičem so vzpon načrtovali že leta 2013. Zaradi Nejčeve poškodbe pred odhodom sta nato Dejan in Boštjan načrte spremenila, saj sta menila, da bi bila takšna stena prevelik zalogaj za dva plezalca. Njuna domneva se je letos, ko se jima je na odpravi pridružil še Nejčev brat, potrdila. Pred dvema letoma sta se tako podala na območje vrhov Cerro Torre in Fitz Roy. Zaradi neugodnih razmer sta se raztežaj pod vrhom Cerro Torreja v smeri Ragni obrnila nazaj v dolino. Uspel pa jima je vzpon po prvenstveni smeri Vstala Primorska na še neosvojeni Cerro

## 1 Boštjan na grebenu v smeri No fiesta

Foto: Rok Kurinčič

## 2 Nova smer primorskih alpinistov v Patagoniji - No fiesta (rdeča). Zelena linija je smer Sudafricana iz leta 1986.

Foto: Domen Kastelic

## 3 Dejan Koren - Deko in Boštjan Mikuž na grebenu ob zaključku smeri

Foto: Rok Kurinčič

Dumbo. Odprava izpred dveh let je bila tudi priprava na ponovni poskus osvojitve vzhodne stene Cerro San Lorenza. "Ta stena je bila cilj že mnogih svetovnih imen alpinizma, ki so jo poskušala preplezati, a vsaj sedmim odpravam ni uspelo. Nemca Robert Jasper in Stefan Glowacz sta steni pripisala veliko objektivno nevarnost zaradi izredne krušljivosti skale in prisotnosti serakov, ki lahko v toplejšem vremenu sprožijo plazove. Jasper je celo zapisal, da v tej steni ne bo več poskušal," se Boštjan spominja načrtovanja vzpona pred odhodom.

### V divjino

Odprava je 1. novembra letela iz Milana v New York, nato v Buenos Aires, od tam pa še v Rio Gallegos. Po prihodu na jug Argentine so z avtobusom odšli proti severozahodu, v Gobernador Gregores. S pomočjo vrhunskega alpinista, enega najboljših poznavalcev patagonskih gora

in pisca Rolanda Garibottija, s katerim so bili že pred odpravo v stiku, so naročili prevoz s terencem do 250 kilometrov oddaljenega izhodišča do baze, do El Rincon, kamor so prispeli 4. novembra. V tem predelu Patagonije logistični premiki potekajo precej drugače kot v Nepalju ali Pakistanu, kjer navadno agencija poskrbi za prevoz z letališča do baze in za nosače prtljage. V območju Cerro San Lorenza je alpinist odvisen od prevozov lokalnih prebivalcev. Ker Rolando pozna tamkajšnje razmere in ljudi, je vse dogovore z njimi opravil on, za odpravo pa je spremljal tudi vremenske razmere.

V El Rinconu so pustili del opreme in se peš odpravili do deset kilometrov oddaljene baze Puesto San Lorenzo. To je kraj sredi patagonske pampe, po kateri se vije zaradi suhe zime nizka reka, na nekaj sto metrov se približajo gvanaki,<sup>1</sup> opaziti je tudi sledi pum. Razen kolibe, v kateri je gašperček, tu ni ničesar, kar bi za seboj pustil človek, le čista narava, mir in tihota.

Vreme je bilo v prvih dneh lepo in tako so se 5. novembra že odpravili do še deset kilometrov oddaljenega vznožja stene, kjer so si dobro ogledali razmere nad seboj. Stena je bila suha in

ni ponujala veliko možnosti za prehod, redke linije snega so bile zaradi dovolj mrzlega ozračja stalne.

V naslednjih dneh so se še nekajkrat spustili do izhodišča v El Rinconu in tako v bazo prinesli vso opremo. 9. novembra so bili popolnoma pripravljeni, da poskusijo s plezanjem v vzhodni steni, vendar so se morali naslednjega dne zaradi premočnega vetra obrniti nazaj proti bazi. Sledilo je dolgih deset dni čakanja na izboljšanje vremena. Med branjem knjig, skrbjo za ogenj, krpanjem strehe in igranjem taroka niso razmišljali o spremembah načrta, saj bi bil vsak premik logistično zelo zahteven. Odločeni so bili ohraniti isti cilj in počakati na ugodnejše



<sup>1</sup> Gvanak/gvanako je južnoameriška kamela, sorodna lami.



## Preplezane smeri:

Vzhodna stena Cerro San Lorenza (3706 m): No fiesta, ED+, 1600 m, 20./21. 11. 2015 – Dejan Koren - Deko, Boštjan Mikuž in Rok Kurinčič, prvenstvena smer  
Exit, ED, 1000 m, 21. 11. 2015, Domen Petrovčič in Domen Kastelic, prvenstvena smer  
Jugozahodna stena Cerro Hermosa (2342 m):  
JV greben + Direktna smer, TD-, 1100 m, 11. 11. 2015 – Domen Petrovčič in Domen Kastelic, prvenstvena smer.  
Sliki obeh prvenstvenih smeri naveze Domen Petrovčič in Domen Kastelic sta objavljeni v rubriki Novice iz vertikale.

razmere kljub tveganju, da se domov lahko vrnejo brez osvojenega cilja. "Pred vsakim plezanjem, ne glede na steno ali predel sveta, kjer se nahaja, sam pri sebi razčistiš, kaj je tvoj cilj. Tako ga imaš vedno pred seboj. Tudi po štirinajstih dneh čakanja na vzpon morala ne pade, ker veš, po kaj si prišel," pravi Dejan. "Seveda je pomembno, da imaš ob sebi pravo ekipo in da baza ni kraj, na katerem bi bil ves čas na robu preživetja," doda Boštjan. "Tolažiš se z mislimi, da so Slovenci na Lotse Šaru preživeli 90 dni baze. Ko pomisliš na to, je štirinajst dni čakanja v bazi mala malica," se strinjata oba.

## Vzpon

Vreme se je izboljšalo 20. novembra in tako sta obe navezi krenili pod vzhodno steno Cerro San Lorenza. Ob 19. uri je v vpadnici glavnega vrha pričela plezati primorska naveza. Prvo polovico smeri do naklonine 80° so preplezali nenavezani, ko pa je stena postala strmejša, so se navezali in varovali do konca smeri. Led je bil zelo trd in zbit od serakov, vzpon je oviral tudi zelo močan veter, ki se je z višino stopnjeval. V vršnem predelu je v sunkih dosegel tudi do 100 km/h. Ob 14. uri naslednjega dne so dosegli rob stene po novi, 1600 metrov dolgi smeri in prišli do stika z grebensko smerjo Sudafricana, preplezano leta 1986 (Hans Petter Bokker, Russel Dodding, Paul Fatti, Erwin Muller). Smer so poimenovali No fiesta in jo označili s povišano najvišjo stopnjo francoske šeststopenjske lestvice ED+. Zaradi izjemno močnega vetra so se odločili, da se po sicer že preplezanem grebenu vrhu odrečejo. "Ko si v tako neugodnih vremenskih razmerah, je odločitev, da se vrhu odpoveš, zelo hitra in popolnoma racionalna. Seveda je zdaj občutek nekoliko

Skupinski posnetek v bazi Foto: Dejan Koren

grenak, vendar je danes brez pomena soditi in ugibati, ali bi vrh osvojili, če bi pot nadaljevali. Moč vetra se je stopnjevala, nikjer nismo našli nobene poličke v zavetrju, kjer bi lahko počivali in z gorilnikom stalili led vsaj za liter vode. Pred vzponom bi s seboj sicer lahko vzeli eno termovko več, vendar zmeraj poskušaj vzeti čim manj, saj se po toliko urah neprestanega plezanja vsak gram pozna. Če bi imeli na voljo še kaj tekočine, bi se verjetno odločili za vrh, tako pa je bilo najpomembneje, da se neprestano gibljemo, ohranjamo telesno ogretost in se vrnemo," strneta svoje razmišljanje. Začeli so s spusti ob vrvi po grebenu in nato sestopali po severni steni v nižja snežišča, kjer so končno lahko spet prižgali gorilnik. Pot so nadaljevali čez severna in severovzhodna pobočja pod vzhodno steno do opreme in naprej do baze Puesto San Lorenzo, ki so jo dosegli po 40 ur trajajoči neprekinjeni akciji. Dejan meni, da je bilo ključno dovolj dolgo okno lepega vremena in skoraj odlične razmere na dostopu, v steni in pri sestopu. "Ob zadostni fizični in psihični pripravljenosti vseh treh plezalcev, ki so bili sposobni tudi strme odseke plezati nenavezani in brez varovanja, je bila zagotovljena tudi hitrost vzpenjanja, ki pomeni varnost, saj se manj časa zadržuješ v objektivno nevarni coni. Odločilnega pomena pri vseh treh so bile izkušnje in tako smo v sorazmerno kratkem času opravili s to visoko in mestoma nevarno steno."

Ljubljanska naveza Domen Petrovčič in Domen Kastelic, ki je nekaj dni pred vzponom v Cerro San Lorenzu že preplezala novo smer v takrat še nepreplezani jugozahodni steni Cerro Hermosa, pa je

20. novembra v osmih urah dostopila do skrajno levega dela stene, bivakirala na ledeniku in naslednji dan vstopila v smer pod stolpom Pilar Sur in vzhodnim vrhom Cumbre Sur. Plezalca sta imela zadovoljive snežno-ledne razmere, težji odseki so bili skoncentrirani v spodnjem in zgornjem delu stene, v srednjem, tehnično lažjem in manj izpostavljenem delu pa sta napredovala hitro. Zaradi krušljivega vršnega dela je bil iztek smeri do zadnjih metrov vprašljiv, vendar je bil zalit z ledom in tako sta po 13 urah dosegla rob stene. 1000 metrov dolgo novo smer sta poimenovala Exit in jo označila z ED kot izjemno zahtevno. Iste dne sta sestopila s spusti po vrvi v ledu na južno stran gore in uredila drugi bivak v dolini ob jezeru. Bazo sta po celodnevni hoji dosegla naslednjega dne.

## Neporavnan račun

"Vse skupaj je pustolovščina, ni samo šport," svoje vtise po vrnitvi v Slovenijo opisuje Boštjan. "Skoraj mesec dni bivanja daleč stran od civilizacije, v polnem miru, kjer skrbiš le za ogenj, hrano in telesno pripravljenost, popolnoma izčisti um, odpočije in osvobodi telo ujetosti."

"Po mesecu divjine si spet želiš biti bliže ljudem, vendar nas tokratni obisk El Chaltena po vzponu ni tako navdušil kot pred dvema letoma. Začela se je pomlad, cene so višje kot v Švici in povsod je polno, prepolno turistov," razmišlja Dejan o zadnjih dneh v Argentini, kjer so si pred odhodom domov zaželeli malo dobre feste,<sup>2</sup> da bi svojim uspehom v čast nazdravili, a je žal niso našli. Domov so se vrnili vedoč, da jim jo Patagonija še dolguje. ●

<sup>2</sup> Zabave.

# Kako je nastalo Blejsko jezero in druge zgodbe o vodi

Pripovedke iz gorskega sveta

**T**am, kjer je danes Blejsko jezero, v starih časih ni bilo vode, ampak dolina. Sredi nje se je dvigal hribček z veliko skalo na vrhu. V mesečnih nočeh so se ob tej skali zbirale gorske vile in plesale. V zeleni dolini so pastirji pasli ovce, ki pa so pogosto popasle tudi travo okrog skale na hribčku. Vile so prosile pastirčke, naj ne dovolijo ovcam popasti trave na njihovem hribčku. Prošnjam gorskih vil so se pastirci samo smejali in še kar naprej pustili svojim ovcam, da so mulile travo okrog vilinske skale. Vile so se zato odločile, da si bodo same ogradile svoje plesišče. Priklicale so gorske potoke. Z gora je voda prihrumela v dolino in jo zalila, da je samo še hribček, kot slikovit otoček, gledal iz nje. Na tem otočku sredi vode so vile poslej v mesečnih nočeh nemoteno plesale svoje vilinske pleske. Tako je nastalo Blejsko jezero z zelenim otokom.

Vir: Lojze Zupanc, *Zlato pod Blegošem*.

## Mlinarica

V dolini Zgornje Trente se Soči pridruži hudourniški potok Mlinarica. Mlinarica si je izdolbla globoko sotesko in slikovita korita. Stara zgodba nam pove, zakaj je Mlinarica pridrla izpod gora in kako se je to zgodilo. Župnik v Trenti je imel mašne bukve. Hudič jih je želel dobiti, da bi lahko copral



z njimi. Iskal je priložnost, da bi te bukve ukradel. Nekega dne je župnik moral v Kranjsko Goro. Pred odhodom je naročil mežnarju, naj skrbno pazi na mašne bukve. Mežnar je seveda to obljubil, vendar ko je po župnikovem odhodu prišel k njemu zlodej in mu ponudil kozarček žlahtnega, si mežnar ni mogel kaj, kot da ga je spil, se napil in nato sladko zaspal. Takrat se je priplazil zlodej in ukradel mašne bukve. Ko se je župnik vrnil iz Kranjske Gore in opazil, da mu je zlodej ukradel mašne bukve, je vzel *žegnano* vodo in se pognal v dir za njim. Ko je zlodej opazil, da ga župnik dohiteva, je hitro spustil na tla mašne bukve, ker se je silno bal, da bi ga župnik poškopil z *žegnano* vodo. Od strahu se je zlodej zaletel v skalnato steno in to tako močno, da se je v skali naredila luknja. Iz nje je pritekla voda – potok Mlinarica.

Vir: Janez Dolenc, *Zlati Bogatin*.

## Malo polje in Hudičev most

V davnih dneh je Bog Stvarnik poslal na gorski travnik na Malem polju pod Triglavom čudovito lep potoček. Sredi skal si je potoček ustvaril svoj svet, poln dišečega cvetja in sočne gorske trave. Gamsi, orli, zajci, metuljčki, ptički, vse živali, vse rastline so se gnetle okoli njegove bistre vode. Lepotec je bil vedno v središču vsega dogajanja, zato je postal ošaben in bahav. Stvarnik je opazil njegovo oholost, zato mu je ukazal, da mora ob koncu travnika v zemljo. Nesrečni potoček je moral ubogati, a ni in ni se mogel posloviti od dišečega travnika. Obotavljaval se je in obotavljaval. Šestdeset ovinkov je naredil, a končno je moral v zemljo in šele v dolini se je smel spet prikazati. Do danes je ostalo tako. Danes ta potok teče po divji soteski pod Triglavom. Dobil je ime Mostnica. V Vojah je ves divji in peneč, a v svoji divji lepoti nič manj čudovit kot visoko

Blejsko jezero Foto: Franci Horvat

zgoraj, ko zapušča rožnati travnik pod Triglavom. Most čez Mostnico je povzročil Bohinjcem nemalo skrbi. Nikakor jim ni uspelo zgraditi mostu. Kar so čez dan zgradili, je bilo naslednje jutro porušeno. Nekega dne je bilo nekemu Bohinjcu vsega zadosti in je zagodrnjal: "Hudič naj dela ta most, jaz ga ne bom." Hudič je res začel graditi most, a za plačilo je zahteval prvo dušo, ki bo šla čez most. Bohinjci so bili prestrašeni, vendar je enemu od njih prišla na um odrešilna misel. Ko je vrag prišel po prvo dušo, ki bi prečkala most, je imel kmet v žepu telečjo kost, s seboj pa psa. Vrgel je kost na most, pes je skočil za njo in tako je hudič dobil pasjo dušo. Tako je bil jezen, da je z repom udaril po mostu in podrl ograjo. Most je dobil ime Hudičev most in stoji še danes.

Vir: Marija Cvetek, *Naš vočas o včas zapodval* in pripoved Jakca Čopa. ●



1

# Prečenje Julijskih Alp na smučeh

Triglavsko smučarska magistrala

Tomaž Hrovat

Prečenja imajo poseben čar. Velikopoteznost. Doživetje. Če je enodnevna tura izlet, je prečenje prava avantura. Dolinske skrbi se topijo z vsakim dnem kot maslo v ponvi. V svetu zgoraj imaš ravno prav opravka z gorami, snegom, vremenom, hrano, opremo in ostalimi enostavnimi rečmi, da si mirno izpolnjen in sam sebi zadosten.

**N**a drugi strani pa za prečenje potrebuješ nekaj dni stabilnega vremena. V slabem snegu skoraj ni vredno hoditi. S seboj vlačiš težak nahrbtnik, tudi če si ga še tako asketsko spakiral. Spal ne boš udobno kot doma. Topla voda in tuširanje bo čudovit občutek, a šele čez nekaj dni. Potrebuješ tudi več dni prostega časa. Tudi to ni vedno samoumevna

dobrina. Skratka – prečenja so presežek. Do presežkov pa je pot vedno naporna. Ko se žulji zacelijo, ostanejo samo še lepi spomini.

O turnosmučarskih prečenjih obstajajo knjige. Verjetno najbolj znano prečenje je *Haute route*, visoka pot od Chamonixa do Zermatta. Svet je postal tudi Slovcem majhen in kdo ve, če jih letno ne poroma tja več kot

na spodaj opisano prečenje. Pa vendar naše domače turnosmučarsko prečenje Julijskih Alp v ničemer ne zaostaja za razvpitimi vrstnicami. In ne brez razloga se kiti z nazivom "magistrala". Ima vse, kar imajo velike. Iti na *Haute route*, pa ne opraviti Triglavsko magistrale, je isto kot iti na Mont Blanc in ne prej stati pri Aljaževem stolpu.

**1** Jutranji pogled s Kanjavca, v ozadju venec od Vogla do Krna

Foto: Thomas von der Fecht

**2** Čelo, v ozadju Spodnje Bohinjske gore

Foto: Thomas von der Fecht







O Triglavski turnosmučarski magistrali (TSM) lahko v zadnjih letih zasledimo več opisov na spletu, pa vendar je njen obisk še vedno daleč od kakšne gneče in črednosti.

### Etape

Kot vsaka velika tura ima tudi Triglavska magistrala svoje različice. Pravoverni začetek je na nekoč skalaškem Voglu. Na Vogel se udobno priglufamo z gondolo in že smo na višini, ki je praktično ne bomo zapuščali do zadnjega spusta.

**Prva etapa** je prečenje pod Spodnjimi Bohinjskimi gorami in se konča na Komni. Etapa je zanimiva predvsem po estetski plati, saj se izmenjujejo krajši vzponi in spusti. Možna je inačica z direktnim dostopom od Savice do Komne. Za Primorce morda najbolj logičen dostop pa vodi iz Lepene in mimo Krnskih jezer do Komne. Komna je prva "obvezna" točka magistrale. V celoletno oskrbovani postojanki se najemo in zadnjič udobno naspimo. Potem gre zares!

**Druga etapa** vodi od doma na Komni preko Sedmerih jezer do kočice na Prehodavcih. Od doma na Komni lahko krenemo preko Lepe Komne ali direktno od doma na Komni proti severu. Obe podinačici se kmalu združita pri opuščeni planini Na Kalu. Nato prečimo dolino Lopučnice in dosežemo kočico pri Sedmerih jezerih z zimsko sobo v pomožnem objektu. Sledi dolg vzpon po dolini Sedmerih jezer do Zasavske kočice na Prehodavcih, kjer prespimo v bivaku poleg kočice.

To drugo etapo si lahko lepo popestrimo z vzponom na Kal, Travnik in

preko Zgornje Komne dosežemo jezero Ledvička. Ta varianta je precej daljša in bolj naporna, vendar zelo priporočljiva. Lepota pokrajine in nenavadna kraška pokrajina ter samotnost vzbujajo občutke, kot da bi hodili po Luni.

Podobno asociacijo je dobil in zapisal tudi Mišo Jenčič. Obvezen je dober smisel za orientacijo, kar velja pravzaprav za celotno Triglavsko transverzalo. Če sta pri prvih dveh etapah v ospredju lepota belih gora in pohajkovanje na smučeh, se s tretjo etapo začne še elitno smučanje.

**Tretjo etapo** namreč po vzponu na Kanjavec zaznamuje veličasten spust na Velo polje. Nadaljujemo z vzponom čez Konjsko sedlo in pod Kalvarijo na Kredarico. Če kje, je tu treba biti zgođen. Prvo sonce namreč takoj zmehča sneg že pod Konjskim sedlom, potem pa se s segrevanjem stopnjujeta neprijetna pripeka in nevarnost plazov. Varianta tretje etape vodi preko Doliča in Planike – visokogorsko prečenje, pri katerem pa smo prikrajšani za spust na Velo polje. Druga možnost pa je spust s Kanjavca na Velo polje preko Mišelske doline, predvsem za tiste, ki iščejo "potezo več". S Kredarice je možno odsmučati že zvečer. Za pravi smučarski užitek pa je smiselno tretjič prenočiti v zasilno oskrbovani kočici in nadaljevati zjutraj.

Zadnja, četrta etapa je posebej uživaška. Na smučci ne bomo več lepili kož, ostal je namreč samo še spust. Originalni spust vodi v dolino Krme, najmanj toliko priporočljiv pa je spust za Cmirom in v Vrata. Nekateri prisegajo tudi na spust

skozi Kot, vendar to podajamo v tretji osebi množine.

Podrobni opisi posameznih etap s časovnicami, višinskimi razlikami in vsem ostalim so lepo opisani v spodaj navedeni literaturi. Kaj novega tem opisom ni dodati, prepisovati pa ni lepo, zato jih v tem zapisu ne bomo navajali. Ker gre pri pripravah na Triglavsko smučarsko magistralo za resen gorniški podvig, sem prepričan, da bo vsak kandidat predhodno natančno proučil tako literaturo kot planinsko karto.

### Hitrost

Po opisanih štirih etapah je nekako logično, da potrebujemo štiri dni. Z združevanjem kakšne od etap gre tudi v treh dneh brez pretirane naglice. Nemirni po duhu in ljubitelji presežkov se bodo zadeve lotili po svoje. Lovci na rekorde so vedno obstajali. Že pred drugo svetovno vojno jo je oddiral dr. Vladimir Kajzelj in jo opisal takole: "Takrat so bili rekordi v časteh. Jaz sem pred leti štartal pozimi, sam, na smučkah v Mojstrani. Moja pot je držala po Krmi, skozi Bohinjska vratca na Velo polje, pa po Velski dolini čez Hribarice ob Triglavskih jezerih na Komno, od tu čez Bohinjske hribe do Črne prsti in – še smuk v Bohinjsko Bistrico. Brez prenočevanja, v enem rekordnem podvigu, v tridesetih urah! Vsake tri ure sem si malo oddahnil. Ni bilo brez posledic. Srce je vzdržalo, živci popustili ..."

O njegovem podvigu je nekaj zapisanega tudi v *Planinskem vestniku* iz leta 1972, in sicer: "... s seboj je vzel nekaj sendvičev, sadja in steklenico limonade ... O tem zagrizenem smučkem dejanju



### 3 Koča pod Bogatinom

Foto: Thomas von der Fecht

### 4 Ostenje Tičaric nad dolino Sedmerih jezer z Lepe Komne

Foto: Thomas von der Fecht

### 5 Zapleten svet Lepe Komne

Foto: Thomas von der Fecht

so pisali v Avstriji, da je to *Weltrekord im alpinen Dauerlauf*, odmevalo pa je celo v španskem tisku." Vsekakor lep dosežek za tiste in tudi današnje čase. V prejšnjih letih so se triglavskega prečenja lotili tudi sodobni turnosmučarski dirkači; saj veste, tisti v pajkicah, ki gredo navzgor neverjetno hitro, navzdol pa s tehniko, ki ni v čast estetski šoli slovenskega smučanja iz zlatih 80. let. Osebnostno verjamem, da se uživa počasi, toda okusi so različni in prav je tako.

### Nekaj o logistiki in opremi

TSM se začne v Bohinju, konča pa v Mojstrani, zato moramo predhodno rešiti vprašanje prevoza. Možnosti so tri. Prva, najčistejša, je javni prevoz. Morda ne tudi najudobnejša, ampak lepo zaokroži velikopoteznost magistrale. Druga se imenuje dobri prijatelji, ki te nesebično pridejo iskat. Tretja je taksi.

Za spanje so na razpolago planinske kočice in zimske sobe. Toplo priporočam toplo spalno vrečo in kuhalnik. Na ta način boste, za ceno nekaj večje teže, samozadostni in brezskrbni. Tudi v primeru, če se kaj zalomi in je treba spremeniti načrte. Obvezno se pozanimajte glede odprtosti

posameznih planinskih koč in zimskih sob. Pomembna pridobitev na Triglavski smučarski magistrali je v letu 2014 prenovljena zimska soba na Prehodavcih. Poleg spalne vreče je zelo udobno imeti s seboj še en par lahke obutve. Dobro se obnesejo stare *superge*. Brez zobne krtačke in male brisače bi sicer preživeli, pa ju vendar navajamo kot nepogrešljivi.

O turnosmučarski opremi ne bomo posebej pametovali. Če navedemo vse, kar zahteva doktrina, boste počepnili pod težo nahrbtnika. Morda je še najboljši nasvet ta, da se pri skupini 3–4 ljudi vsaj nekatera oprema porazdeli. Nujen je dober lasten premislek o tem, kaj in česa ne nositi s seboj.

Hrana in pijača. Bolje rečeno pijača, pijača in hrana. Nikakor vam ne sme zmanjkati plinskih bombic, saj boste v neoskrbovanih postojankah lahko nakuhalo litre in litre čaja. Hrano pa je smotrno načrtovati glede na logistiko. Po našem predlogu etap boste prepuščeni lastni kuhinji le pri prenočevanju na Prehodavcih. Še droben namig: prijateljem boste pokazali prekrasno gesto s tem, da na bivaku in dna nahrbtnika potegnute na primer veliko pomarančo ali pločevinko piva ...

Kdaj na pot? Priporočamo čas ob zaključku turnosmučarske sezone. Fizično smo takrat že utrjeni, tako da s Triglavsko transverzalo okronamo turnosmučarsko sezono. Sneg je zagotovo lepo uležan *firn* – vse, kar moramo sami dodati, je vsakodnevno zgodnje vstajanje. Ujeti je treba še nekaj dni stabilnega vremena. Torej marec ali april, pa tudi še prvomajske praznike, če je zima količkaj spodobna.

### Vse moje triglavske magistrale

Moje triglavske magistrale so tri. Izvedem pa jih na vsake četrto stoletje. Za magistralo sem izvedel iz turnosmučarskega vodnika *Turni smuki* avtorjev Černivca in Pračka iz osemdesetih let prejšnjega stoletja (1985). Takoj je vzniknila želja, ki pa je šele v nekaj letih (natančneje leta 1988) meso postala. Še prej se je bilo treba v turnem smučanju prekaliti, saj magistrala ni za začetnike, vsaj ne brez spremstva bolj izkušenih.

Prvo ponovitev sem opravil v letu 2013, po celih 25 letih premora. Počutil sem se kakor ob vrnitvi domov. Gore so bile v tem, za njihovo življenje zelo kratkem obdobju seveda popolnoma nespremenjene. Tudi kar se tiče gorskih postojank, ni bilo dosti drugače.



5

Tretje prečenje načrtujem čez 25 let. O njem včasih razmišljam. Sanjam. "I had a dream," kot je rekel Martin Luther King. Mislim, da bo tretjič najlepše in prav to izkušnjo želim z vami že vnaprej in podrobneje podeliti. "Bohinj, 1. maj 2040, iz gorniškega dnevnika: Začnemo pri Savici in se v enakomernem tempu vzdigujemo po mulatjeri proti Komni. Zadovoljni smo, ker nam gre pri teh letih kar solidno. In hvaležni, da sploh lahko še hodimo. Navzdol prihaja nekaj planincev brez smuči. Časi nestrpnosti, oznak o luknjačih izpred četrto stoletja so mimo. Danes se zdi, da je bil tisto res siten čas. Tudi mulatjero so pred kratkim uredili v okviru projekta Oživljanje poti iz prve svetovne vojne. Poleti se tu srečujejo planinci, eni peš, drugi na gorskih kolesih. Vljudni in obzirni so drug do drugega, nihče nikogar ne ogroža. Pa mulatjera ni dosti širša kot prej, le obzorja v glavah so se razširila.

Po dobri večerji in prijetnem klepetu se polna jedilnica turnih smučarjev izprazni in leže k počitku. Časi pijanskega nalivanja in huronskega dretja v naših kočah so le še zoprn spomin. Pravi balzam za zgodnje vstajanje. Zjutraj nadaljujemo proti Dolini sedmerih jezer, tokrat kar naravnost preko Lopučnice. Pri domu na Komni opazim znak za prepoved gorskega kolesarjenja. Dovoljeno je le od Savice do Komne. In dogovorjeni režim vsi dosledno upoštevajo.

Koča Pri sedmerih jezerih je oskrbovana v času turnosmučarske sezone. Nazadnje je bilo tako pred skoraj sto leti, potem pa dolgo nič. Ustavimo se na



**6** Sonce pripeka v hrbet pri vzponu na Kredarico; v ozadju severno je ostenje Draškega vrha in Tosca.

Foto: Thomas von der Fecht

**7** Pogled s Hribaric proti jugu

Foto: Thomas von der Fecht

**8** V zimi samevajoči Dom na Prehodavcih, levo Razor Foto: Thomas von der Fecht

čaju, oskrbnik je prijazen in zadovoljen z obiskom. Pravi, da ponudba spodbuja povpraševanje in tudi obratno. Da ne bo obogatel, ampak pride pa skozi mesec in rad ima svoje delo. Pove še, da se moramo do Prehodavcev držati doline, kajti na območju Velikega Špičja je zimska mirna cona za divjad. Pokaže nam še zloženko TNP s to tematiko. Upravljalci parka so po konstruktivni javni razpravi s konsenzom vseh zainteresiranih določili nekaj zimskih mirnih con.

Drugič prespimo v bivaku na Prehodavcih. Pričakajo nas snažne odeje in posebne vzmetnice, ki se ne nalezejo vlage. Na polici je nekaj različnih pijač in vrečk z juho, ki jih je možno kupiti. Rade volje kupimo in v škatlico dodamo še prispevek za prenočevanje v odlično urejenem bivaku.

Največje presenečenje pa nas čaka v Triglavskem domu na Kredarici. Pred leti se je sanitarni inšpektor opogumil in zaradi neznosnega smradu zaradi neurejene kanalizacije našo triglavsko svetinjo enostavno zaprl. Potem se je hitro zganilo, kar prej dolga desetletja ni bilo mogoče. Triglavski dom je zdaj celoletno oskrbovan. Sanitarije so urejene in snažne, jedilnica svetla in živahna, leden mraz v spalnih prostorih pa samo še medel spomin.

"I have a dream." Kako je znameniti pridigar končal svojo pot, je poznano. Mi pa končajmo z drugo prislovično mislijo: "Danes so dovoljene sanje, jutri je nov dan." ●



**7**



**8**

#### Literatura:

Tine Orel, *Dr. Vladimir Kajzelj (1905–1972)*. Planinski vestnik, 1972, št. 11, str. 524–527.

Evgen Lovšin, *V Triglavu in njegovi sosesčini*. Slovensko planinsko društvo, 1944.

Miro Črničev, *Ciril Praček, Turni smuki*. PZS, 1985.

Igor Jenčič, *Slovenija z okolico – turnosmučarski vodnik*. Sidarta, 2002.

#### Zemljevida:

*Bohinj*, Sidarta, 1 : 25.000, *Triglavski narodni park*, PZS, 1 : 50.000.

Rodico nekateri turni smučarji imenujejo tudi bohinjska kraljica. Turni smuk z nje ima nedvomno veliko odlik, zato ni naključje, da Bohinjci vsako pomlad priredijo organizirani turni smuk z Rodice. Posebno privlačnost mu daje visoko izhodišče oziroma udoben pristop, ki ga omogočajo žičnice na Voglu. Vendar nas enostavni dostop ne sme zapeljati v nepremišljenost, saj moramo tako pri vzponu kot pri sestopu premagati nekaj precej strmih pobočij, ki so v trdem ali ledenem zelo neprijetna in nevarna, v Spodnjih Bohinjskih gorah pa so take razmere pogostejše kot drugod.

**Zahtevnost:** Nekoliko težko (N+)

**Oprema:** Osnovna turnosmučarska oprema in

plazovni trojček, v trdem priporočljive dereze in cepin.

**Višinska razlika:** 410 m  
**Izhodišče:** Vrh vlečnice Kratki plazi, 1741 m.  
WGS84: N 46° 14,82', E 13° 50,85'

Avto pustimo pri spodnji postaji žičnice na Vogel in se z gondolsko žičnico ter sedežnico zapeljemo na Orlove glave, nato pa uporabimo še vlečnico Kratki plazi. Na izhodišče se pripeljemo skozi Bohinjsko Bistrico in Ribčev Laz, nadaljujemo ob Bohinjskem jezeru do parkirišča spodnje postaje žičnice Vogel.

**Čas vzpona:** Izhodišče–Rodica 1.45 h

**Sezona:** Januar–april.

**Vodnika:** Igor Jenčič, *Veliki turnosmučarski vodnik*, Sidarta, 2013; Andraž Poljanec, *Turni smuki*, PZS, 2003.



Proti sedlu Čez Suho, v ozadju se dviga bela piramida – Rodica.  
Foto: Igor Jenčič

**Zemljevida:** *Bohinj*, PZS, 1 : 25.000; *Bohinj*, Sidarta, 1 : 25.000.

**Vzpon:** Z vrha vlečnice se ob progi spustimo okoli 150 dolžinskih metrov, dokler se na naši levi ne odpre prehod na manjše sedelce. Z njega odsmučamo v dolino, ki se spušča proti

planini Suha, 1385 m. Najbolj udobno se je spustiti kar do izravnave tik nad planino Suha. Od tam lahko vodoravno prečimo pobočja nad planino in se skozi strm žleb vzpnemo v dolino, ki nas pripelje tik pod sedlo Čez Suho, 1773 m, ali pa se takoj za

# Kal, 2001 m, in Čelo, 2228 m

Komna ima posebno mesto v slovenskem turnosmučarskem svetu. Valovita, neporaščena planota ponuja številne možnosti smučanja, stalno odprti postojanki na Komni oziroma pod Bogatinom pa sta idealni vsaj za turnosmučarski vikend, če ne za celotenske počitnice. Ena od lepših tur s Komne vodi na vrhova Kal in Čelo. Na tej turi sicer ne bomo doživeli kakih dolgih spustov, bomo pa nagrajeni s prehodi med zasanjanimi dolinami v čarobnem in redko obiskanem svetu.

**Zahtevnost:** Nekoliko težko (N-) z zahtevno orientacijo.

**Oprema:** Osnovna turnosmučarska oprema in plazovni trojček.

**Višinska razlika:** 830 m

**Izhodišče:** Dom na Komni, 1520 m. WGS84: N 46° 17,08', E 13° 46,08' Na Komno se vzpnemo od Koče pri Savici po označeni in praviloma zgaženi poti (2.30 h). Sem se pripeljemo skozi Bohinjsko Bistrico in Ribčev Laz, nadaljujemo ob Bohinjskem jezeru do izhodišča z velikim parkiriščem. Dostop si lahko olajšamo tako, da si pustimo nahrbtnik in smuči prepeljati s tovorno žičnico (za urnik obratovanja se je treba pozanimati v Domu na Komni).

**Koči:** Dom na Komni, 1520 m, telefon 040 695 783, 040 620 784, 110 ležišč, stalno odprt; Koča pod Bogatinom, 1513 m, telefon 040 645 865, 54 ležišč, odprta za novoletne praznike.

**Čas vzpona:** Dom na Komni–Kal in Čelo 3.30 h

**Sezona:** Februar–april.



Na grebenu Kal–Čelo Foto: Igor Jenčič

**Vodnika:** Igor Jenčič, *Veliki turnosmučarski vodnik*. Sidarta, 2013; Andraž Poljanec, *Turni smuki*. PZS, 2003.

**Zemljevidi:** *Triglav*, PZS, 1 : 25.000; *Bohinj*, Sidarta, 1 : 25.000; *Triglav*, Sidarta, 1 : 25.000.

**Vzpon:** Od Doma na Komni, 1520 m, gremo proti zahodu do četrte ure oddaljene planine Na kraju, kjer stoji Koča pod Bogatinom, 1513 m. Od nje se vzpnemo v desna pobočja do manjšega sedelca (Turška vratca)

gozdničkom obrnemo desno in se po odprtih pobočjih vzpnemo na glavni greben malce zahodno od sedla Čez Suho. Z velike konte ob vznožju vršne zgradbe Rodice se na piramidasto oblikovani vrh vzpnemo po enem od grebenov, ki objemata konto.

**Spust:** Z vrha se po enakomerni in v trdem snegu kar zahtevni strmini spustimo do najnižje točke v glavnem grebenu. Nato nas teren sam obrne v niz dolinic, ki vodijo proti planini Suha. Na koncu se skozi prej omenjeno, prav spoštljivo strmo grapico spustimo do planine. Od tam se lahko po smeri začetnega spusta v dobri uri povzpemo nazaj do smučišč na Voglu in odsmučamo v dolino po urejeni progi skozi Žagarjev graben. V pozni pomladi, ko v nižjih legah ni več snega, se po urejenih smučiščih



spustimo do Ski hotela in se nato odpeljemo v dolino z gondolo. Druga možnost s planine Suha pa je nadaljevanje spusta po istoimenski dolini proti severovzhodu. Smučamo po sprva ne preveč strmem kolovozu skozi redke gozd, ki dobrim smučarjem omogoča prav uživaški "naravni slalom".

Čaka nas še krajši prehod skozi strm gozd, za njim pa se kolovoz priključi na gozdno cesto, kjer zavijemo levo (proti severozahodu), na prvem križišču po izteku kolovoza pa desno. Po cesti ob ugodnih snežnih razmerah prismočamo prav do glavne ceste Bled-Bohinj med vasema Ribčev Laz in Laški Rovt. V eni

od obeh vasi počakamo na smučarski avtobus do postaje žičnice na Vogel. V pozni pomladi, ko je gozdna cesta kopna, da se lahko z avtom zapeljemo do odcepa kolovoza proti Suhi, je možen tudi vzpon po smeri tega spusta.

Igor Jenčič

# Kal, 2001 m, in Čelo, 2228 m

in nadaljujemo v isti smeri po kotanjastem svetu Lepe Komne. Desni strani veznega slemena Lanževica-Kal sledimo do sedla Mala Vrata, 1855 m, in se od tod strmeje vzpnemo na planotico med vrhovoma Kala (višji je levi vrh). Mimo desnega vrha Kala se spustimo preko nekaj strmih robov teras do obsežne spodnje terase (do sem lahko pridemo tudi z Malih Vrat po prečki na soški strani Kala). Kraško razjedena terasa se mimo Vrha Škrila, 1947 m, spusti proti Velikim Vratom, 1924 m. Prečimo proti severu prek podov pod Čelom. Vzpon je položen vse do skalne zapore pod Glavo za bajto; najudobnejši je prehod na južni strani zapore. Po slemenu nadaljujemo do vrha Glave za bajto, 2131 m, kjer se sleme



zoži v greben. S sedelca pod Čelom je še slabih 100 m vzpona po vršni piramidi. **Spust:** Do Velikih Vrat se spustimo v smeri vzpona, nato pa smučamo vzporedno z grebenom Kala po rahlo nakazani dolinici v smeri proti jugovzhodu. Ta predel se imenuje Brinje. Vijuganje

med številnimi grički in osamljenimi viharniki predstavlja najlepši del ture. Ko se teren toliko zravna, da ne omogoča več neprekinjene smuke, prečimo kar najbolj v desno; ob izteku Kala je nekaj udornih jam, ki jih je najbolje obiti po južni strani. Pri opuščeni planini Kal naletimo na zimske

markacije, ki označujejo pot od Koče pri Triglavskih jezerih na Komno. Odtlej sledimo visokim zeleno-rdečim drogovom proti jugu do Doma na Komni. Lahko pa se spustimo proti desni v Lepo Komno in prečimo do planine Na kraju.

Igor Jenčič

Kanjavec je najvišji turno-smučarski vrh pri nas. Z njega je možno smučati na več strani. Med najlepše spuste sodi smuk za Debelim vrhom. Odlikujejo ga lepi spusti, pa tudi slikoviti prehodi v Dolini za Debelim vrhom. Termin ture je smiselno izbrati tako, da se lahko pripeljemo na planino Blato ali vsaj do razcepa za Blato in Vogar, sicer se že tako dolga in naporna tura še podaljša. Pobočja pod Lazovskim prevalom so plazovita.

**Zahtevnost:** Nekoliko težko (N) z zahtevno orientacijo.

**Oprema:** Osnovna turnosmučarska oprema in plazovni trojček.

**Višinska razlika:** 1450 m

**Izhodišče:** Parkirišče pri planini Blato, 1147 m. WGS84: N 46° 18,66', E 13° 51,22'



Vzpon po Dolini za Debelim vrhom Foto: Igor Jenčič

Na planino Blato vodi 7,5 kilometrov dolga gozdna cesta iz Stare Fužine, ki pozimi ni splužena ali pa je na njej urejena sankajska proga. Na začetku zime

je nekaj časa prevozna (z verigami), spomladi pa moramo počakati, da skopni. Če moramo avto pustiti ob vznožju sankajske proge, se vzpon podaljša za

uro in pol. Sem se pripeljemo skozi Bohinjsko Bistrico in Ribčev Laz, zavijemo desno v Staro Fužino, kjer nas markacije usmerijo



## Kredarica iz Krme, 2515 m



Triglavski dom na Kredarici je naša najvišja planinska postojanka in tudi ena najvišjih s smučmi dosegljivih točk pri nas. Zaradi stalne meteorološke posadke je zasilno oskrbovan tudi pozimi. Zadnja leta je cesta v Krmo pogosto splužena vsaj do Zasipske planine in tudi pot na Kredarico je praviloma zgažena. Zato je tura na Kredarico manj naporna kot kaka druga tura s podobno višinsko razliko, kar se pozna tudi na čedalje večjem zimskem obisku. Kljub temu se je smemo lotiti le s primerno kondicijo in ob lepem vremenu. Krona ture na Kredarico je vzpon na Triglav, ki pa je vendarle rezerviran za tiste z alpinističnimi izkušnjami.

**Zahtevnost:** Nekoliko težko (N)/precej težko (P).

**Oprema:** Osnovna turnosmučarska oprema in plazovni trojček, za vzpon na Triglav cepin, dereze, vrvi.

**Višinska razlika:** 1570 m  
**Izhodišče:** Konec ceste v Krmi, 950 m. WGS84: N 46° 23,10', E 13° 54,70'

Do Kurje vasi v dolini Radovne se pripeljemo z Bleda ali iz Mojstrane. Nadaljujemo po cesti v Krmo, ki jo zadnja leta pozimi za silo splužijo (sicer sneg običajno skopni v aprilu) in se mimo Zasipske planine pripeljemo do skladišča PD Ljubljana Matica (t. i. garaže). Če cesta ni prevozna, je od Kurje vasi do garaž uro in pol hoda, od Zasipske planine pa pol ure.

**Koča:** Triglavski dom na Kredarici, 2515 m, telefon 04 531 28 64, 040 620 781, 300 postelj, pozimi zasilno oskrbovan.

**Čas vzpona:** Izhodišče–Dom na Kredarici 4 h

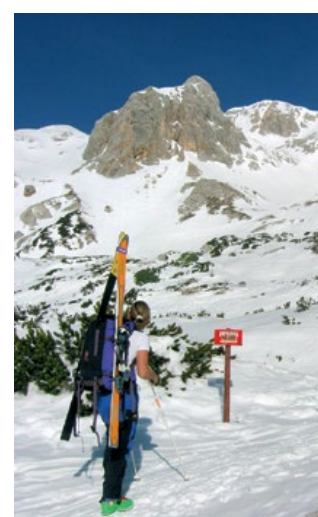
**Sezona:** Februar–april.

**Vodnika:** Igor Jenčič: *Veliki turnosmučarski vodnik*.

Sidarta, 2013; Andraž Poljanec: *Turni smuki*. PZS, 2003.

**Zemljevidi:** *Triglav*, PZS, 1 : 25.000; *Bohinj*, Sidarta, 1 : 25.000; *Triglav*, Sidarta, 1 : 25.000.

**Vzpon:** Od garaž sledimo letni poti, ki kmalu zavije desno v gozd in se začne v okljukih vzpenjati. Po začetni strmini nad gozdno mejo prečimo ravnice Plešo, Vrtačo in po krajšem vzponu še Polje. Na Polju se obrnemo desno (na sever) in sledimo ozki Travnji dolini. Približno na sredini položnega začetnega dela Travnje doline zavijemo levo in se vzpnemo do manjše ravnice, na kateri stoji pastirska koča v Zgornji



Pod Ržkimi podi Foto: Igor Jenčič

Krmi. Nadaljujemo vzpon proti desni (proti severu) in iskaje prehode med manjšimi skoki, imenovanimi Ulice; kjer je mestoma ozko in strmo, dosežemo kotanjast svet nad Arnovo glavo, 1944 m. Odslej se



levo na sprva asfaltirano gozdno cesto.

**Čas vzpona:** Izhodišče–Kanjavec 5 h

**Sezona:** Februar–april.

**Vodnika:** Igor Jenčič: *Veliki turnosmučarski vodnik.*

Sidarta, 2013; Andraž Poljanec: *Turni smuki.* PZS, 2003.

**Zemljevidi:** *Triglav*, PZS, 1 : 25.000; *Bohinj*, Sidarta, 1 : 25.000; *Triglav*, Sidarta, 1 : 25.000.

**Vzpon:** Pri parkirišču pred planino Blato se s ceste levo odcepi označen kolovoz proti planini Pri Jezeru, 1453 m. Na naslednjem razcepu nad Blatom izberemo desni kolovoz (levi vodi do Planine Pri jezeru), ki sprva naredi serpentino proti zahodu, potem pa bolj ali manj proti severu in nato severozahodu vodi do Planine V laz, 1560 m. Če markacije niso vidne in če ni gazi,



je iskanje poti izjemno težavno! Z Laza nadaljujemo po žlebu proti severu na Lazovski preval, 1966 m, z njega pa proti severozahodu. Sleme, ki ga Debeli vrh pošilja proti vzhodu, obidemo po desni strani in se z njega spustimo nekaj deset višinskih metrov v kotanjo ob severovzhodnem vznožju Debelega

vrha, 2390 m. Iz kotanje nadaljujemo vzpon po Dolini za Debelim vrhom. Višje se dolina kar nekako izgubi, mi pa po kotanjastem svetu nadaljujemo proti severu do planotastih Hribaric. Na Kanjavec se povzpemo po dolinici, ki se spušča s sedla med obema vrhovoma, nato pa še na enega izmed njiju.

**Spust:** Smučamo po smeri vzpona.

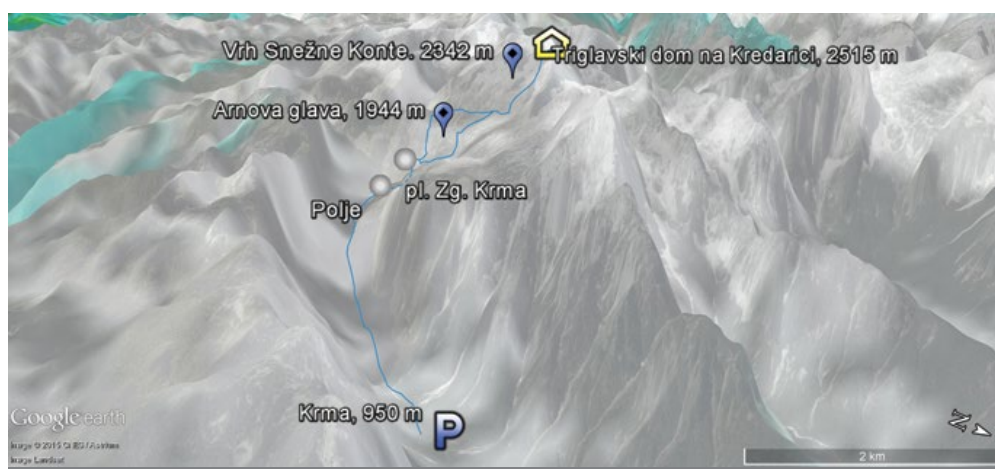
Igor Jenčič

# Kredarica iz Krme, 2515 m



orientiramo po značilnem nosu Kalvarije (na zemljevidu imenovan Vrh snežne konte, 2342 m), grebena, ki se spušča s Kredarice. Čeprav gre gaz pogosto kar naravnost navzgor po žlebu, grapi vzhodno od Kalvarije, se je zaradi nevarnosti plazov mnogo varneje povzpeli na desno stran iz Žleba, pod stene Rži, 2538 m. Žleb potem prečimo v zgornjem delu, v višini manjše izravnave na njegovi levi strani. Ta prečka je plazovita, v trdem pa nevarna za zdrs. Povzpemo se na greben Kalvarije in po njem na Kredarico.

**Spust:** Smuka po smeri vzpona je razmeroma enostavna, le mimo Ulic je nekaj ozkih prehodov. Smučarsko lepša, a tehnično in orientacijsko zahtevna pa je varianta skozi Kurico (P-). Od smeri vzpona se



ločimo na položnejšem svetu pod Kalvarijo, kjer zavijemo desno (proti jugozahodu). Prečimo desna pobočja dveh kotanj in se malo pred Konjskim sedlom usmerimo proti jugovzhodu. Par metrov se moramo celo vzpeti, potem pa se pod nami odpre strmo pobočje Kurice, 2028 m.

Po njem prismočamo do pastirske koč, kjer se priključimo prvi varianti. Pod Poljem pričnemo prečiti pobočja desno nad Vrtačo takoj, ko to dovoli teren. Kasneje pa glede na gostoto borovcev, ostanke plazov in količino snega izberemo najprimernejšo višino prečenja pod Draškimi

vrhovi. Ko prismočamo do višine gozda, lahko nadaljujemo po plaziščih ali pa smučamo v smeri pristopa. Ker je gozd precej redke in ne preveč strme, pogosto nudi ugodnejšo smuko kot prečenje pobočij.

Igor Jenčič



# Jaz in pohodne palice

Včasih smo hodili le na "zadnji pogon"

Peter Muck

Že od pamtiveka so ljudje uporabljali palico za hojo v gore. Najbolj znana je pastirska palica, iz katere se je razvila škofovska palica. Na znani sliki legendarnih "planinskih piparjev" iz leta 1870 je možno videti, da je imel vsak pipar dva metra dolgo palico, na kateri je imel privezan *pušeljc* gorskega cvetja.

Včasih so se kot palica uporabljali tudi cepini. Steblo cepina je bilo dolgo, okel in lopatica pa majhna. Da se cepin ne bi vdiral v sneg, so na njegovo konico pričvrstili krplico smučarske palice. A kakorkoli že, za v gore se je vedno uporabljala le ena palica. Po navadi si jo je planinec našel v gozdu ali pa urezal kar v bližnjem grmu. Kadar smo bili večja družba, sem z veseljem po gozdu nabiral primerne palice za sopihajoče udeležence. Ko pa planinska pot zavije med skale in se je treba tu in tam oprijeti, planinec takšno brezplačno palico enostavno odvrže. Na takih mestih je bila včasih cela zbirka lesenih palic.

## Prva srečanja s pogonom na "vse štiri"

Prvič sem uporabo dveh palic opazil okoli leta 1970, ko sem se vračal z Za Aka. Spodaj v gozdu sem naletel na gručo ljudi zelo "intelektualnega" videza. V primerjavi z menoj so se mi takrat zdeli kot starčki, toda fantje in dekleta so imeli v rokah smučarske palice, s katerimi so si pomagali navkreber.

Toda to niso bile smučarske palice, kakršne poznamo danes; vidimo jih lahko le še na starodobnih smučarskih tekmah ali v smučarskih muzejih. Bile so iz bambusa in z velikimi krplicami, narejenimi iz jermenčkov in

bambusovega šibja. To srečanje name ni napravilo še nobenega posebnega vtisa. Drugo srečanje je bilo po zaslugi dr. Andreja Zupančiča. Ko se je spomladi osrenilo, je z večjo skupino znancev in sodelavcev odhajal na Komno, kjer je intenzivno turno smučal. Bil je tudi udeleženec himalajske odprave JAHO II. na Kangbačen. Na Komno in s Komne je tedaj hodil s smučarskima palicama. Ker je bila v njegovi skupini tudi moja sestra, sem včasih "pristavil še svoj piskrček". Bil je neverjetno zgovoren in duhovit. Zato nam je dolgočasna pot na Komno hitro minila. Mogoče ga le

"Turisti" leta 1878 pred malo leseno kočjo *Herzog Ferdinand Sieben Triglaver Seen-hütte*, kjer danes stoji Koča pri Triglavskih jezerih. Pomagali so si z dolgimi palicami, ki pa jih je bilo verjetno težko že samo prenašati s seboj. Retuširana razglednica. Foto: Fr. Paulin, Jesenice.

Fototeka Slovenskega planinskega muzeja





zaradi spoštovanja do njegove osebnosti nikoli nisem vprašal, kaj počne na navadni poti s smučarskimi palicami. Tretje srečanje z uporabo dveh palic pa je bilo zame že usodno. Planinsko društvo Lesnina je zahvaljujoč finančni pomoči matičnega podjetja organiziralo številne pohode in odprave v naše in tuje gore, ki sem se jih udeleževal tudi jaz, saj sem bil v tistem času že daleč iz plezalske rutine. Nekatere od njih so bile tudi v rangu rekreativnega alpinizma. V ta namen pa so bili seveda potrebni izkušeni vodniki. Fantje, ki so nas vodili, so bili v tistem času cvet slovenskega alpinizma in med njimi je bilo tudi nekaj članov himalajskih odprav. In tako smo z društvom rinili po strminah do raznih vstopov v nekatere zelo lahke plezalne smeri. V ospredju naveze je kraljeval vodnik. In glej – nekateri od njih so imeli v obeh rokah smučarske palice, ki so jih pridno zasajali v melišče. Meni se je to zdelo malo neumno in sem vprašal, mislim, da Romana Robasa: "Ja, kaj pa je narobe, da si izkušen himalajec, naphan s kondicijo, kakor starka pomaga s palicami?" Sledil je prijazen komentar, v katerem mi je pojasnil vse dobrobiti, ki jih prinašajo palice, in že sem bil zastrupljen z njihovo uporabo.

### Še sam sem se opogumil

Najprej sem pohodne palice uporabljal le za težje vzpone, kmalu pa tudi za izletništvo v sredogorju. Tu pa je v času, ko v uporabi še ni bilo palic, nastopil problem, ki me je vedno znova ujezil. Ko me je na primer domačin ogovoril s hudobnim podtonom: "Gospod, a greste smučat?" ali pa "Kaj ne vidite, da

je sneg že zdavnaj skopnel?" Nepisano pravilo je, da moraš na osamljenih gorskih kmetijah vedno kaj odgovoriti, pa te povabijo na svoj žlahtni mošt ali dišeči sadjavec. Toda moji odgovori niso bili ravno duhoviti, pa tudi žaliti nisem hotel ... Navadno sem odvrnil, da je sneg res malo preveč zelen, da pa ga bom preli z milnico (žajfn'co) in bo letelo kot hudič. Ali pa, da sem pozabil smučke v avtu.

Zelo prav pa pridejo palice, ko greš mimo kakšne kmetije, kjer pes čuvaj ni privezan. Odkar nosim palice in z njimi pomaham proti zverini, se mi pes ne upa približati na več kot deset metrov. Zato pa tak prizadet kuža zgroženo in užaljeno laja ter cvili iz vseh svojih registrov, in to še dolgo potem, ko se oddaljim.

Nato sem svoje sopotnike skušal prepričati, da bi na planinskih poteh tako kot jaz uporabljali palice. Težka in nehvaležna naloga. Sledijo več ali manj neumni odgovori: "Nisem še toliko star, ne maram dodatne prtljage, vanje

**1** Kot kaže, so domači že zgodaj spoznali, da bom nekoč rad zahajal v gore, zato so me pred skoraj osemdesetimi leti napravili in ovekovečili kot mladega planinca. Tedaj se je v gore hodilo le z eno, okovano palico.

Arhiv Petra Mucka

**2** Izlet TK Skala leta 1921 na Triglav. S fotografije je lepo razvidno, da so si tedanji pohodniki pri hoji pomagali z dvema pripomočkoma. To je bil tedanji dolgi cepin ali pa palica, običajno okovana z železno konico. Fototeka Slovenskega planinskega muzeja

**3** Verjetno je do uporabe dveh palic pri hoji prišlo spontano, saj je človek iz izkušnje spoznal, da mu roke lahko olajšajo hojo. Ker pohodnih palic še ni bilo v prodaji, so si nekateri pomagali s smučarskimi, kar je včasih izzvalo tudi nekaj posmeha. V sredini legendarni alpinist Uroš Župančič. Fototeka Slovenskega planinskega muzeja

**4** Zanimiva reklama za okovane turistične palice, objavljena v *Planinskem vestniku* 1986.

*Turistovske palice z močnimi jeklenimi ostmi, raznovrstne izprehodne palice, prav umetne izdelke iz rezljanega lesa, galanterijske in usnjene reči, bižuterijo itd. ter otročje vozičke vsake vrste*

priporoča

**FR. STAMPFEL**

v Ljubljani na Kongresnem trgu v poslopju Tonhalla.



lahko udari strela, kam pa naj jih dam, če bo treba malo poplezati, ljudje se mi bodo smejali, lahko se mi še nekam zapičijo ...” A vsak, ki se je tedaj branil, je pravzaprav pojedel kos zarečenega kruha. Kajti čez nekaj let sem ga videl, kako s palicami šminkersko štorcklja po planinskih poteh.

### V tujini nas tedaj še niso dohajali

Uporaba palic se je pojavila najbolj v Sloveniji. Veliko sem hodil na Južno Tirolsko in v Vzhodne Alpe, kamor se zgrinjajo množice pohodnikov. Občudoval sem njihova planinska oblačila, ki jih pri nas zaradi težav z mejo še nismo poznali. Toda jaz sem imel palice. Debelo so me gledali, kakšnih žaljivih pripomb pa ni bilo. V vsej tej množici pa nisem opazil niti enega, da bi imel palice. Končno sem naletel na gospoda, ki sicer ni bil nič prida planinsko opremljen, toda imel jih je. Dobil sem občutek, da je severnjak. Zarotniško sva se spogledala, s pogledom oplazila palice in se olajšano nasmehnila. V pogledu je bilo čutiti, kakor da imava tajno zavezništvo. V Sloveniji se je silovit porast uporabe palic začel tedaj, ko so se pojavile zložljive ali teleskopske. Resnici na ljubo, teleskopskih palic ne maram. Spoj, ki omogoča in fiksira dolžino palice, je zelo šibka točka. Pri uporabi v gorah mora biti palica stoo odstotno zanesljiva, kajti ko se z vso močjo opreš nanjo, lahko spoj nenadoma popusti, kar se lahko slabo konča. Da spoj popusti, je lahko več vzrokov: slabo zategnjen navoj, izrabljen navoj, poškodovan konus, zamaščenost palice, pri dolgi uporabi se spoj razrahlja in

seveda slaba kakovost izdelave, kar je na žalost precej pogost pojav. Dogaja se tudi, da se teleskopska palica med hojo zaradi obremenitve krajša, ker je konus premalo zategnjen. To gornika ujezi in palico potem pošteno zategne. Po uporabi jo ves utrujen vrže v avto in pozabi ali pa se mu je ne ljubi odviti. Če močno zategnjena palica dolgo časa počiva, se rado zgodi, da se spoj tako zalepi, da je treba uporabiti vodoinštalatersko orodje. Adijo, lepa poslikava na palici. Lahko pa se spoj tudi tako poškoduje, da je palica neuporabna. Pojavila se je še nova športna panoga z vabljivim imenom – nordijska hoja. Ta hoja nima veliko skupnega s hojo v gorah, pri kateri je palico treba pre-prijemati in paziti, kam in pod kakšnim kotom se boš nanjo oprl.

### Dobre in slabe lastnosti hoje s palicami

Ne bom našteval vseh dobrobiti, ki jih prinašajo palice za človeško telo, kajti te poznamo. Uporaba palic pa ima tudi negativno plat, zato bom o tem podal nekaj pojasnil:

- Odkar hodim s palicami, ne vidim več divjadi. Štorckljanje na strmi gruščnati poti je lahko zelo glasno in se sliši daleč v gozdni samoti.
- Pri dolgi in pogosti uporabi palic se izgublja naravni ravnotežnostni občutek. Brez palic ima potem človek nezanesljiv korak.
- Palice so lahko moteče, če je treba na hitro fotografirati.
- Če pade kovinska palica na kamnito strmino, se lahko odpelje tako daleč, da ni vredno truda, da bi jo šel iskat.

- Palice so zelo primerne za snežne razmere, nikakor pa ne nadomeščajo cepina in derez. V zvezi s tem je bilo že več gorskih nesreč.
- Sliši se neumno, vendar je lahko zelo temperamenten in živahen človek s palicami tudi nevaren za bližnjo okolico ... Pri dolgoletni uporabi sem ugotovil še nekaj dodatnih pozitivnih strani, ki niso navedene v literaturi:
- Če obesiš preznojeno srajco na palici, ki štrlita iz nahrbtnika, se bo hitreje posušila.
- Brez težav balansiraš na ozki brvi.
- Prečiš potok po spolzkih kamnih.
- Olajšaš si nabiranje gob v hudih strminah.
- Za močno vsajeno palico lahko kaj zatakneš ali obesiš, da se stvar ne zakotali po strmem bregu ali da je ne odnese veter.
- Odženeš psa, kačo ali manjšega bika.
- Presekaš si prehod skozi koprive, če imaš kratke hlače, ali z njimi odmikaš trnje.

In še bi lahko našteval, kako so palice lahko v pomoč v raznih situacijah. Kot sem torej omenil, ne maram teleskopskih, čeprav imam sicer celo zbirko dvodelnih in tridelnih. Raje pa vzamem tiste stare, na katerih so konice že čisto izrabljene, steblo pa ni več popolnoma ravno. Njihova dolžina nekoliko moti le na zahtevnih feratah. A ko vzamem v roke svoje stare palice, imam občutek, kakor da se rokujem s prijateljem, s katerim sem doživljal napore in radosti na brezkončnih gorskih poteh ... ◉

# Odraščanje

Peternelova smer

Jure Likar

V več kot dvajset let je, odkar sem se z očetom v zgodnjih najstniških letih prvič namenil v Vrata, z željo osvojiti Triglav, kakopak. Na poti čez Prag sva se potila čez jeklenice, ob pogledu na prepadne stene nama je zastajal dih, težka nahrbtnika in stari neudobni gojzarji nama niso bili v pomoč. Na Triglavskih podih se je svet po vseh križih in težavah na najino veliko olajšanje položil, privoščila sva si zaslužen počitek. Po polurni *siesti*, združeni s krotanjem volčje lakote, sta mimo naju siromakov s prešerno samozavestjo sestopala plezalca. Kako *frajerska* sta bila z vrvjo na ramah in vsemi temi bingljajočimi stvarmi na pasu, o katerih nisem vedel ničesar, niti njihovega imena. Da sta "kljuvala po steni" in da to počnejo samo neodgovorni norci, je rekel oče. Kar streslo me je ob misli na takšno telovadbo.

## Trpljenje

Letošnje zgodnjesobotno avgustovsko jutro v jasni, a mrzli noči (prejšnji večer je dež padal kot za stavo) trije hitimo proti Steni. Ne govorimo veliko,

popolnoma smo osredotočeni na iskanje vstopa v Peternelovo smer. Načrt je podjeten, težko klasiko bomo preplezali v nekaj uricah, izstopili pa po Čopovem steburu ali, v skrajnem primeru, Ladji. Kljub vandranju levo in desno dokaj hitro najdemo vstop, obvezno poskrbimo, da kasneje zadrega ne bi bila večja od kakšne druge potrebe, in se v soju čelnih svetilk navežemo. Kot vsakokrat v tej sezoni mi žreb tudi danes odredi vodstvo, menjava naj bi sledila vsake tri raztežaje.

Okorno začnem plezati, telo še ni ogreto, skala še manj topla. Umirjam dihanje in počasi stopam po izpostavljeni, z drobirjem posejani polički. Klin me razveseli, sem na pravi poti. Po treh polnih raztežajih proti desni se začne daniti, vrh Stenarja je veličastno obsijan, moje plezalno razpoloženje se ravno prav enakomerno dviguje. Končno me pričaka udobna polica, kjer se začne prava strmina. Jurij in Peter prisopihata za mano, skupaj pametujemo, kje prvi previs z oceno VI+ prečka res lepe bele plošče. Podenj pridem z leve po petnajstih metrih lažjega, vendar pazljivega

Previsna zajeda, ki nas popelje v drugo polovico smeri. Najtežji del smeri je za nami, nadaljevanje pa je resno vse do zaključka, ko se priključimo Skalaški smeri. Foto: Peter Janežič

plezanja, saj je skala nekoliko drobljiva. Z olajšanjem vpnem prvi petdesetletni Butinarjev svedrovec, ki z modernimi soimenjaki seveda nima nič skupnega, in naslednjih nekaj metrov plezam po čudoviti tanki poči. Stopi so skromni, oprimki majhni, klin je daleč nad mano. Popolnoma se osredotočim na plezanje, padec bi bil vse prej kot prijeten. Naredim še dva kočljiva giba in končno dosežem klin, kjer poč izgine v ploščo. Spet lahko počivam, izmenično otresam roke in skušam sprostiti bolečino v podlahti. Čaka me namreč eden od detajlov smeri – težka prečka v desno, na srečo opremljena z dobrima klinoma. Poskusim dvakrat, a ne najdem prave kombinacije. V tretje mi z muko uspe, menda se ja ne boš potegnil za klin, mi govori notranji glas. Trma zmaga in že stojim na polički. Po skici se raztežaj

nadaljuje še kakšnih petnajst metrov v levo, vendar je breme trenja neznosno. Ker se ustavim pri klinu, mrzlično iščem prostor še za enega. Končno ga dobro zabijem, lepo je namreč zvenel, in hitro izdelam viseče sidrišče. Ko se kolikor toliko udobno namestim, zakričim Petru, naj podre varovanje. Po kratkem, a mučnem pobiranju vrvi se zaderem: "Varujem!" Najprej gre Jurij in se nekaj obotavlja pred previsom. Nekako se spravi čezenj in nadalje po počki do sitne prečke. Sočno preklinja, poskuša jo prosto preplezati, vendar ne uspe. Jezen ima vsega dovolj in se potegne za klin, kletvice kar vrejo iz njega. Poskušam ga pomiriti, češ pa ja ni pomembno, ali zležeš prosto ali na tehniko, važno je, da prideš čez, pa pomaga le malo. Peter medtem že nestrpnost menca pod previsom, se ga nato odločno loti in kot bi mignil, je pred prečko. Stoka in piha, vendar uspe prosto in nasmeška ne more spraviti z ust. Takoj se ponudim za vodstvo še enega raztežaja, saj me mamljiva poč v kotu stolpiča kar kliče. Sotrpina nimata nič proti in že se plezajoč trudim zatakni metulja. Poč se prehitro konča na lažje prehodni polički, kjer sta nekaj metrov levo že zabita sidriščna klina. Hitro ponovim vajo in fanta sta takoj pri meni. Moja morala je visoka, še posebej ob misli, da bom naslednjih nekaj raztežajev plezal turistično kot drugi, skrbel le za varovanje plezajočega ali razvozlanje vrvi.

### **Kamnita kanonada in ključno mesto**

Peter se ne obira in hitro pleza, vrv kar noče mirovati. Končno preneha in po nekaj minutah že slišim glasen krik: "Podri varovanje!" Ko sledi obvezen "Varujem!", si pri Juriju zaradi neučakanosti izposlujem takojšnje plezanje, ki je ena sama poezija gibanja po gladkih in kompaktnih ploščah, kjer sicer drobni oprimki kar sami sedejo v roko. Petra najdem ležerno režečega se na udobnem sidrišču, ki je izhodišče dveh plezalnih možnosti. Odločimo se za nam bolj logično desno varianto, ki poteka po zajedu ob previsni steni. Prvi raztežaj je kratek, vije se po trdni luski in privede do skrajno izpostavljenega visečega stojišča. Ko smo nanj varno pričvrščeni, se Peter loti proti levi izpostavljene zajede, ki močno spominja na zadnji raztežaj pakleniške Kače. Njegovo plezanje je zdaj počasnejše, ritem vrvi je zmernejši, vendar z enakomernim tekom vseeno vpliva zaupanje. Mogoče pa le ni tako težko, kot se zdi ...

Peter navsezadnje izgine z vidika, vrv se po nekaj dolgih minutah povsem ustavi. Sprašujeva se, če je kaj narobe, in se zadnji hip umakneva kamnitim izstrelkom v velikosti glave. Ko preklinjam kot Turek in preverjam, ali je z Jurijem vse v redu, z olajšanjem zaslišiva: "Bom kar tu štantal!" "Okej," se zaderem in že mu podajava vrv. Juriju rade volje ponovno prepustim pospravljanje sidrišča in se zaženem v zajedo. Nagonsko se stiskam k steni, vendar me poč sili ven. Pogoltnem slino, se z nogami oprem v steno, roke pa gvozdim v počki. Mukoma prispev pod ogromen previs, ki mi v trenutku pojasni kanonado. Visokokvalitetno krušljiv je sicer splezljiv po levi strani, vendar te previsek nad njim sili v neugledno plazenje. Stopam kot po jajcih, da le ne bi na Jurija padla kakšna granata. Končno mi uspe, ko si otresem prah s hlač, pogled na Petra ne kaže kakšne posebne razposajenosti. Zapis "krušljivo" v vodničku *Stena* je popolnoma na mestu in spomin nanj še ni izginil.

Vodstvo prevzame Jurij, ki se z vidnim užitekoma zažene v sistem počki, vodečih do že vidnega ključnega mesta smeri. Raztežaj ni dolg, ne pretežno plezanje je izvrstno in se konča na udobni terasici pod glavno zajedo. Da po nepotrebem ne bi izgubljali dragocenega časa, se je Jurij takoj hlabro loti. Prvo in drugo tretjino mu gre odlično prosto, ko pa skala terja poglobljeno gimnastično udejstvovanje, se mu ne da več in s suvereno tehniko hitro pripleza do sidriščnih klinov. S Petrom začuda ob pomoči Jurijevega navdušenega navija-nja zajedu premagava prosto, plezava v skrajnem razkoraku in se obešava na prste ter se po kakšnih tridesetih metrih znajdeva na zračnem, skrajno izpostavljenem sidrišču. Mučen je pogled na več kot 300 metrov globine, zato se raje osredotočim na varovanje Jurija, ki po ozki polički – tega imena si niti ne zasluži – hiti proti zadnji šestici v smeri. Do tja vodita dva krajša raztežaja in že se najdemo pod na pogled nepreplezljivim previsom.

Prva plezalca sta bila res asa, si mislim, ko se s pomočjo stranskega giba in odličnega nadprijetja kobacam čezenj. Končno si v lažjem, ne prek pete stopnje težavnem svetu olajšano oddahnem, ko priplezam do prav tako pomirjenih soplezalcev. Počivamo in pasemo zijala na četico navez v bližnji Bavarski smeri ter z nelagodjem opazujemo tamkajšnje občasne slapove sproženega kamenja. Prevežemo se in spet sem prvi v čakalnici vrsti za vodenje naveze.

Nadaljevanje ni dramatično, z nekaj-metrsko prečko v levo in nato nazaj v desno se izognem težavni plošči in že sem na sidrišču v veliki votlini. Misleč, da težav ni več, se zaženem proti ogromnemu previsu, ki popolnoma zapira pogled naprej. Ko ugotovim, da tako zlahka ne bo šlo, za psiho zabijem klin, na mojo veliko srečo pa v njegovi bližini odkrijem njegovega, s skalo popolnoma zlitega, od mene nedvomno starejšega dvojnika. Utujen od grozot v spodnjih raztežajih se naslednjih nekaj metrov mukoma vlečem, moralo tlači nezmožnost namestitve kakršnih koli varoval. Na vrhu previsa sem prav ponosen nase, v kotu izstopne zajede hitro izdelam sidrišče. Le še raztežaj ali dva in Skalaški turnc nas bo pričakal, si mislim. Vendar se sploh ne lahka štirica vleče dlje, kot sem pričakoval, ura je že več kot štiri popoldan, ko dosežemo vrh smeri.

### **Spust čez Steno**

Brez obotavljanja se zedinimo, da bo izstop po Čopovem stebru počakal na boljše čase, nam že znana Ladja pa bo danes prav tako odplula brez nas. Več kot zadovoljni spijemo nekaj požirkov vode, tovariša si kot vedno privoščita sardine, le kako jima je to lahko všeč, nato pa utečeno pripravimo vse potrebno za spust po Skalaški smeri. Jurij večje vodi navezo v spustu, vsa sidrišča takoj najde, nekatera opremi tudi z novimi pomožnimi vrvicami. Dva spusta sta prav dih jemajoča, spektakularna, zaradi previsov se pod vrvjo opiraš le na zrak. Če smo ob zori začeli, ravno ob mraku končamo, stisk roke s prijateljema je, kot se spodobi, močan. Mudi se nam na pivo, se ve, vendar zaradi utrujenosti iz drnca kmalu preidemo v korak. Tradicionalno se ustavimo pri Bistrici, menda še nikoli ni teknila kot danes. Pot do Aljaževega doma se neznosno vleče, ko dobrodušni oskrbnici končno izdajemo le: "*Hitr tri pire!*"

### **Epilog**

Katarza ob mrzlem pivu, začinjenim z obredno smotko, priključim spomin na *fra-jerska* plezalca izpred več kot dvajsetih let. Danes je "kljuvanje po steni" eden od pomembnih delov mojega življenja, takrat pa sva z očetom na pol v deliriju prišla do Kredarice, kjer so se najine hlače ob pogledu na strašljive jeklenice dokončno napolnile in sva Aljažev stolp sklenila občudovati le na razglednicah ... ●

ZMAGOVALNE FOTOGRAFIJE NATEČAJA "NAJLEPŠE JE V GORAH"  
OB 120. OBLETNICI IZHAJANJA PLANINSKEGA VESTNIKA



**1. mesto: Pod Alpami**  
Foto: Franc Jensterle, Bukovščica, Selca

**2. mesto: Golica**  
Foto: Sašo Tušar, Cerkno





**3. mesto: Učka za devetimi gorami**  
Foto: Vincenc Nemanič, Vikrče, Ljubljana-Šmartno

**3. mesto: Kamniški Dedec**  
Foto: Mateja Mazgan, Gortina, Muta



# Poklon prizadevnim prostovoljcem

Najvišja priznanja PZS za leto 2015

**N**a svetovni dan prostovoljstva, 5. decembra, je Planinska zveza Slovenije (PZS) podelila prizadevnim prostovoljcem planincem najvišja priznanja PZS za leto 2015. Slovesnost je potekala v Litiji, kjer so v letu 2015 praznovali 110-letnico ustanovitve domačega planinskega društva. PZS podeljuje najvišja priznanja enkrat letno, in sicer izjemnim planinskim delavcem kot izraz spoštovanja in v zahvalo za dolgoletno in požrtvovalno prostovoljno delo na različnih področjih planinske dejavnosti, kar je pomemben dejavnik naše družbe, kot je med drugim poudaril slavnostni govornik, vrhunski alpinist Andrej Štremfelj. Predsednik PZS Bojan Rotovnik je nagrajence pohvalil: "Srčnost, pogum, vztrajnost, predanost, požrtvovalnost, človeška odprtost, predvsem pa velika ljubezen do gora odlikujejo vas, letošnje prejemnike najvišjih priznanj PZS. Kot prostovoljci ste opravili izjemno delo za širitev planinskega gibanja v Sloveniji in ga vsak po svoje zaznamovali. Prav vsi ste prispevali k rasti in ugledu slovenskega planinstva ter s tem postali najboljši zgled mladim v naših vrstah." Ob predsedniku planinske zveze so zbrane nagovorili še župan Občine Litija Franci Rokavec, predsednik PD Litija Roman Ponebšek,



Prejemniki svečanih listin za leto 2015, najvišjih priznanj PZS, s predsednikom PZS Bojanom Rotovnikom in alpinistom Andrejem Štremfljem  
Foto: Manca Čujež

vodja odbora za članstvo pri PZS Tone Jesenko in predsednik Meddruštvenega odbora planinskih društev (MDO PD) Zasavja Borut Vukovič. Svečano podelitev, ki jo je PZS pripravila v sodelovanju s PD Litija in Občino Litija, so z izbranimi nastopi obogatili Leseni rogisti, Moška vokalna skupina Lipa in učenci O. Š. Litija. V avli pred dvorano so si zbrani, med njimi tudi častni konzul Nepala v Sloveniji mag. Aswin K. Shrestha, predstavnik Hrvške planinske zveze Vladimir Novak in

Ivan Hapač ter predstavnik Lovske zveze Slovenije Maksimiljan Lešnik, lahko ogledali razstavo Od tam do tu in naprej slikarja Pavla Smoleja, tudi letošnjega nagrajenca. Na tokratni svečanosti je Bojan Ratej, predstavnik podjetja Tuš, pod okriljem katerega je letos zaživel Sklad za ohranjanje in vzdrževanje Aljaževega stolpa ter poti do njega, predsedniku PZS slavnostno predal donacijski bon v vrednosti deset tisoč evrov. Svečane listine, najvišja priznanja PZS za leto 2015, so prejeli: Janko Ažman (PD Dovje - Mojstrana) za dolgoletno, prizadevno delo v domačem PD, za dosežke v alpinizmu in predano delo v GRS, Darko Butinar (Obalno PD Koper) za dolgoletno prizadevno delo

v domačem PD, za delo z mladimi in za doprinos k razvoju planinstva na Obali, Hubert Kovačič (PD Prevalje) za dolgoletno delo v PD Prevalje, predvsem na področju gospodarske dejavnosti in vodništva, Leon Lavrič (PD Moravče) za vsestransko predano delo v PD Moravče in v MDO PD Kamniško-bistriškega območja, Ernest Pregeljav (PD "Bricnik" Muta) za vsestransko dolgoletno predano delo v PD "Bricnik" Muta in na širšem Koroškem, Gregor Rupnik (PD Bovec) za dolgoletno vsestransko predano delo v planinstvu, v vodništvu in pri vodenju MDO PD Posočja, Jože Težak (PD Poljčane) za dolgoletno, vsestransko in zelo predano delo v PD Poljčane in za razvoj planinstva v svojem





kraju in v širšem okolju, Lovro Telban (PD Sovodenj) za dolgoletno vodenje PD Sovodenj in za velik prispevek na markacijskem in vodniškem področju ter Stanislav Tomšič (PD Pošte in Telekomov Ljubljana) za dolgoletno predano delo v najvišjih organih domačega PD in za aktivno sodelovanje z drugimi PD doma in v tujini in v MDO PD Ljubljana, ki se je v imenu vseh prejemnikov priznanj tudi zahvalil za priznanja. Poudaril je, da vsi že desetletja dihamo s planinstvom, v kar so vložili ogromno ur prostovoljnega dela. Spominske plakete PZS so za 65 let prejeli Marica Breznikar (PD Rimske Toplice), Stanko Curk (PD Saturnus), Franc Kapun (PD Krka Rimske Toplice), Franc Kosmač (PD Luče ob Savinji),

Jože Stegnar (PD Križe), Slavica Tovšak (PD Jakoba Aljaža Maribor), za 70 let Janez Dovžan (PD Dovje - Mojstrana), Vladimir Možina (PD Pošte in Telekomov Maribor), Janez Pretnar (PD Radovljica), Štefan Purgar (PD Cerklje), Blagoja Tošeski (PD Metlika), Štefka Urh (PD Zabukovica), za 75 let Roman Jeras (PD Saturnus), Meta Petrič (PD Brežice), Pavel Smolej (PD Litija) in za 85 let Franc Vračko (PD Maribor Matica).

Na prireditvi so podelili tudi priznanja PZS za pomemben prispevek k razvoju planinstva v Sloveniji. Tako so člani PD Litija prejeli jubilejno listino za uspešno delo in prispevek k razvoju slovenskega planinstva ob 110-letnici ustanovitve, Janez Kocijančič, nekdanji direktor Adrie Airways in dolgoletni predsednik OKS-ZŠZ, je prejel zlati častni znak PZS za pomemben prispevek k izvedbi alpinističnih odprav in za uveljavljanje planinstva na področju športa, Jelko Gabrijel Flajs (PD Tolmin in GRS Bovec) zlati častni znak PZS za 25 let oskrbništv planinskega učnega centra v Bavšici, za desetletja dela v GRS in vzornega vodenja po gorskem svetu, David Debeljak (Društvo za razvoj plezalne kulture in diplomant Fakultete za šport) pa je dobil pohvalo PZS za diplomsko nalogo Računalniška aplikacija za vodenje vadbe športnega plezanja. ●



## Dragi obiskovalci gora!

Na spletnem naslovu <http://plazovi.grzs.si/> je ANKETA – SNEŽNI PLAZ, ki je od 10. 12. 2015 dalje na voljo vsem, ki se boste ali ste se že v tej zimi srečali s snežnim plazom. Posredovanje reševalne službe ni bilo potrebno, zato o tem morebitnem dogodku nimamo nikakršnih podatkov, na osnovi katerih bi vsi, ki se ukvarjamo z izobraževanjem ali reševanjem, lahko izboljšali naše delo. S pomočjo vaših podatkov želimo priti do nekaterih odgovorov na vprašanja:

- Koliko nesreč ali skoraj nesreč v snežnem plazmu se zgodi slovenskim gornikom na območju Slovenije (karta zajema tudi obmejno področje Avstrije in Italije)?
- Kakšna je gorniška usposobljenost vpletenih?
- Kako so bili opremljeni na turi?
- Kakšne so bile lavinske razmere v času dogodka?

Z zbranimi podatki boste izdatno pomagali izboljšati lavinsko varnost v Sloveniji.

Anketa je anonimna. Vsekakor bomo zadovoljni, če boste vseeno pustili svoje podatke, da vas bomo po potrebi kontaktirali.

Da bi z anketo seznanili čim večje število ljudi, vas vljudno prosimo, da povezavo na anketo objavite na svojih spletnih straneh, na blogih, na FB ali vsaj všečkate to informacijo. Prosimo vsa društva GRS, planinska društva in alpinistične odseke, da povezavo na anketo dodajo na svojo spletno stran, tako da bo do nje lahko dostopalo čim večje število obiskovalcev gora.

Vsem že vnaprej najlepša hvala.

Klemen Volontar

## V gore pozimi

Tri četrtine planinskih koč odprtih tudi pozimi

**O**biskovanje gora pozimi zaznamuje nižje temperature, krajši dan, ne povsod odprte planinske koč in specifične snežne razmere. "V nahrbtniku naj bodo obvezna planinska oprema, poleg čelne svetilke, prve pomoči, rezervnih oblačil, hrane in tople pijače tudi dereze in cepin, četudi jih boste v gore tovorili zama. Če se odpravljate v visokogorje, ne pozabite na lavinski trojček, obvezno imejte s seboj tudi mobilni telefon s polno baterijo in izklopljenim prenosom podatkov. Hranite ga pod obleko in ne v nahrbtniku. Na pot se odpravite v družbi, obvezno pa v dolini pustite obvestilo o tem, kam vas bo peljala pot," opozarja gorski reševalec in strokovni sodelavec PZS Matjaž Šerkezi. Obširnejše napotke za varnejši obisk gora pozimi najdete tudi na spletnih straneh PZS in GRZS. Pred odhodom v gore vedno preverite odprtost planinskih koč, če vas pot pelje mimo kakšne od 163 oskrbovanih planinskih koč (od skupno 178 planinskih koč, zavetišč in bivakov). Še posebej, če se odpravljate v visokogorje. Kljub zimski planinski sezoni, ko precej koč zapre svoja vrata do začetka poletne planinske sezone, pa je razveseljujoča novica, da je kar tri četrtine oz. 123 oskrbovanih planinskih koč v Sloveniji odprtih tudi v zimskih mesecih, v večini ob koncu tedna in



praznikih. Stalno odprtih je tretjina, predvsem nižje ležečih in lažje dostopnih, nekatere tudi v visokogorju, kjer lahko obiskovalci najdejo zatočišče v zimskih sobah in bivakih. Od tretjine stalno odprtih planinskih koč, tj. 56, jih je 26 odprtih vse zimske dni, 30 pa vse dni razen ob ponedeljkih ali torkih. Med najvišje ležečimi (visokogorskimi) kočami, tj. kočami I. kategorije, je deset takih, ki so odprte tudi pozimi. Stalno odprte je Dom na Komni, ob vikendih vključno s petkom in ob praznikih se lahko okrepčate v Orožnovi koči na Planini Za Liscem in Koči na Kriški gori, ob koncih tedna in praznikih pa vrata odprejo Krekova koč na Ratitovcu, Frischaufov dom na Okrešlju, Kamniška koč na Kamniškem sedlu, Koča na Klemenči jami pod Ojstrico, Planinski dom na Kališču, Roblekov dom na Begunjščici in

Koča Draga Karolina na Velikem Snežniku. Triglavsko pogorje je vabljivo tudi pozimi. Triglavski dom na Kredarici je v zimskih mesecih uradno zaprt, sprejmejo pa vas (v sicer neogrevanih prostorih) prijazni meteorologi. Koče v sredogorju, koč II. kategorije in nižje ležeče koč, ki so lažje dostopne oz. jih je lažje oskrbovati, so večinoma odprte. Med zanimivejšimi odprtimi kočami v Julijcih so Planinski dom Tamar, Blejska koč na Lipanci (oba stalno odprta in oskrbovana), Koča Na gozdu in Mihov dom na Vršiču (vse tri odprte ob koncih tedna), Koča v Krnici pa ob vikendih z lepim vremenom. V Karavanakah je Planinski dom na Zelenici odprt ob koncih tedna s petkom (od 12. ure) in med šolskimi počitnicami, za skupine pa po dogovoru tudi čez teden. V Kamniško-Savinjskih Alpah sta po podatkih PZS

Zima nad Lipanco  
Foto: Jurij Senegacnik

na primer Domžalski in Črnuški dom na Mali planini odprta vse dni, prav tako Dom planincev v Logarski dolini, Dom na Smrekovcu in Mozirska koč na Golteh. Pozimi je mogoče prenočevati tudi v zimskih sobah, ki jih imajo nekatere planinske koč, med njimi Pogačnikov dom na Kriških podih, Zavetišče pod Špičkom, Zasavska koč na Prehodavcih, Planinski dom pri Krnskih jezerih, Koča pri Triglavskih jezerih in Kocbekov dom na Korošici. V Vratih nedaleč od Aljaževega doma je zimska soba stalno odprta. V Sloveniji je tudi 15 bivakov, ki so namenjeni predvsem zasilnemu prenočevanju in zavetju. **o**

**Aktualni podatki o odprtosti planinskih koč so ažurno objavljeni na spletu ([www.koce.pzs.si](http://www.koce.pzs.si)).**

# Najbolj je fajn, te ko je fajn!

Predstavitev stalnih sodelavcev revije

## Kaj ste po izobrazbi in s čim se preživljate (oz. kaj bi najraje počeli za preživljanje)?

Izobrazbi sta pravzaprav dve. Ena je tista formalna, ko dobiš neko zaključno spričevalo. Po tej plati sem strojni tehnik, na fakulteti pa sem nekako ugotovil, da to ni zame. Sicer sem kasneje še nekaj poskušal, še nekako največ možnosti je bilo v turizmu, pa sem potem zaradi boja za preživetje žal tudi to opustil. Sem pa še naredil izpit za gozdarja sekača, vendar to zaradi povezave z delom, ki sem ga veliko opravljal v zadnjem obdobju – arboristika oziroma vzdrževanje dreves v urbanih okoljih. Tukaj pomaga tudi moje plezalsko znanje. Opravil sem tudi drugo stopnjo IRATA<sup>1</sup> za vravno tehniko pri višinskih delih. No, pa skoraj sem postal gorski vodnik, vendar sem se zameril nekaterim v Združenju gorskih vodnikov in so me neutrudno metali na izpitih za mednarodno licenco, dokler se nisem odločil, da nisem njihov sponzor, oziroma da sem prestar, da bi me imeli za norca. Pa so se me rešili. Sicer najraje pišem in fotografiram, čeprav je v Sloveniji žal to zelo slabo plačano. Ampak sem ugotovil, da lahko delaš tudi lastno revijo, kar omogočajo nove tehnologije in moderne oblike medijev.

## Kaj najraje počnete v prostem času?

Prosti čas ... Ja, to je v zadnjem času zanimiva oznaka. Ker sem uradno brezposelna oseba oziroma nimam redne službe, bi seveda nekdo mislil, da imam prostega časa na pretek. Vendar je zato, ker je treba delati za preživetje, tega bolj malo. Ampak vsekakor je za tisti uradni prosti čas na spisku veliko dejavnosti. V prvi vrsti alpinizem oziroma vse oblike plezanja poleti in pozimi, dodajmo še smučanje, povrh me zelo veselijo tudi vodni športi, predvsem veslanje na kakšnih manj mirnih vodah, vendar do tega ne pridem tako pogosto. Sem omenil kolesarjenje? Hja, brez tega tudi ne gre, odlično je povezati kolesarjenje in plezanje v gorah. Pa v kakšno jamo tudi rad splezam. Vse skupaj povezuje fotografija in snemanje, področji, ki me spremljata že veliko let.

## Kakšna je vaša povezava z gorami?

Kot inštruktor alpinizma in planinski vodnik vsekakor moram biti precej povezan z gorami. Ob tem, da rad pišem o gorah in vseh aktivnostih, ki se tam odvijajo, in da me vselej spremlja fotoaparati, sem povezan z gorami tudi, ko sem daleč stran od njih. Me pa z njimi povezuje tudi razgled, saj imam že dobro leto pogled od računalnika na vrh Triglava, na Karavanke in Kamniško-Savinjske Alpe. Sicer sem se rodil na obronkih Pohorja, kjer se začne Slovenska planinska pot, kot majhen

mulc pa sem bil vselej več po gozdu in pohorskih strminah kot doma. Dokončno so me povezale z gorskim svetom knjige, ki sem jih bral. Moja prva gorniška knjiga je bila *Annapurna* v srednji šoli. Potem sem prebral skoraj vse, kar je pri nas izšlo, in se zatrdno odločil, da bom tudi jaz doživljal podobne zgodbe.

## Vaš najljubši kotiček, najljubša aktivnost v gorah?

V gorah rad počnem vse, a imam najraje poletno plezanje v topli skali daleč nad dolinami. Najbolj me navdušujejo Dolomiti. Tako mogočni se mi zdijo, da hodim tja zelo pogosto in se ne naveličam teh neverjetnih pogledov. Pa sten je tam veliko, zares veliko ...

## Vaš moto v življenju je ...?

Kaj pa vem, če je kakšen poseben moto, ki bi prišel povsem z mojega zelnika. Saj nekako radi prevzema mo takšna življenjska vodila od drugih ... Nekoč se nam je nekje utrnil tale: Najbolj je *fajn, te ko je fajn!* Zato se imam rad povsod *fajn*, ker ti to daje lepe spomine. Neki star, zdaj že pokojni alpinist mi je dejal: "Ko si mlad, plezaj kolikor lahko, ker na stara leta ti ostanejo samo spomini! Več ko jih boš imel, lažje ti bo." Jaz si ta rek ali moto nekako poskušam razširiti na vse, kar počnem.

## Kako ste začeli sodelovati s *Planinskim vestnikom*?

Moje sodelovanje se je začelo nekje v devetdesetih, ko sem precej pisal za različne medije.



Boris Strmšek  
Arhiv Borisa Strmška

Ko je pred okoli petnajstimi leti prevzel *Planinski vestnik* nov uredniški odbor z Vladimirjem Habjanom na čelu, sem bil nekaj časa tudi član uredništva. Ker smo potem začeli v Mariboru z novo gorniško revijo, ki sicer ni zaživela, sem izstopil iz uredniškega odbora. Saj veste, vsi ti strahovi o konkurenci in podobno. Pa še vedno sodelujemo, čeprav bi lahko še več.

## Zakaj radi sodelujete s PV?

Razlog je preprost. *Planinski vestnik* je eden redkih gorniških medijev pri nas in če nekdo rad piše in fotografira, je to pravi naslov, da lahko deliš svoje gorniške zgodbe z drugimi. Da je čast sodelovati v reviji, ki je najstarejša v Sloveniji, mi verjetno niti ni treba omenjati. Vsekakor je lepo pustiti v takšni reviji tudi del sebe, svojih doživetij, razmišljanj ...

<sup>1</sup> The Industrial Rope Access Trade Association. (op. ur.)

## Beremo Planinski vestnik

Sodelovali smo v projektu Brati gore



Projekt Brati gore je bil iniciativa nemškega predsedstva Alpske konvencije 2015–2016 in stalnega sekretariata v okviru mednarodnega dneva gora 2015. Osnovna ideja je bila spodbuditi dogodke, posvečene branju alpske literature, na različnih mestih v Alpah na mednarodni dan gora (11. december). Cilj iniciative je bil promocija moderne alpske literature in kulture, ki predstavljata pomemben del Alp, kot jih poznamo. Vsaka partnerska organizacija, ki je sodelovala v iniciativi, je prosto izbrala alpsko literaturo za svoj dogodek. Prireditve v Slovenskem planinskem muzeju v Mojstrani, ki je v središče pozornosti postavila *Planinski*

*vestnik*, je imela poseben čar ravno zaradi mesta, kjer se je odvijala – v čudovitem ambientu muzeja pod našim očakom. Dodatno vrednost ji je dal pozdrav generalnega sekretarja Markusa Reitererja v slovenskem jeziku, kustosinja Neli Štular pa je

zavrtela tudi videoposnetke naključnih obiskovalcev muzeja, ki so prebirali odlomke iz različnih letnikov *Vestnika*.

Nekaj članov uredniškega odbora in stalnih sodelavcev je v dobri uri povsem resno, a na zabaven način

Govorniki na prireditvi v Mojstrani z moderatorko Marto Krejan Čokl

Foto: Eli Gradnik

predstavilo delo ustvarjalcev stodvajsetletnika *Planinskega vestnika*. Dušan Škodič, čigar strast je zgodovina, je orisal čas, v katerem je nastajal *Vestnik*, njegov namen in najpomembnejše prelomne dogodke, tehnični urednik Emil Pevec pa se je skozi zgodovino sprehodil z oblikovnega vidika revije. Emil je ponosen na to, kakšen je *Vestnik* danes, in prepričan je, da se ga ne bi sramoval



Vladimir Habjan in Manca Čujež  
Foto: Irena Mušič Habjan

niti Jakob Aljaž. Mire Steinbuch, ki skrbi za to, da s pomočjo revije spoznavamo zanimive sogovornike in sogovornice, je priznal, da na "nobeni strani intervjuja" ni enostavno, Mateja Pate pa je med drugim poudarila tudi pomen jezika in težave, na katere pogosto naletijo pisci in ustvarjalci našega slavljenca. Olga Kolenc, mojstrica besed, je ena od stalnih sodelavk *Planinskega vestnika*. V Mojstrani je zatrnila, da vsaka napisana zgodba, ko je enkrat na papirju, živi svoje življenje, fotograf Oton Naglost pa je moderatorki pritrnil, da brez dobre fotografije ni dobre revije. Poseben gost, iskriv sogovornik, pronicljiv poznavalec vseh razsežnosti in skritih kotičkov alpinizma, Tone Škarja, sicer pogost pisec kolumn, je na koncu pogovora poudaril, da je vrednost *Planinskega vestnika* tolikšna, da si ugleda, če bi ga izgubil, ne bi mogel pridobiti nikoli več.

Ker ni mogoče biti na dveh mestih hkrati, odgovorni urednik *Vestnika* Vladimir Habjan pa je ravno takrat sodeloval na podobni prireditvi v Kamniku, je moderatorka Marta Krejan Čokl, tudi članica uredniškega odbora, poskrbela, da je bil prisoten na drug način – "pogovor" z njim je opravila kar s pomočjo pripravljene-ga videoposnetka. Slišali smo tudi, kaj naš stodvajsetletnik predstavlja nekaterim Slovincem, ki so ponesli našo zastavo na take in drugačne vrhove sveta – s ponosom lahko zatrdimo, da so Aleš Česen, Marija in Andrej Štremfelj, Tina Di Batista, Tomaž Jakofčič in Viki Grošel redni bralci revije, odkar vedo zanjo. Ne le to, tudi njihovi otroci in vnuki jo radi prelistajo, sploh če vedo, da bodo v njej našli fotografije svoje mamice ali *tatija*, kot je povedala Ula Jakofčič. Obiskovalci so lahko domov brezplačno odnesli

kakšen izvod *Planinskega vestnika* ali knjigo, enega od njih pa smo še posebej razveselili, saj smo prireditev popestrili z nagradnim žrebanjem. In kaj je dobil srečni nagrajenec? Brezplačno celoletno naročnino na *Planinski vestnik*, seveda. Gore pa smo brali tudi v Šentjurju in Kamniku. "Saj veste, gore in knjige so najboljši par," je poudarila Manca Čujež, voditeljica dogodka v Šentjurju, katerega osrednji del je bil pogovor z urednikom *Planinskega vestnika* Vladimирjem Habjanom, ki je potekal 10. decembra v Šentjurju pri Celju. Pogovor z njim je vodila Čuježeva, ki je tudi sicer redna sodelavka *Vestnika*. V sproščenem klepetu sta se dotaknila same zgodovine in nastanka revije ter se pogovarjala o njenem vplivu na bralce, govorila pa sta tudi o spremembah in njeni prihodnosti.


Drugo zanimivo literarno srečanje pa je, kot že rečeno, istega dne kot v Mojstrani (11. decembra) potekalo v kamniški Knjižnici Franceta Balantiča, kjer so filmska scenaristka Mojca Volkar Trobevšek, odgovorni urednik *Vestnika* Vladimir Habjan in pianist Simon Skalar skozi gibljivo podobo, besedo in zvok obiskovalcem predstavili gore. Z avtorsko glasbeno podlago spremljajoče branje njihovih najljubših odlomkov iz literature – proze in poezije – je srečanje naredilo še toliko bolj poučno in navdihujoče za obiskovalce. ●

## SEMINAR

sneg, plazovi, tovariška pomoč ob nesreči v plazu

Za posameznike, manjše skupine, Planinska društva ali Vodniške odseke pripravimo seminarje, tečaje in predavanja s predstavitvijo opreme.

Tematika je lahko splošna ali specifično usmerjena na segment, ki vas najbolj zanima.

 T. 041 603 130, E. info@volontar.net.

www.volontar.net

**All around**  
izobraževanje, gorništvo



# Težko, a odlično jubilejno leto Planinskega vestnika

## Zaključek praznovanja 120-letnice naše revije

Zdenka Mihelič

Zadnji letošnji uredniški sestanek *Planinskega vestnika* tik pred božičem je trajal kar štiri ure, a se kljub temu ni nihče pritoževal. Nasprotno, uživali smo. Urednik Vladimir Habjan nas je ob zaključku leta 2015, ko smo praznovali 120-letnico od izida prve številke našega *Vestnika* v daljnem februarju 1895, zbral v sestavi, v kakršni smo to jubilejno leto začeli.

Po rednem sestanku sta se nam na prijetnem druženju pridružila tudi nekdanja člana uredništva, a še vedno aktivna sodelavca Andrej Mašera in Marjan Bradeško. V zahvalo za vse narejeno, za dolgoletno sodelovanje in njuno delo v planinski organizaciji in pri *Planinskem vestniku*, ki je še kako zaznamovalo revijo v zadnjem obdobju, jima je odgovorni urednik Habjan v imenu PZS podelil priznanji PZS. Oba sta svojo pripravljenost sodelovanja zagotovila tudi v prihodnje. Odgovorni urednik pa ni presenetil samo nekdanja člana, ampak je ob zaključku jubilejnega, in – kot je povedal – težkega in hkrati odličnega leta, s priznanji nagradil tudi vse sedanje člane uredništva, se jim zahvalil za minulo delo v PZS (predvsem je poudaril delo pri reviji) in jih spodbudil za zagnano sodelovanje še naprej. "Ob koncu jubilejnega leta smo malce proslavili. Če je bil vse leto na tapeti predvsem *Planinski vestnik*, je bil končno čas tudi za nas, za uredništvo, za vse tiste, ki ustvarjamo to lepo revijo naše planinske organizacije. Že jeseni sem v tajnosti sprožil postopek za priznanja za člane uredništva in jim jih ob tej priložnosti tudi podelil. Mislim, da sem jih popolnoma presenetil, saj so bili prav ganjeni. Poleg rednih članov uredništva sta se vabilu prijazno odzvala tudi kolega Mašera in Bradeško, ki sicer od začetka leta nista več člana uredništva, vendar z nami še vedno sodelujeta. Vsi so si ta priznanja več kot zaslužili, saj so pripomogli k temu, da je za nami res lep letnik revije. To je še najmanj, kar sem lahko storil za urednike. Smo zelo dobra ekipa, odlično se razumemo, kar je tudi

dobra popotnica za naprej. Veselimo se torej novih izzivov!" je dobro varovano skrivnost o presenečenju in smelega načrta razkril urednik Habjan. Člana uredništva Bradeško in Mašera sta bila pod urednikovanjem sedanjega urednika med člani z najdaljšim stažem. Bradeško se je uredniškemu odboru pridružil leta 2001, s prispevki pa je sodeloval že od leta 1986, Mašera pa je bil član uredništva od leta 2002. Oba sta kot prekaljena publicista, pisca več knjig in številnih člankov tudi drugod in z izkušnjami urejanja vodnikov, s svojim bogatim strokovnim gorniškim

Marjan, ki je prejel zlati častni znak PZS, čuti *Vestnik* deloma kot svojega otroka, bral ga je že kot gimnazijec. "Pokazal mi je najlepši del narave pri nas. Iz njega lahko izvem, kako so se drugi imeli tam, sem nekako notranje povezan s tistimi, ki so tam hodili, in sam delim svoje izkušnje z njimi. Je nekakšen medij med vsemi nami, ki imamo radi gore." Priznanja je bil Bradeško zelo vesel: "Pomeni mi zelo veliko. To je tisto, kar sem že ves čas želel in čutil, da bi si pravzaprav zaslužil v 14 letih, ker sem se res trudil. Navdušen sem in hvaležen vsem vam in Planinski zvezi, da ste me opazili." Marjanu so bili najljubši "starinski članki, ki so pokazali, kako so nekdanji šli v gore in kako je bilo v tistih časih. Tako sta mi v spominu najbolj ostala članka nekoga, ki je šel peš iz Ljubljane na Triglav oziroma članek izpred 200 let, ko je šel neki Anglež okrog Triglava; članek sem prevedel in povzel, pokazal



znanjem in predanim delom pomembno prispevala k boljši kakovosti revije, Marjan tudi na področju promocije revije, Andrej pa kot odličen poznavalec tujih gorniških vodnikov in revij tudi kot idejni nosilec marsikatero oblikovne izboljšave revije.

pa je, kako je bilo pred 200 leti in kako so tujci gledali na to. Če bi še enkrat pisal, bi še več pisal o doživljanju gora, navdušenju nad gorami, kako je tam lepo, ker se mi zdi, da preveč tečemo v hribe". Seveda bo Marjan lahko o

tem še pisal, saj sodelovanje ne bo prenehalo. Andrej, ki ga je PZS že nagradila tako z bronastim, srebrnim in zlatim častnim znakom, je prejel pisno pohvalo PZS. Tudi on se je priznanja razveselil: "Vsako priznanje za opravljeno delo človeka razveseli, posebno če veš, da je bil predlog za prejeto pohvalo napisan iskreno in *bona fide*." Na delo v uredništvu ima veliko lepih spominov

oče. Na ljudi, ki so v reviji objavljali svoje prispevke, sem gledal z velikim občudovanjem in strahospoštovanjem, tako da si žal nisem upal že v mladih letih, ko sem opravljal svoje najzahtevnejše ture, kaj napisati za PV. Še v sanjah si ne bi mogel predstavljati, da bom nekoč član uredniškega odbora; šele takrat sem začel v *Vestniku* tudi objavljati. Delovanje v odboru je bilo gotovo eno najlepših obdobij v mojem življenju;

oblikovalcem Borisom Jurco iz podjetja Nebia, odličnih sodelavcih pri prenovah PV. Mislim, da je *Vestnik* na dobri poti, da se uvrsti med vse boljše evropske gorniške revije," razmišlja Emil. In kaj želita Andrej in Marjan sedanjemu uredništvu za delo vnaprej? "Naj se trudi tako kot doslej in naj morda kakšno stvar, ki smo jo imeli za tradicionalno, ponovno oživi. Ni vse staro za zavreči, prilagaja pa naj se tudi



Uredništvo Planinskega vestnika v jubilejnem letu 2015; z leve si sledijo Marjan Bradeško, Mire Steinbuch, Dušan Škodič, Mateja Pate, Vladimir Habjan, Andrej Mašera, Tina Leskošek, Zdenka Mihelič, Emil Pevc, Irena Mušič Habjan, Marta Krejan Čokl. Foto: Vladimir Habjan

in bi se težko odločil za kakega konkretnega. "Spominjam se, da me je vedno navdajalo neko posebno zadovoljstvo, ko sem dobil v redakcijo kak zanimiv in skrbno napisan prispevek, kjer pravzaprav ni bilo kaj dosti za popravljati ali dopolnjevati in mi je kot uredniku ostala le prijetna dolžnost, da sem izbral primerne fotografije za objavo," pravi Mašera, tudi dober poznavalec tujih gora. *Vestnik* mu pomeni veliko, zelo veliko. "Z revijo živim že od svojega najzgodnejšega otroštva, ko sem začel z očetom zahajati v gore, saj sem obenem začel prebirati tudi *Planinske vestnike*, tudi tiste z začetka prejšnjega stoletja, na katere je bil naročen že moj stari

nanj sem na neki način kar ponosen," je skromno in s hvaležnostjo dejal Andrej. Za zaslužno in uspešno delo v planinski organizaciji so ob koncu slavnostnega leta za našo najstarejšo še izhajajočo revijo na Slovenskem prejeli priznanja tudi sedanji člani uredništva. Zlati častni znak PZS so prejeli Emil Pevc, Mateja Pate in Zdenka Mihelič, srebrni častni znak PZS Irena Mušič Habjan in Dušan Škodič, bronasti Tina Leskošek in Marta Krejan Čokl, pisno pohvalo pa je prejel po stažu najmlajši član uredništva PV Mire Steinbuch. Tehničnemu uredniku Emilu Pevcu, ki je prišel v uredništvo prav na začetku sedanjega uredniškega odbora PV decembra 2001 na pobudo Toneta Škarje, ki je poznal Emilovo delo pri odlični in obsežni reviji *Ongrički*, in ga predlagal uredniku Habjanu, priznanje pomeni pohvalo za vse njegovo dolgoletno delo v matičnem planinskem društvu in za skupno delo pri spremembah in izboljšavah PV. "Pri tem sem sodeloval predvsem z Andrejem Mašero in

modernim časom," želi Marjan. Andrej, ki bo v letu 2016 praznoval tudi lep življenjski jubilej, je modro in premišljeno pridal: "Trenutni odbor je odlično uglašen. Zelo dobro je, da v njem celo prevladuje lepši spol, ki dostikrat ublaži in pomiri kako napeto situacijo. Uredništvo dela odlično in prepričan sam, da bo tudi v bodoče tako. Verjetno bo *Planinski vestnik* tudi v prihodnje ostal dokaj ekskluzivna revija z relativno malo naročniki glede na množice ljudi, ki pri nas zahajajo v gore. Zakaj je temu tako, mi ni jasno. Prav tako mi ne bo nikoli jasno, da je najstarejša še izhajajoča slovenska revija s 120-letno tradicijo (!) nekako v sramežljivem zavetrju, bila pa bi lahko kulturni ponos nekega majhnega naroda, ki se je na številnih področjih gornišтва uvrstil med največje na svetu. Najmanj, kar bi si revija že zdavnaj zaslužila, je kako visoko državno odlikovanje! *Planinskemu vestniku* želim še naprej uspešno in odlično delovanje!" ◉



# Ob peti obletnici

Practiciranje muzejske pedagoške dejavnosti

Natalija Štular

Sonce poletja se v muzeju igra, budi življenje, veselje in smeh obiskovalcev se vidi v njihovih očeh ... Kaj je lepšega za muzej kot zadovoljen, nasmejan obiskovalec; če je to otrok, učenec, dijak, študent, je to za nas še toliko večje priznanje. Kako lepo je slišati v času počitnic mamice, dedke ali koga drugega, ki ti na recepciji povejo, da so pripeljali celo družino ali prijatelje na ogled Slovenskega planinskega muzeja, ker je bil sin ob šolskem ogledu tako navdušen, da si je še enkrat želel recimo s Ptuja priti v Mojstrano. Ja, takrat tudi nam zaigra sonček v očeh in moram priznati, da smo ponosni nase in na svoje delo, saj nam je uspelo vzbuditi v naših obiskovalcih tisti pravi občutek, za katerega vemo, da obstaja, pa ga težko poimenujemo z eno samo besedo.

Letos naš muzej praznuje peti rojstni dan in v vsem tem času ga spremlja zelo pestra pedagoška dejavnost. Pedagoška dejavnost v slovenskih muzejih je ena izmed najprodornejših in najbolj prepoznavnih področij v naši sodobni muzejski praksi. Njen namen je na različne načine približati lepoto slovenske tradicije in premične kulturne dediščine, ki jo hranijo in predstavljajo muzeji, različnim starostnim skupinam obiskovalcev. Poleg tega

je to dejavnost, ki s svojo ponudbo programov uspešno dopolnjuje in bogati šolske učne programe in nudi kakovostno animacijo populacijam, ki želijo v svojem prostem času združiti prijetno s koristnim oziroma zadovoljiti svojo potrebo po učenju in raziskovanju po lastni izbiri. Nema lokrat se spogleduje tudi s promocijo. Slediti tem trendom je bil poseben izziv, vendar nam je že pri snovanju stalne razstave o zgodovini planinstva in alpinizma na Slovenskem

in pripravi ustreznega koncepta z didaktičnimi interaktivnimi vsebinami, ki so poučne, zabavne, enostavne in predvsem atraktivne za vse obiskovalce, nedvomno uspelo. Sodeč po odzivih z zadovoljstvom ugotavljamo, da so računalniške igrice, povezane v muzejsko transverzalo, doživetjem nevihte v bivaku, oglašanjem živali in druge dejavnosti, postali pravi muzejski *hit*. Da bi zgodovina planinstva postala še bolj živa, smo se lotili oživljanja predstavljenih vsebin s stalnimi prenovami vsebinskih sklopov, pripravo muzejskih večerov in posebnih programov za šole, družine in odrasle.

V neposredni bližini muzeja stoji domača šola in vrtec z zelo radovednimi učenci in kreativnimi učitelji, ki zelo poudarjajo lokalno zgodovino, ki se v Mojstrani močno prepleta z zgodovino planinstva. Tako se je nekega dne v muzeju oglasila vzgojiteljica skupinice tri- in štiriletnikov z idejo, da bi njene malčke z večkratnimi obiski popeljali skozi muzej. Ni problema, sem bila sprva vsa navdušena in vesela. Takoj sem izdelala lutko,





- 1** Steve House se podpisuje v svojo knjigo. Foto: Bojan Pečar
- 2** Čez triglavski greben v slogu prvopristopnikov  
Foto: Natalija Štular
- 3** Cufamo, močimo, gladimo, teptamo, pomerjamo, režemo ...  
Foto: Natalija Štular

enostavno marionetko in sestavila kratko igrico o pravih obnašanja v muzeju. Vpletla sem še pesmico in navdušena pričakovala prvi obisk. Lepo v vrsti, z rumenimi rutkami je prišla skupinica skozi naša vrata. Pozdravila sem, a male očke so me prestrašeno gledale in namesto njih je odgovorila učiteljica. Ojoj, si mislim, a tako so majhni. Kmalu sem ugotovila, da ima marsikdo še pleničke, da vsi še govorijo ne ... Posedli so se na veliko preveliko klop, s katere so jim bingljale majhne nožice. Zapela in odigrala sem pripravljeni scenarij. Tako kot sem se naučila na fakulteti, sem začela postavljati vprašanja, da bomo ponovili. In spet, ojoj, nobenega odgovora! So sploh razumeli, kar sem jim zaigrala? Na tisoče dvomov v moji glavi. Razočarano sem ugotovila, da si otroci niso zapomnili niti imena lutke. Najbolje bi bilo, da kar zaključim in ne razmišljam o nadaljnjih srečanjih, ker so otroci premajhni. A vzgojiteljica bi rada prišla na obisk še enkrat. "No, pa naj bo," sem se vdala. S skupnimi močmi sva oblikovali več polurnih tematskih druženj. Otroci



so se me kmalu navadili in si na moje navdušenje zapomnili veliko malenkosti, ki sem jih sama že pozabila. Tako je bila postavljena osnova za oblikovanje programov za nižje razrede osnovne šole, ki smo jih prilagodili v praksi že nekajkrat preizkusili z učenci bližnjih šol. Ti triletniki so danes drugošolci in kar je najbolj zanimivo, lani so nas ponovno obiskali. Nisem mogla verjeti svojim ušesom, zapomnili so si zgodnico, ki sem jim jo povedala ob njihovem prvem obisku. Dokaz, da pedagoško delo ni zaman! Programe smo nadgradili še z izleti v bližnjo okolico in v okviru šolskih obiskov njihovo število narašča. V počitniškem času se je v letih 2012–2015 zvrstilo 37 dejavnosti, ki se jih je udeležilo 519 odraslih in otrok. Posebej radi se obiskovalci udeležijo pohodov po poti Triglavске Bistrice in v Krmo, kamor nas pospremi prostovoljka biologinja, ki nam odkriva zaklade narave. Posebnost počitniških programov je tudi medgeneracijsko sodelovanje, saj se marsikateri dedek, mamica ali očka prav tako čudi majhnemu pajku ob poti in veseli najdbe skritega zaklada v obliki mravljišča kot njegov oz. njen otrok ali vnuk ... Vedno navduši tudi kuhanje planinskih jedi na žlico in po dozdašnjih izkušnjah lahko rečemo, da se pri mladi generaciji ni bati za prihodnost planinskih enolončnic. "Liza, ti kar nalož!" iz ust desetletnikov je prav gotovo dobra popotnica tradicionalnim jedem na žlico.

Potrudili smo se tudi s promocijskimi gostovanji na različnih prireditvah po Sloveniji in v domači okolici. Sodelovali smo na naslednjih prireditvah: Pikin festival v Velenju, Kosovirja v Kranjski Gori, sejem Alpe Adria v Ljubljani, Festival družin na Rogli, Kulturni bazar in Otroški bazar v Ljubljani, Alpska konvencija v Mojstrani, Dan planincev v Bohinju, Mladina in gore v Postojni, v Rušah, Vranskem, kjer smo se predstavili s planinsko animacijo in delavnico. Odkrivanja muzejskih predmetov in podatkov o njih smo se lotili s pomočjo tematskih večerov in občasnih razstav. Pripravili smo 89 tematskih srečanj, na katerih smo gostili osebnosti, ki so bolj ali manj zaznamovale slovensko alpinistično pot ali prispevale k odkrivanju in dokumentiranju bogate planinske tradicije. Bilo je lepo, ustvarjalno, zabavno, raziskovalno, poučno in zanimivo. Pri oblikovanju in izvajanju programa je sodelovalo veliko gostov, ki se jim za pomoč iskreno zahvaljujemo. Odkrili in odstrli smo nove zgodbe in obogatili muzej z novimi zbirkami in predmeti, tako da nam dela tudi v prihodnje gotovo ne bo zmanjkalo. Pa tudi veselja ne. Naše programe in prireditve vse leto lahko spremljate na naših spletnih straneh ([www.planinskimuzej.si](http://www.planinskimuzej.si)), se jih udeležite in glas o nas poneseite na vse strani. ●

Matevž Novak,<sup>1</sup>  
Irena Mrak<sup>2</sup>

# Najlepša kamnina Karavank

Pisana trbiška breča v Dovžanovi soteski

**T**rbiška breča je ena najbolj značilnih in za marsikoga najlepših kamnin v Karavankah. Najdemo jo samo še v Karnijskih Alpah v Italiji, ki so po geoloških značilnostih zahodni podaljšek Karavank, ter ob vznožju Boča. Prav ta kamnina je bila eden od ključev do spoznanja, da je Boč

pravzaprav del Karavank, ki je ob dolgih prelomih premaknjen daleč na vzhod Slovenije.

Trbiška breča je dobila ime po kraju Trbiž (Tarvisio) v Italiji. V Dovžanovi soteski to kamnino opazujemo ob učni poti na desnem bregu Tržiške Bistrice med Čadovljami pri Tržiču in najožjim delom soteske.

Breča je debelozrnata klastična sedimentna kamnina, sestavljena

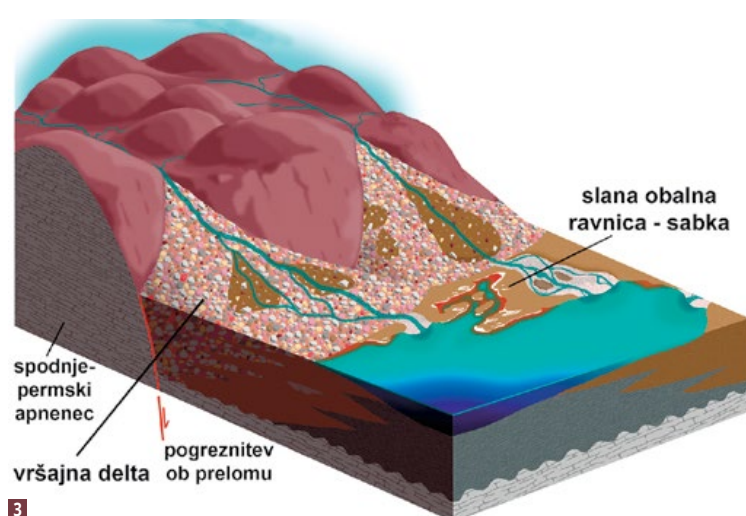
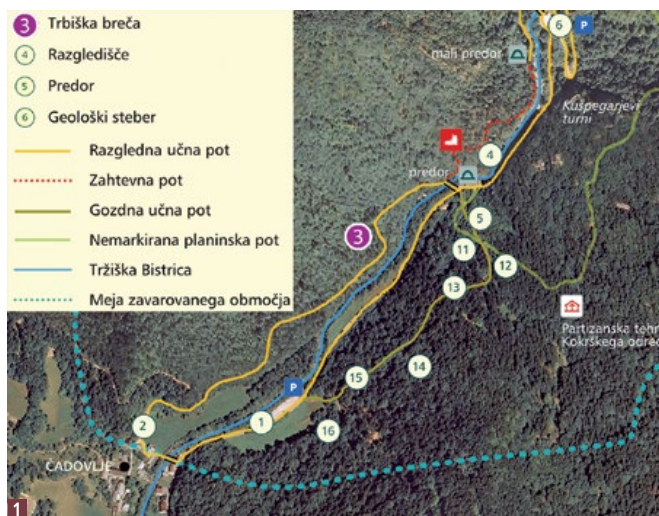
iz ostrorobih delcev ali klastov. Ti so nastali pri preperevanju in eroziji oziroma ob razpadu starejših kamnin. Kadar so klasti zaobljeni, kamnino imenujemo konglomerat, sicer pa breča. Trbiško brečo sestavljajo kosi svetlosivega, sivega, rožnatega in temnordečega apnenca v sivem do vijolično-rdečem muljastem vezivu. Značilno vijolično-rdečo barvo kamnini dajejo železovi

oksidi, predvsem v obliki drobnih zrn minerala hematita.

Kamnina v Dovžanovi soteski je nastala v času srednjega perma, pred okrog 267 milijoni let, v suhem in vročem puščavskem podnebju. Apnenčasti delci, ki sestavljajo trbiško brečo, so starejši in so nastali v plitvih morskih okoljih pred približno 290 milijoni let. Apnenčev drobir so občasni hudourniški

<sup>1</sup>Geološki zavod Slovenije

<sup>2</sup>Raziskovalna dejavnost Irena Mrak s. p.



## Prinašalke sreče

potoki odložili v vršajih ob vznožju tedanjih gora. Reke so gradivo počasi odnašale vse do slane plimske ravnice (sabke) ob obali takratnega morja – Paleotetide, kjer so ga odložile. Najprej so se usedli večji in težji kosi apnenca, mulj pa je odneslo vse do morja. Drobir v vršaju se je z muljastim vezivom počasi sprjel v trdno kamnino, ki so jo mnogo pozneje, pri dviganju današnjih Karavank pred približno 5 milijoni let tektonske sile izrinile na površje. Trbiško brečo so uporabljali kot okrasni kamen. V kamnolomu na Mirci nad Jesenicami so jo lomili za oblogo karavanškega železniškega predora. ◉

**1** Opazovana točka na južnem delu učnih poti v Dovžanovi soteski  
Vir: Naravni spomenik Dovžanova soteska – geologija in površje, 2013.

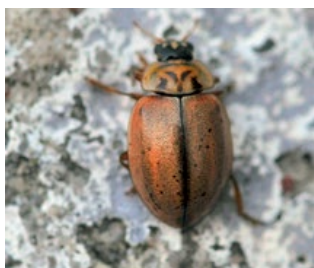
**2** Pisana trbiška breča na planini Dolga njiva  
Foto: Matevž Novak

**3** Skica okolja, v katerem se je pred približno 267 milijoni let odlagala pisana trbiška breča.  
Vir: Naravni spomenik Dovžanova soteska – geologija in površje, 2013.

**4** Aluvialni vršaji in suho rečno korito v Karakorumu (Pakistan) – primer okolja odlaganja trbiške breče  
Foto: Irena Mrak

**P**ikapolonice, te večini ljudem ljubke predstavnice hroščev, so verjetno najbolj poznane kot uspešne plenilke "škodljivih" listnih uši na kulturnih rastlinah. Pa nimajo vse vrste pik, zato jim ime polonice bolj ustreza. Na Zemlji je znano okoli 5000 vrst polonic, za Slovenijo literatura navaja najmanj 60 vrst. Mnogi imamo katero od njih v tem času tudi v svojem domu, saj se mnoge vrste pred zimo rade zatekajo v suhe prostore. V topli jeseni jih lahko opazujemo na fasadah, kako iščejo primerno mesto za zimovanje. Žive barve polonic sporočajo tako nam kot plenilcem, da so neužitne. Ko se počutijo ogrožene, vpo- tegnejo noge in se naredijo mrtve. Lahko pa iz nožnih sklepov izločijo smrdečo tekočino (hemolimfo), ki vsebuje rumenkast toksin. Verjetno vsi poznamo sedempiko kot tudi iz Azije izvirajočo invazivno harlekinsko polonico. Začetek novega leta je čas poln lepih želja, po ljudskem izročilu naj bi srečo prinašale tudi polonice. Zato naj ob tej priložnosti predstavim nekaj domorodnih prinašalk sreče. Marsikatera vrsta bo srečo potrebovala tudi sama, saj jih invazivne harlekinske polonice s plenjenjem ličink močno ogrožajo. ◉

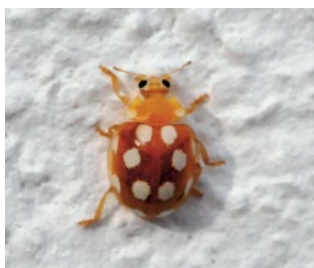
Literatura:  
Božidar Drovenik, *Hrošči. Živalstvo Slovenije*. Ljubljana, Tehniška založba Slovenije, 2003.  
[www1.pms-lj.si/animalia/galerija.php](http://www1.pms-lj.si/animalia/galerija.php).



**Macesnova polonica** je velika od 3,5 do 5 mm. Živi na iglavcih, še največkrat na macesnih.



**Štiripikčasta polonica** zraste do 6 mm v dolžino. Prehranjuje se z listnimi ušmi. Običajno prezimuje v iglastih drevesih.



**Dvanajstlisasta polonica** meri med 3 in 5 mm v dolžino. Prehranjuje se s hifami gliv, ki preraščajo liste na listavcih (hrast, leska).



**Štirinajstlisa polonica** meri od 4 do 5 mm. Običajno živi na listnatih grmih ali drevesih, kjer išče predvsem listne uši. Prezimi v listnem opadu ali razpokah drevesnega lubja.



**Šestnajstlisasta polonica** ima na oranžni osnovni barvi 16 belih lis. Hrani se tako z glivami kot malimi listnimi ušmi.



**Dvaindvajsetpikčasta polonica** meri od 3 do 5 mm. Prehranjuje se s hifami gliv, ki preraščajo liste, še posebej pri križnicah.

## Jesenski vremenski narobe svet

Vreme in razmere v gorah v meteorološki jeseni 2015

Za nami je še ena bolj ali manj vremensko "normalna" jesen, vsaj če bi sodili po povprečnih vrednostih. Pogled v podatkovno drobovje pa nam pokaže, da je bilo v resnici precej drugače, kar ste gotovo občutili tudi redni obiskovalci vzpetega sveta. Začelo se je premokro in prehladno, končalo pa skorajda z babjim poletjem. Ko smo že mislili, da ga letos ne bomo deležni, nas je obiskalo novembra oziroma v zadnjem mesecu jesenskega meteorološkega trojčka. Takrat po dolinah in kotlinah sicer nismo imeli toplih dni (ko je najvišja dnevna temperatura zraka 25 ali več stopinj Celzija), a smo še na martinovo (11. novembra) presegli dvajsetico, tudi v Bohinju. Kot bi vreme s poznimi dnevi babjega poletja lovilo "ženske" kvote, november pa je bil med rekordno suhimi.

Žal ga je že naslednji, prvi zimski mesec december prekosil tudi v tem ... Tudi če niste spremljali pariške podnebne konference, ki je potekala v začetku decembra 2015, temveč na svojih višinskih potepanjih le široko odprtih oči opazovali bližnjo in daljno okolico, ste prišli do lastnega zaključka o prisotnosti posledic podnebnih sprememb. Morebitni nejeverni Tomaži



Septembrske vremenske razmere, ki so se nadaljevale v november, so omogočale tudi obisk visokogorja. Na sliki pogled izpod Dovškega Križa proti Triglavu. Foto: Miha Pavšek

so dobili potrditev zadnji mesec lanskega leta, ko smo lahko na območju Alp in širše samo sanjali o smučanju in nabirali božične telohe, trobentice, regatove lučke in kar je še temu podobnega. In da za vse to – vsaj malo – ne bi bil kriv človek? Odgovorite si sami, a preden pogovorno pokažete s prstom na slovenskega soseda, najprej pometite pred lastnim pragom! Resnici na ljubo imamo hribolazci oziroma hriboljubci praviloma bolj pometene pragove, čeprav

se tudi med nami vedno najdejo izjeme, ki potrjujejo pravilo. Nič ni narobe, če smo pred pregledom poteka vremena malo izprašali vašo dušo, vsak začetek novega leta je priložnost tudi za tovrstno "moraliziranje", sploh po takem vremenskem narobe svetu, kot smo ga imeli minulo jesen. Septembra smo bili v visokogorju deležni dveh sneženj in temu sledečih hladnejših obdobij, ki so se vedno končala z obilnim deževjem vse do najvišjih

vršacev. Mesec je bil prehladen, sončno podhranjen in premoker – na Kredarici je padlo 352 mm padavin oziroma polovico več od pričakovanih. 24. septembra je bilo tam 28 centimetrov snega. Pogled v oktobrsko vremensko statistiko kaže, da je bil ta temperaturno v visokogorju nekoliko pod dolgotrajnim povprečjem, odkloni pa so bili v mejah pričakovane spremenljivosti. Mesec se je začel s hladnim vremenom, sledili sta nadpovprečno topli prva in

<sup>1</sup> Geografski inštitut Anton Melik, ZRC SAZU, Novi trg 2, Ljubljana.

zadnja tretjina meseca, medtem ko je bila sredina večinoma prehladna.

Večina padavin je padla v prvi in drugi tretjini meseca, glavna sončnih dni je bila v zadnji tretjini oktobra. Na dlani je torej ugotovitev, da smo bili ljubitelji gora tudi oktobra prikrajšani za sončno vreme.

Na začetku zadnje oktobrske dekade je bilo na Kredarici 30 centimetrov snega, kar pa ni prav veliko pomagalo, saj je zadnji mesec meteorološke jeseni skorajda nadoknadil ves toplotni in sončni primanjkljaj, enaka je ostala – razumljivo – le novembrska sorazmerno kratka dolžina dneva. A če smo dobro telesno pripravljene, lahko v takih razmerah hodimo hitreje in nadoknadimo tudi krajšo dolžino svetlega dela dneva! Vendarle je treba vedno hiteti počasi, saj je hitenje v gorah lahko hitro prehitro oziroma privede do kakšne neprijetne situacije. Ob koncu meseca smo le dočakali padavine, na Kredarici pa 26. novembra zjutraj

okroglega pol metra snega, ki pa ga je prve dni decembra pobralo in – verjeli ali ne – ostalo kopno vse do konca leta!

Če povzamemo – meteorološka jesen 2015 je bila nadpovprečno topla, vendar smo v preteklosti že večkrat imeli toplejše jeseni. Presežek je bil večji (med 1 in 2 °C) v vzhodnih Karavankah in Kamniško-Savinjskih Alpah in v predalpskih hribovjih vzhodne Slovenije. V vsem vzpetem svetu je močno primanjkovalo sončnega vremena, na severozahodu Slovenije niso dosegli niti treh četrtin dolgoletnega povprečja kljub izjemno sončnemu novembru. Ob tem času tudi jasni dnevi ne pripomorejo dosti k temu, saj so v primerjavi s septembrskimi precej krajši. V visokogorju so bila štiri obdobja hladnega vremena in eno daljše nadpovprečno toplo obdobje, ostale prekinitve med prodori hladnega zraka so bile kratke in manj izrazite.

Še nekaj vremenskih sladkorčkov. Letošnji november je bil na

Kredarici drugi najtoplejši po letu 1955, najtoplejši trije novembri v tem obdobju so bili vsi v zadnjih 4 letih oziroma po letu 2011. V petek, 13. novembra, ob 12.10 so izmerili za november rekordnih 13 stopinj Celzija (prejšnji novembrski rekord je bil iz leta 1977), kar je podrla celo aprilski rekord. Kot zapisano, so imeli več sonca kot letos (144 ur) le leta 2011, ko je sijalo še 35 ur več. Znani so tudi podatki za oba ledenika, velikost Triglavskega je 1,7 ha (lani 3,6 ha), ledenik pod Skuto pa se je skrčil z lanskimi 2,1 ha na 1,4 ha. Oba sta bila po letu 2007 prvič spet v celoti razgaljena, torej na njuni površini ni bilo več snega pretekle snežne sezone. K mesecem talilne dobe – od maja do oktobra – bomo lahko letos prišteli še november, saj je bila srednja mesečna temperatura zraka na Kredarici pozitivnih (!) 0,3 stopinje Celzija, kar znese 4 stopinje Celzija odklona. Še več, pozitivna oziroma višja bo tudi decembrska vrednost!

Če se bo nadaljevala podpovprečno snežna sezona in nadpovprečne temperature, lahko v letošnjem letu pričakujemo nadaljevanje hitrega krčenja obeh naših ledeniških zaplat.

Na kratko lahko opišemo letošnjo vremensko jesen z znanim rekom: "Slab začetek, dober konec." Navedeno velja, če upoštevamo razmere za obisk gora, torej lepe dni, predvsem ob koncih tedna, ko nam narava omogoča obisk gora. Vendarle pa se zdi, da smo kar nekako prikrajšani za del naravnih lepot, če ni v gorski pokrajini vse tako, kot bi moralo biti oziroma smo vajeni. Gole božično-novoletne gore, kot smo jih bili deležni na prehodu iz starega v novo leto, hočeš nočeš trkajo na našo zavest in možgane, kličoč k premisleku o podnebnih spremembah. Vendarle smo šele na polovici zime, ki nas zna tudi presenetiti, zato se prepustimo njenim čarom vsaj v nadaljevanju, če nas je že v začetku prikrajšala za snežne in z mrazom povezane radosti. ○

Preglednica: Povprečna temperatura (°C) in količina padavin (mm) v meteorološki jeseni 2015 in primerjava s povprečjem za obdobje 1981–2010 Vir: arhiv Urada za meteorologijo Agencije RS za okolje

Postaja (nadmorska višina)	Povprečna T [°C]	Odklon T [°C]	Padavine [mm]	Indeks padavin glede na povprečje niza 1991–2010 (povprečje – indeks = 100)
Rateče (864 m)	7,2	0,3	507	97
Lisca (943 m)	9,0	1,3	354	108
Vojsko (1067 m)	7,7	0,8	671	85
Vogel (1535 m)	6,5	1,4	897	86
Krvavec (1740 m)	5,7	1,6	455	111
Kredarica (2514 m)	0,9	0,8	664	97



---

# VRHOVI BALKANA

---

**OD 14.1.2016 VSAK ČETRTEK OB 21:30**

Spoznajte najlepše planine Balkana skozi dokumentarno serijo Vrhovi Balkana. To je zgodba o impresivni naravi in ljudeh, ki ji pripadajo. Serija vam predstavlja naravne lepote, ki krasijo celo balkansko regijo ter hkrati raziskuje vez med lokalnimi prebivalci in najvišjimi vrhovi njihovih držav. (Durmitor, Gorski Kotar, Rtanj, Vranica, Kamniške Alpe, Triglav, Velebit, Prenj, Stara Planina, Meteora, Olimp, Prokletije, Šar planina, Rila in Maglič)

## Varni tudi v tujini

**K**o se odpravimo v tujino, je misel na varnost še pomembnejša. Zanj lahko največ naredimo sami. Ko nas nesreča doleti v tujini, lahko pomeni dobro zavarovanje boljše oskrbo, hitrejšo vrnitev v domovino, predvsem pa nižje stroške. S plačilom članarine imajo vsi člani Planinske zveze Slovenije pri zavarovalnici Adriatic Slovenica že urejeno nezgodno zavarovanje. Velika prednost, ki jo prinaša članstvo in velja za vse kategorije članstva, je tudi sklenjeno zavarovanje za kritje stroškov reševanja v tujini s 24-urno asistenco in zdravstveno asistenco za tujino. Pomembno je poudariti, da zavarovanje v okviru članstva PZS zajema stroške za bolnišnično zdravljenje in vrnitev poškodovanca v domovino v okviru zdravstvene asistencije, ki pa **velja samo v primeru reševanja ponesrečenca**. V primeru, da pride v tujini do bolezni ali nezgode, ki ni povezana z reševanjem v gorah, pa člansko zavarovanje ne velja. Ker so stroški nujne zdravstvene oskrbe v tujini lahko vrtooglavi, smo v Adriaticu Slovenici za člane PZS pripravili posebno ponudbo **zdravstvenega zavarovanja v tujini z asistenco CORIS**. Zavarovanje nudi ustrezno finančno varnost in pomoč v primeru nezgode ali bolezni, ko ste v tujini na počitnicah, službeni poti, smučanju ali samo na kratkem izletu.

V posebni ponudbi **zdravstvenega zavarovanja v tujini z asistenco CORIS za člane PZS** so poleg športnih dejavnosti **brez doplačila** vključene tudi naslednje aktivnosti:

- športno plezanje,
- deskanje in smučanje izven urejenih prog ter
- planinarjenje in trekking do 6500 metrov nadmorske višine.

**Zavarovalna vsota znaša 25.000 EUR.**

Letna premija za **posameznika, člana PZS, znaša 43,68 EUR** (redna premija 96 EUR), za **družino z družinskimi člani, ki so člani PZS, pa 103,04 EUR** (redna premija 184 EUR).

Zavarovanje zagotavlja organizacijo nujne zdravstvene pomoči in nujnih prevozov, kritje stroškov zdravljenja, zdravil in nujnih zobozdravstvenih storitev ter prevoza v domovino do višine zavarovalne vsote. Pomembna prednost je tudi ta, da so stroški prevoza kriti do celotne višine dogovorjene zavarovalne vsote, saj so prav stroški prevoza iz tujine v Slovenijo lahko izjemno visoki.

S sklenitvijo zdravstvenega zavarovanja v tujini z asistenco CORIS poskrbite za organizacijo in kritje nujnih stroškov:

- medicinske oskrbe, obiska zdravnika in stroškov zdravljenja,
- prevoza do najbližje bolnišnice ali klinike in nazaj,
- prevoza v domovino,
- zdravil in zdravniških pripomočkov,
- nujne zobozdravstvene storitve,
- prevoza in bivanja za osebo, ki ostane v spremstvu zavarovanca,

- spremstva in stroškov prevoza mladoletnega otroka,
- prevoza družinskega člana,
- prevoza posmrtnih ostankov v domovino zavarovanca,
- povratka v primeru smrti družinskega člana.

**Kakšne so prednosti zdravstvenega zavarovanja v tujini z asistenco CORIS?**

### 1. Kjer koli na svetu/24 ur na dan/vse dni v letu

Asistenčna družba Assistance CORIS d. o. o. ima široko razpredeno mrežo predstavništev in omogoča pomoč kjer koli na svetu, 24 ur na dan, vse dni v letu.

### 2. 24-urna pomoč

Asistenčni center na telefonski številki +386 1 519 20 20 vam zagotavlja pomoč v slovenskem jeziku 24 ur na dan.

### 3. Organizacija pomoči

Zagotovljena vam je:

- organizacija nujne zdravstvene pomoči,
- organizacija nujnih prevozov, vključno s povratkom v domovino in medicinskim spremstvom, če je to potrebno,
- stalni kontakt z zavarovancem in njegovim lečečim zdravnikom,
- obveščanje svojcev o poteku zdravljenja, pomoč in svetovanje.

### 4. Kritje stroškov

Stroški so kriti v celoti do višine dogovorjene zavarovalne vsote.

### 5. Prevoz

Stroški prevoza so kriti do celotne višine dogovorjene zavarovalne vsote.

**Zavarovanje lahko sklenete v poslovalnicah Adriatic Slovenica d. d. in na PZS. Vse dodatne informacije so vam na voljo tudi na spletni strani [www.clanarina.pzs.si](http://www.clanarina.pzs.si), na e-naslovu [clanarina@pzs.si](mailto:clanarina@pzs.si) ali na telefonski številki 01/43-45-688.**

Na pravo pošiljko snežnih kristalov, snežink imenovanih, še čakamo. Najbolj neučakane plezalce so razveselile snežne zaplate po senčnih predelih sten in opravljenih je bilo precej vzponov. Obiska so bile deležne tudi visoke stene, temperature so bile mile. Ogrevanje pred zimo je v polnem teku, vreme je bilo zelo stabilno in marsikdo se je spopadal z dilemo, ali zaviti na sončno Primorsko ali v kopne hribe. Kakorkoli že, kdor se je želel naplezati, je imel vse pogoje.

## Priprave na zimo v polnem teku

Nedeljo, 29. novembra, sta Grega Lačen (AK Črna) in Andrej Gradišnik (AK Ravne) izkoristila za "uhojenje" in testiranje novih čevljev. Primeren teren sta našla v severni steni Srednje Raduhe, in sicer v **Stanetovi zajedi (165 m, IV-/II-III)**, kjer je Andrej obujal spomine na svojo prvo zimsko smer iz daljnega januarja 1982. Tudi čevlji so zaslužni, da sta bila tokrat precej hitrejša. Na prvi decembrski dan oz. popoldne se je Matej Arh (AO Kranj) podal v **Sinji slap (150 m, II, WI3)** na Jezerskem. Najbrž ni presenetljivo, da ni bil deležen pretirane količine in kakovosti ledenega oklepa. Ob tem se poraja vprašanje smiselnosti "napadanja" slapov ob prvih zamrznjenih svečkah. Ali ne bi bilo mogoče boljše in primernejše počakati, da mrazu pustimo čas in da se slapovi do konca formirajo? Tudi z vidika vpliva na floro, ki predvsem z zimskim plezanjem ni zanemarljiv.

Tema, ki vsekakor zahteva širšo razpravo. Začetek decembra je dal zagon *homo sapiens hibernusu* in vzponi se kar množijo. 3. decembra sta na Vršič prikolovratila Matic Košir (AO Jesenice) in Igor Kremser (Akademski AO). Podala sta se v **Deržajevo smer (300 m, IV+/III-IV)** v severni steni Male Mojstrovke. Spodnji del smeri je še primeren za zimsko rajanje in praskanje, v zgornjih raztežajih pa sta tudi onadva posegla po plezalkah, saj jima v toplem vremenu švicanje v zimski opremi ni dišalo. Nekoliko bolj snežne, a kljub temu ne razkošne razmere sta imela Tine Cuder in Florian Erlih (oba AO Bovec) v lučaj oddaljeni smeri **Košir-Breljih (200, IV/III-IV)**, ki sta jo v celoti preplezala z zimsko opremo. Očitno je višje sloje ozračja zajela nekakšna inverzija, saj sta tudi onadva potarnala nad precej toplim vremenom, ki ju je pozdravilo na robu stene. **Stanetova zajeda (165 m, IV-/II-III)** je v soboto, 5. decembra, doživela nekoliko bolj množičen obisk kot slab teden dni nazaj. V njej so se zvrstili Samo Ruprecht, Jan Špiler in Domen Petek (vsi AK Ravne) ter Peter Bajec in Primož Bregar (oba AO Železničar). Če smer v spodnjem delu še ponudi nekaj snega in ledu, je v zgornjem popolnoma suha. Matija Volontar (AO Jesenice) in Gregor Kofler (AO Mojstrana) sta zadovoljstvo in potešitev našla v **Zajedi (300 m, V+/IV-V)** severne stene Nad Šitom glave. Jasno, da tudi tukaj ni bilo snega v izobilju, je bilo pa toliko več lepega vremena, kopne skale in dobrih mest za zatikanje cepinov. Skratka, fanta sta uživala kot že dolgo ne. 12. decembra so trije člani Akademskega AO plezali



*hit* letošnje zime, in sicer smer **Košir-Breljih (200 m, IV/III-IV)**. Snega so našli le za vzorec, a so Mirko Silan, Blaž Stroj in Jan Slapšak smer vseeno preplezali z zimsko opremo. 13. decembra sta se na Vršiču ponovno znašla Matija Volontar in Peter Sodja (oba AO Jesenice). Usmerila sta se k **Zahodnemu razu (300 m, IV/III-IV)** Male Mojstrovke. Dostopna grapa ju je s svojim krušljivim pečevjem kar zaposlila, a se fanta nista dala ter pripravkala do vstopa v smer. Kot je v tej zimi že povsem običajno, tudi tu nista našla snega, ki ga je le po policah za vzorec. Kljub temu sta smer preplezala z orodji. Izstopila sta po Desni varianti Zahodnega raza, za katero predlagata oceno V oziroma D6, če dotično ploščo zmorete preplezati s cepini. Naslednjo nedeljo sta se akterja ponovno potikala po Vršiču; tokrat sta želela preplezati Žabo (300 m, V+, A0/IV-V) v steni Nad Šitom glave. Po začetnem raztežaju ju je dokaj ploščata stena kaj kmalu obrnila proti smeri Košir-Breljih, po kateri sta tudi izstopila. K sreči sta imela s seboj tudi plezalke, ki so jima bile v veliko pomoč pri premagovanju previsa (VI-) tik pred stikom s smerjo

Tandara Mandara v steni Nad Šitom glave Foto: Tina Korinšek

Košir-Breljih. V omenjenih povezavi nista našla sledi predhodnikov. 17. decembra je bil nad Vršičem ponovno aktiven Tine Cuder, ki je s Tino Korinšek (oba AO Bovec) zavil v smer **Tandara-Mandara (250 m, V+/IV)**. Ključno zajedo četrtega raztežaja je delno preplezal s cepini in jo ocenil s M6. Temperatura v smeri je bila kar prijetna, saj sta nekaj časa plezala tudi brez rokavic. Poleg lepe plezarije ju je na poti domov razveselil tudi pogled na rdeče obarvano nebo, ki je izdajalo dedka Mraza med peko piškotov. 19. decembra sta Matevž Jerman in Uroš Grilj (oba AO Ljubljana Matica) plezala nad Krmo, in sicer v Velikem Draškem vrhu. Podala sta se v **DKV (400 m, V)**. Stena ju je pričakala kopna in suha kot poper, tako da so dereze in cepini ostali na nahrbtnikih. Malce sta pogrešala plezalke, saj se je dalo plezati brez rokavic. 20. decembra je bila preplezana redko ponovljena **Cizljeva smer (300 m + 600 m, VII/V+, I-III)** v severni steni Špika. Vanjo sta se podala zelo aktivna Luka Štravs in Andrej Seljak (oba AO Idrija).





Decembrsko plezanje v Čopovem stebri v severni Triglavski steni

Foto: Matic Murn

22. decembra so Korošci obiskali svojo domačo Raduho. Samo Ruprecht in Blaž Volčanjk (oba AK Ravne) sta plezala **Palčka (170 m, V/III-IV)** v Srednji Raduhi. Silnega mraza ni bilo prisotnega, a sta smer kljub vsemu preplezala v čevljih.

23. decembra sta se pod severno steno Triglava znašla Matic Murn (AO Litija) in Tine Cuder (AO Bovec). Njun cilj je bila **Skalaška smer s Čopovim stebrom**

Puntarska smer v Vrščacu

Foto: Miha Zupin



**(1000 m, VI+/V-VI)**. Glede na kopno steno in stabilno vreme sta se odločila, da poskusita s smerjo opraviti v enem dnevu. Težka nahrbtnika ju tudi v strmejših raztežajih nista preveč upočasnila in po 12 urah sta bila na robu stene. Sledil je le še sestop nazaj v Vrata.

V Triglavski steni sta plezala tudi Nejc Marčič in Matevž Mrak (oba AO Radovljica). Izbrala sta si nekoliko težjo kombinacijo, in sicer **Helbo s Čopovim stebrom (1000 m, VIII/VI+)** s skokom na vrh Triglava.

Božične dobrote sta v SZ steni Vrščaca kurila Tjaša Jelovčan in Miha Zupin (oba AO Kranj). Očitno sta se kar predajala gurmanškim dobrotam, saj sta zavila v **Puntarsko (850 m, VII-/V-VI)** in se imela tako

fino, da sta podaljšala še v noč, ki jo je lepo osvetljevala debela luna.

Na božični dan sta bila ponovno na delu idrijska mladinka Luka Štravs in Andrej Seljak (oba AO Idrija), ki sta v Malem Oltarju ponovila **smer Severni steber (450 m, VI-/V)**, ki v trenutnih temperaturno-snežnih razmerah ne deluje nič kaj severno. Kljub temu gre za lep vzpon v po krivem zapostavljeni steni. Triglavska stena v božičnem vikendu ni samevala. Andrej Jež (AK Črna) in Borut Demšar (Akademski AO) sta opravila ponovitev **Helbe z Ladjo (1000 m, VIII/V+)**. Fanta pravita, da bi s smerjo opravila v enem dnevu, če ne bi s seboj tovorila še popolne zimske opreme, ki pa jo v tem jesenskem vremenu nista potrebovala.

## Kopne stene se še ne dajo

7. decembra so Kamničani zasedli Kogel. Jaka Capuder in Boris Bodlaj sta plezala popularnega **Virensa (160 m, IV/III)**. Ker jima to še ni bilo dovolj, sta skočila še po JZ razu na vrh Štruca. V priljubljenem Virensu sta D vitamin nabirala tudi Monika Planic in Urban Novak.

Na predbožični dan sta se Matej Bizjak in Simon Kurinčič (oba AO Kamnik) odpravila za sonce pod Štruco. Megli sta kmalu ušla in pozdravila ju je topla in suha skala. V uživaškem dnevu se nista želela omejevati z določeno smerjo in sta raje uživala v kombinaciji **Černivec-Pibernik in Pesem ptic trnovk**. Dan sta popestrila še s skokom na vrh Skute ter sestopom po JZ razu Štruca.

Prvenstvene smeri V začetku decembra sta Rado Lapanja in Tone Črv po naključju preplezala novo

smer v južni steni Matajurskega vrha. Namenila sta se namreč na "razčiščevalno" turo, saj naj bi Tone menil, da Petru za Primorske stene ni poslal povsem natančnih in verodostojnih podatkov o smereh. Ob preučevanju situacije na terenu pa sta ugledala še eno naravno linijo in greh bi bil, če bi jo pustila samevati. Tako je nastala kratka in prijetna **Decembrska smer (100 m, V-/II-III)**.

## Tuje stene

6. decembra so v severni steni Grossglocknerja plezali Miha Klavžar, Martin Bevk, Luka Štravs in Andrej Seljak (vsi AO Idrija). Odločili so se za smer **Mayerlrampe (70°)**, ki jim je ponudila odlične razmere. Razumljivo so bili nad izbiro navdušeni in navdušenje ni izginiilo niti na nekoliko manj zasneženem grebenu, po katerem so pristopili na vrh. Po besedah fantov je bila tura več kot odlična, saj so imeli enkratne razmere in super vreme. Skratka – naravnost fantastično. "Medferajnovska" odprava je opravila vzpon tudi v **Aschenbrennerjevi smeri (600 m, 70°/4+)**, ki je

Aschenbrennerjeva smer v Travniku Foto: Luka Žakelj





## NOVICE IZ TUJINE

18 x 4000 v enem dnevu Ueli Steck, ki je nekakšna "alpinistična formula 1", je letos ob svoji pustolovščini po vseh alpskih štiritisočakah, ki jih je sam ali v spremstvu z različnimi soplezalci osvojil v 62 dneh, dosegel tudi zanimiv dosežek – v enem dnevu se je namreč povzpel kar na 18 različnih štiritisočakov. Svoje potepanje po štiritisočakah, ki ga je opravil na lasten pogon, se pravi peš ali s kolesom, je izpeljal med 11. junijem, ko je stal na vrhu Piz Bernine, in 11. avgustom, ko je osvojil oba vrhova Barre des Écrins.

Njegov projekt vzponov na vse alpske štiritisočake sicer ni najhitrejši; dva dni manj sta leta 2008 potrebovala Franco Nicolini in Diego Giouvannini. Vendar pa je Ueli rekel, da je tokratni podvig naredil bolj zase, v bistvu za zabavo in zato, ker ima gore rad. 30. junija sta skupaj z Andreasom Steindlom stopila na vse vrhove Monte Rose ter vse vrhove tja do Breithorna. In nabralo se jih je res lepo število – kar 18 štiritisočakov, za kar potrebujejo mnogi celo leto ali še več. Sicer pa je ob vseh takšnih in drugačnih rekordih od letos Ueli spet najhitrejši čez severno steno Eigerja, o čemer smo poročali že v prejšnji številki.

### Fowler in Ramsden kot prva na Gave Ding

Stari alpinistični mački še vedno niso za odpis. To sta že večkrat dokazala tudi angleška alpinista Mick Fowler in Paul Ramsden. Tokrat sta raziskovala v nepalski Himalaji. Povsem na zahodu Nepala sta se

22. oktobra povzpela na še neosvojeni šesttisočak Gave Ding (6400 m). Konec septembra sta odpotovala v Nepal skupaj s Stevom Burnsom in Ianom Cartwrightom. Fowler je opazil goro že med njegovimi prejšnjimi raziskovanji v tem delu Himalaje. Bazni tabor so postavili pod severno steno gore, nakar sta Fowler in Ramsden v štirih dneh preplezala steno do vrha, nato pa še dva dni sestopala po neznanem terenu zahodnega grebena. Sicer pa sta angleška alpinista dobro znana svetovni alpinistični javnosti, saj sta že dvakrat prejela nagrado Zlati cepin, in sicer leta 2002 za vzpon po Centralnem ozebniku na Siguniang in leta 2013 za njun vzpon na Mt. Shiva v Indiji.

### Nova na Cerro Adele v Patagoniji

Mednarodna ekipa je evropsko jesen preživel v pomladni Patagoniji. Španca Dani Ascaso in Santiago Padros ter Francoza Lise Billon in Jerome Sullivan so si za cilj izbrali južno stran Cerro Adele, ki je neposredni oziroma zahodni sosed Cerro Torreja. Adele ima tri vrhove – Norte, Central in Sur, njihov cilj pa je bila Adele Norte, od koder bi nadaljevali po smeri Ragni do vrha Cerro Torreja. Po tovorjenju opreme in dolgem dostopu iz vasi Chalten na ledenik Torre ter do tabora Niponini so v steno vstopili 23. oktobra ob tretji uri zjutraj. Ko so prečili krajno poč, so plezali simultano levo od smeri À la recherche du temps perdu (Andy Parkin, François Marsigni, 1994), kmalu pa so se pričele večje težave. Po kombiniranem raztežaju jih je čakalo nekaj lednih raztežajev v predelu, nato pa 200 m visok ozebnik. Tale del smeri, ki je bil najtežji, so preplezali večinoma v temi, z

Nova smer Exit v Cerro San Lorentu Foto: Domen Kastelic

ravno tako ponudila odlične razmere. Plezanje v jasnem vremenu je bilo odlično. Na vrvi so bili navezani Andrej Jež (AK Črna), Luka Žakelj (AO Žiri) in Borut Demšar (Akademski AO).

### Odprave

V pretekli številki sem že omenil vzpone peterice v Patagoniji. Fantje so že doma in znanih je več podrobnosti o njihovih dosežkih. Dejan Koren (AO Vipava), Boštjan Mikuž (AS PD Ajdovščina) in Rok Kurinčič (Soški AO) so v JV steni San Lorenza preplezali

smer **No fiesta (1600 m, ED+)**. Močan veter jim je preprečil vzpon na vrh in nemudoma so pričeli s spusti po grebenski smeri Sudafriacana iz leta 1986. Domen Kastelic in Domen Petrovčič (oba Akademski AO) pa sta v vzhodni steni iste gore preplezala **Exit (1000 m, ED, 90°, M)**. Nekaj dni prej pa sta v nedotaknjeni JV steni gore Cerro Hermoso preplezala še **JV greben z Direktno smerjo (TD-, 80°, M4, 1100 m)**.

Novice je pripravil Peter Bajec - Poli.

JV greben in Direktna smer v Cerro Hermosu Foto: Domen Kastelic



dnevom so bili čez največje težave. Višje so jih čakali večinoma snežni raztežaji, po dvanajstih urah plezanja pa so dosegli rob stene nekoliko južno od Sedla upanja. Naslednji dan so se po razmisleku odločili za sestop na drugo stran, zaradi negotovih razmer in vremena so se odpovedali Cerro Torreju. Po štirih spustih ob vrvi s Sedla upanja jih je čakalo dva dni hoje čez sedlo Marconi nazaj v Chalten. Za njimi je ostala 900 m visoka nova smer Balas y Chocolate, ki so jo ocenili ED+ oziroma natančneje WI5+, A2, M6+, X. Za vzpon priporočajo pričetek sezone, ko so snežne in ledne razmere še dobre.

## Nov mikš v severni steni Adamella

Italijanski alpinist Andrea Mutti je pričetek zimske sezone, ki je sicer bolj malo podobna pravi zimi, izkoristil za solo vzpon v Adamellu v Brenta Dolomitih. 8. decembra se je odpravil v steno gore, na vrhu katere je prvič stal pred natanko 25 leti. Po številnih tamkajšnjih vzponih se je lotil linije, ki ga je že dolgo preganjala in ki jo je tokrat v odličnem vremenu in precej suhih razmerah uspel končno preplezati. Ocena 700 metrov visoke smeri z imenom L'Ultimo Bacio (Zadnji poljub) je M6 V 6a+, s tremi mesti A0. Andrea pravi, da je sedaj v steni 13 smeri, ena lepša od druge, in to v steni, ki je daleč od gneče, zato vzponi v njej predstavljajo odlično avanturo.

## Darilo v Rätikonu

Avstrijski plezalec Alex Luger je že avgusta dokončal svoj projekt v steni Drusenfluh v Rätikonu, ki je znan po možnostih za izredno težke večraztežajne

smeri. Po svoji 8b+ Psycho-gramm at Bürs se je lotil novega projekta v vzhodni steni Drusenfluha, ki se nahaja na avstrijski strani pogorja. Prvi štirje raztežaji so potekali po opuščnem projektu avstrijskega gorskega vodnika Pio Jutza, ki jih je preplezal v letih 2005 in 2006, vendar so bili raztežaji pretežki za prosto ponovitev, poleg tega je tam pogosto mokro. Luger je dodal še tri raztežaje leta 2014, ki jih je opremil od spodaj, letos pa se je odločil, da projekt tudi zaključi. Plezanje do 8c v petem raztežaju, zelo dolgi odseki brez varovanja in še kaj bi lahko bila značilnost linije, za katero pravi, da je ena najlepših v Rätikonu in za katero je potreboval precej dodatnega treninga. Fizično in menda tudi mentalno naporna smer je po raztežajih ocenjena 6a, 6b, 7b+, 6b+, 8c, 8a+, 7c+, poimenoval pa jo je The Gift oziroma v prevodu Darilo.

Novice je pripravil Boris Strmšek.

## Nova smer na Talung (7349 m)<sup>1</sup>

Ob predstavitvi nove in zelo lepe smeri na to atraktivno goro v senci Kangčendzenge manjka podatek, da sta pred tremi leti dva Čeha splezala novo smer levo od predstavljenega stebra, torej ne samo poskusila (to sta bila Marek Holeček in Zdeněk Hrubý, ki sta maja 2013 preplezala prvenstveno smer Tumba Party, 2500 m, M6+, WI6, in bila zato nominirana za zlato cepin), predvsem pa, da sta prvi vzpon na Talung z nepalske strani že leta 1991 opravila Marko Prezelj in Andrej Štremfelj (glej vrisano linijo na sliki). Celoten vzpon in povratek

<sup>1</sup> Pripomba na članek Borisa Strmška v Planinskem vestniku 2015, št. 12, str. 62.



Talung, 7349 m, smer prvega vzpona (in drugega nasploh) z nepalske strani, ki sta jo 10. aprila 1991 preplezala Marko Prezelj in Andrej Štremfelj. Foto: Tone Škarja

od baze naše odprave Kanč '91 sta opravila v dveh dneh z vmesnim bivakom in bila drugi dan že nazaj na večerji. Zanimivo je tudi, da sta češka in ukrajinska naveza za vzpon porabili več časa kot Andrej in Marko na isteni odpravi (1991) za prvenstveni vzpon po nasproti ležečem jugozahodnem razu Južne Kangčendzenge (8476 m), za katerega sta dobila prvi zlato cepin. Kaj je "normalna smer", po kateri sta obe navezi sestopali, je stvar debate. Prvi vzpon (najbrž še brez ponovitve) je potekal iz Sikima (Indija), vendar tja nihče z nepalske strani ne bo sestopal. Sestopna normalka za Nepal je torej zgornji del Andrejeve in Markove smeri, spodnji pa približno po zeleni liniji naravnost na ledenik Jalung. Ko se predstavlja nove smeri, bi bilo pošteno vrisati tudi že obstoječe, saj niso kar izginile. V sedanjih elektronski medijski džungli so natančne informacije še toliko bolj pomembne. In še "štajerc", to je vzporedno plezanje z vmesnim varovanjem brez varovališč, ki sta ga Ukrajince zaradi hitrosti

uporabila, ni nič novega. Tega nevarnega, a hitrega načina sva se z Metodom Humarjem poslužila leta 1961 v Charmozu, da sva zmogla tekmo za vrh stene z naraščajočo nočjo. Le da nisva vedela, da je način že patentiran in poimenovan. Tone Škarja

ŠPORTNO-  
PLEZALNE  
NOVICE

## Mina in Domen v Španiji

Mina Markovič je po končani tekmovalni sezoni opravila nekaj odličnih vzponov (do 8c) v Mišji peči, ki so služili kot priprave na daljše obdobje plezanja v Španiji. V Santa Linyji se je nato pridružila Domnu Škoficu in po dveh dneh privajanja na okolje preplezala prvo dolžino smeri Digital System (8c+), s čimer je izenačila svoj najboljši dosežek v skali. Tudi Domnu je šlo odlično; do zaključka redakcije je preplezal dve smeri z oceno 9a, na pogled pa smeri z oceno 8c in 8b+.

## Najtežja smer pri nas?

Jernej Kruder je v Golobovih pečinah v celoto povezal več kot 60 gibov v novi smeri Massacrate (9a+). Linija poteka ves čas le malo nad tlemi, tako da je za varnost poskrbel z varovalnimi blazinami.

Sam jo je označil za smer, za tiste, ki pa se ne bodo strinjali, da gre za smer, je balvanske težave ocenil z 8C. Prečka se začne z balvanskim problemom 7B+, za katerim sledi trinajst dolgih gibov na razmeroma dobrih oprimkih v strehi. Sledi detajl, ki ga v dveh gibih predstavlja balvanski problem težavnosti 8A. Potem je treba ostati zbran za zadnji del, ki je ocenjen z balvanskimi težavami 7B+ oziroma 8a.

## Nova 8c+ v Ospu

Klemen Bečan je v najbolj previsnem predelu plezališča v Ospu, v Pajkovi strehi, zaključil še z zadnjim projektom. Originalno smer Troja je podaljšal še za dobro polovico in nastala je smer Couch surfing (8c+). Po počitku po prvem delu smeri Troja (8a) sledi težko plezanje z dolgimi gibi, ki privedejo do zelo zanimivega balvanskega problema, ki ga Klemen, zaradi atraktivnosti in težavnosti, primerja z balvanskimi problemi v svetovnem pokalu. Za tem sledi še 10 metrov zelo težkega plezanja z dolgimi gibi med kapniki, z veliko *hakljanja* prstov in pete. Po tem delu smeri je drugi štant, skupne težave Troje do vrha pa so ocenjene z 8c. Smeri je dodal še zadnjih 20 metrov, ki jih je označil za čisto zabavo plezanja med kapniki. Zgornji del smeri je ocenil s 7c, skupaj s Trojo do vrha pa za 60 metrov atraktivnega plezanja predlaga oceno 8c+.

Rezultati 2015	Balvani	Težavnost
Člani in članice	Urban Primožič, Janja Garnbret	Domen Škofic, Janja Garnbret in Mina Markovič
Mladinci in mladinke	Anže Peharc, Tjaša Kalan	Martin Bergant, Tjaša Kalan
Kadeti in kadetnje	Tine Rozmanič, Janja Garnbret	Tine Rozmanič, Janja Garnbret
Starejši dečki in deklice	Žiga Zajc in Maks Bogolin, Vita Lukan	Žiga Zajc, Vita Lukan
Mlajši dečki in deklice	Lan Möscha, Erna Sefić	Andrej Polak, Saša Brodej
Cicibani in cicibanke	Luka Jerman, Ema Seliškar in Liza Novak	Tim Korošec, Liza Novak

## Končano DP v plezanju

V Kranju so se v okviru dogodka Plezalni dnevi Kranja, ki je potekal zadnji vikend v novembru, končale tekme za državno prvenstvo. Zmagovalci posameznih kategorij v skupnem seštevku so prikazani v zgornji tabeli.

Novice je pripravil Peter Mikša.

## Klančnik in Kruder do 8B+

Rok Klančnik je poskrbel za prvi vzpon v najtežjem balvanskem problemu v Oplotnici. Preplezal je problem Stairway to Heaven (8B+). Linija predstavlja nadgradnjo balvanskega problema Railway to Heaven (8B/B+) s sedečim štartom. Jernej Kruder je v balvanskem področju Val Bavona preplezal problem Heritage (8B+), v katerem je bil zelo blizu uspeha že na *fleš*.

PISMA  
BRALCEV

## Zastava na vrhu Triglava leta 1944

Ob praznovanju 120-letnice Aljaževega stolpa je prav, da se spomnimo tudi vihranja slovenske zastave na vrhu stolpa med 2. svetovno vojno, leta 1944. Tisti čas je bila dolina Trente svobodno ozemlje, zato

je kulturno-propagandna skupina, ki jo je vodil dr. Lev Svetek - Zorin, v Trenti organizirala miting. Ob pogledu na prelepi gorski svet se jim je porodila misel, da bi se povzpeli na Triglav in na stolpu izobesili slovensko zastavo.

2. avgusta 1944 so z zastavo v nahrbtniku zakorakali v Zadnjico Lev Svetek - Zorin, Danilo Turk - Joco, Joško Erjavec, Jože Šebenik, aktivistka Tilka Domevšček

Partizani leta 1944 ob Aljaževem stolpu, na katerega so izobesili slovensko zastavo. Fototeka Slovenskega planinskega muzeja

- Žarka iz Soče in župnik Herman Srebrnič, ki so mu domačini dali vzdevek Soški Trentar. Slednji je kot izkušen hribolazec skupino tudi vodil. Ker so se morali vrniti v dolino zaradi večernega mitinga v Trenti, so ubrali krajšo pot čez Komarja. Po štirih urah vzpenjanja so prišli do koče na Doliču, pot so nato nadaljevali mimo kasarne Morbegna, ki je bila takrat še popolnoma ohranjena. Ob 11. uri so bili pri Aljaževem stolpu. Ob neizmernem navdušenju so se objeli in iz grl je zadonela pesem Oj, Triglav moj dom. Zmotil pa jih je obmejni kamen med Nemčijo in Italijo, popadla jih je jeza in kmalu je mejnik zgrmel v globino. Sledil je še vpis v spominsko knjigo. Na drog, ki ga je postavila prejšnja skupina partizanov, so izobesili slovensko zastavo z zvezdo. Sešile so jo trentarske mladinke. Kot piše Zorin, "je zastava veselo zaplapolala v svežem gorskem vetru in oznanila svetu, da je Triglav bil in je svoboden in slovenski".

Miran Klaves - Hlača



Viri:

Dr. Leo Svetek - Zorin, *Pri svojih na svojem*, Ljubljana, ADIT, 1987.

Pogovor z Justino Bradeško, sestro Tilke Domevšček.

## Alojzij Žakelj in Morbegna

V meglicah zahodne Triglavske planote sem jo prvič zagledal – že podirajočo, mogočno in strašljivo Morbegno. Ata me je enajstletnega "gnal" z Vrat čez Prag na Triglav, sestopila sva proti Doliču, v megli sva zgrešila odcep in se po srečanju z Morbegno spustila še po Bambergovi na Luknjo in nazaj v Vrata. Za mulca pri enajstih letih je bil to poln dan.

V osemdesetih so me hribi, alpinizem in še posebej brezpotja zgrabili na polno. Bil sem reden obiskovalec jeseniških bivakov, kjer smo ob dolgih večerih z zanimanjem prebirali vpisne knjige. In tam se pojavijo zapisi, "pesnitve" nekega Alojzija Žaklja iz železarne na Jesenih, večkrat pa tudi samo kratica B. Z. T. P., ki je postala za našo hribovsko družbo tudi lastno geografsko ime. B. Z. T. P. – Bivak na zahodni Triglavski planoti. Lojza sem spoznal, se z njim srečeval predvsem v hribih, pa tudi na Jesenih ali pa, ko je plaval okrog Bohinjskega jezera. Lojz se je z bratom Stanetom aktivno udeležil tudi prvega turnosmučarskega rallyja na Komni leta 1985. Hodili smo v hribe, tura na B. Z. T. P. je bila priljubljena pozimi kot turnosmučarski cilj, saj smo vedeli, da nam Lojz tam lahko ponudi zatočišče in dober čaj. Posebej toplo pa v bivaku res nikoli ni imel, s svečami se prav hudo segreti prostora pač ne da. Kot študent sem užival podporo (imel sem štipendijo) Triglavskega narodnega parka in nekega dne konec

osemdesetih so me poklicali in povprašali glede bivaka na Morbegni. So že vedeli, da hodim tam okoli in da se z Lojzom poznavam. Menda naj bi na TNP o bivaku dobili anonimno prijavo. Malo smo se pogovarjali, tudi z Lojzom, in prišli do salomonske rešitve. Bivak je alpinistični bivak, ki je nastal v opuščnem objektu poleg Morbegne še pred ustanovitvijo parka. Da bi vse skupaj ne izpadlo kot zasebni Lojzov interes, je (če se prav spomnim) Alpinistični odsek Jesenice pod svoje okrilje prevzel še bivak B. Z. T. P., Lojz pa je bil gospodar. Da tole moje pisanje ni iz trte izvito, je potrdil tudi Lojz v intervjuju za *Alpinistične razglede* leta 1988 (Matej Šurc, Bivak sem uredil po volji boga, Alpinistični razgledi, zima 1988, str. 16–18).

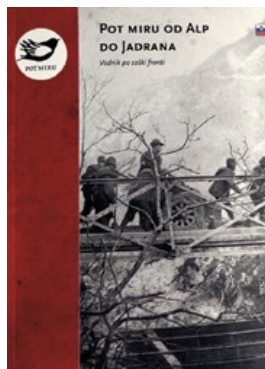
Leta so tekla, Lojz je bil zvest B. Z. T. P.-ju, mi pa bolj ali manj zvesti hribom. Pred dobrimi 10 leti, že v začetku tega tisočletja, pa so oživele ideje o preureditvi Morbegne v najvišjo planinsko postojanko v naših gorah. Govorilo se je, da naj bi te ideje uresničil ponovno oživljeni Turistovski klub Skala oziroma Gorniški klub Dr. Henrik Tuma. Žal iz te moke ni bilo kruha; osebno mislim, da Lojz tej ideji nekako ni bil naklonjen in je celo pripomogel k hitrejšemu propadanju stare vojašnice. V času, ko sem bil direktor javnega zavoda Triglavski narodni park (2009–2013), smo v parku uradno zaznali tudi Lojzovo delovanje. In kar naenkrat se nam je postavilo vrsto vprašanj. Kaj Morbegna sploh je, kdo je lastnik, kdo jo upravlja in kaj mi v TNP varujemo. Lojz je dejansko doprinesel k hitrejšemu propadanju stare ruševine. A do kam smo prišli? V TNP razen narave in biotske raznovrstnosti varujemo

tudi krajino in kulturno dediščino. Kaj hitro smo ugotovili, da Morbegna ni v nikakršni evidenci kulturne dediščine, kaj šele da bi bila razglašena za dediščino. Poiskali smo lastnike, tj. Ministrstvo za obrambo. Vzpostavili smo celo kontakt s pristojnim uslužbencem, ki pa kakšnega interesa ali zaskrbljenosti ni pokazal. Kot vemo, se MORS vseh odvečnih objektov želi znebiti, mnoge karavle so bile predane planinskim društvom, centrom za občolske dejavnosti, zasebnikom. In TNP vsled tega niti ni reagiral, vsaj v času mojega direktorovanja ne. Zaradi tega tudi zdaj, s pogledom z distance, z Adrie na Triglav, ne vidim nič posebej problematičnega. Lojz, dolga leta gospodar odmaknjene bivaka B. Z. T. P., je zaradi nekega razloga, ki ga sam najbolj pozna, pomagal zobu časa, da se je Morbegna podrla. Danes smo, jutri nas ni. Ujeti trenutek brezčasnosti pa je vedno le neko časovno obdobje, daljše ali krajše.

Martin Šolar, gornik in naravovarstvenik, nekdanji direktor TNP



**Tadej Koren: Pot miru od Alp do Jadrana – vodnik po soški fronti. Kobarid, Ustanova "Fundacija Poti miru v Posočju", 2015 (2. izdaja). 207 str., 14 EUR.**



Gledano od severa proti jugu se naša zgodovinsko-izletniška pot po soški fronti začne v Logu pod Mangartom in konča v Trstu. Pravzaprav je le 90-kilometrski odsek fronte, ki je potekal ob Soči od Rombona do Jadrana, dobil ime soška fronta. Na tem odseku je v 29 mesecih bojev umrlo okoli 300.000 vojakov. Pot je razdeljena na 15 različno dolgih etap v skupni dolžini 320 km. Najkrajša etapa je dolga "samo" 7,2 km, najdaljša 36 km. Pot, ki poteka po ozemlju Slovenije – tudi po Triglavskem narodnem parku – in Italije, doseže najvišjo točko na Krnu. *Poti miru od Alp do Jadrana* ni tipičen planinski ali pohodniški vodnik z značilnimi opisi poti, temveč opisuje zanimive kraje, vojaška pokopališča, zgradbe, utrdbe, kostnice, klasične muzeje, muzeje na prostem (tudi v TNP) in zanimivosti v okolici. Za muzeje na prostem in spominske parke so podane GPS-koordinatne. Do nekaterih zanimivosti ali v njihovo bližino se lahko pripeljemo z avtom. V knjigi so številne fotografije, zlasti zanimive so primerjalne, ki prikazujejo podobo kraja ali objekta med I. svetovno vojno in v današnjem času. Vsaka etapa je opremljena z zemljevidom, višinskim profilom, dolžino in skupno višinsko razliko. Nekatere etape ali odseke se da prevoziti s kolesom. Pravzaprav lahko izbirate med planinskim, pohodniškim, kolesarskim in deloma motoriziranim načinom spoznavanja te dolge frontne linije. Pri orientaciji na terenu si lahko pomagamo z zgodovinsko-turistično karto *Zgornje Posočje* in zemljevidom *Julijske Alpe – zahodni del*. Vodnik se konča s seznama muzejev, zasebnih muzejskih zbirk in informacijskih

centrov v Sloveniji in Italiji. Knjiga je dobrodošel pripomoček zlasti za tiste planince in pohodnike, ki jih zanima soška fronta in njene ostaline. Preden se podaste na pot, na 14. strani preberite opozorila in priporočila!

Mire Steinbuch

## PLANINSKA ORGANIZACIJA

### Dejavnosti Planinske zveze Slovenije

Planinska zveza je imela kljub koncu leta polne roke dela in aktivnosti, ki so bile med drugim vezane na planinska društva, davčne blagajne, mednarodni dan gora, zaslužne prostovoljce, razpise, preventivno dejavnost in slavnostno podelitev najvišjih priznanj PZS za leto 2015 (več o slednjem v tej številki *Planinskega vestnika*).

Planinke in planince je v decembru PZS pozvala k namenitvi dela dohodnine našim goram, ne da bi nas to kaj stalo. To smo lahko storili tako, da smo del dohodnine namenili PZS in/ali kateremu od planinskih društev in klubov. Z novim letom 2016 lahko člani PZS v južnovelbitski biser Narodni park Paklenica vstopajo z enakimi ugodnostmi kot člani Planinske zveze Hrvaške (HPS). PZS je s tem dobro sodelovanje s HPS še nadgradila. PZS dobro sodeluje tudi s Slovensko vojsko; 4. decembra sta ponovno podpisali letni načrt o sodelovanju v prihodnjem letu. Planinska društva so pozvali k sodelovanju v javni razpravi Ministrstva za okolje in prostor o spreminjanju zakonodaje na področju gradnje objektov, in sicer zakona o urejanju prostora, gradbenega

zakona in zakona o pooblaščenih arhitektih in inženirjih. Povabili so jih tudi k oddaji predlogov za obravnavo na skupščini PZS. Rok za oddajo je 16. februar. PZS je 7. januarja v Ljubljani pripravila za planinska društva dodaten posvet o davčnih blagajnah in objavila odgovore na pogosta vprašanja glede te tematike. **Mladinska komisija** se je 12. decembra s študenti za kratek premor med učenjem in kolokviji odpravila na Nanos.

**Vodniška komisija (VK)** je 28. novembra pripravila zbor predstavnikov vodniških odsekov, ki je sledil strokovnemu posvetu Gore in varnost. Po pozdravnem nagovoru načelnika VK Francija Gričarja in predstavitvi predlagane ekipe delovnega predsedstva je sledilo poročilo o delovanju VK v letu 2015, nato pa ostale točke dnevnega reda. Načelnik je pri tem poudaril predvsem nizko realizacijo vodniških tečajev, kar je pripisal njihovi znatno višji ceni zaradi prenehanja sofinanciranja tečajev in licenčnih izpopolnjevanj s strani evropskih socialnih skladov. Zbor je sprejel tudi dopolnjeni Pravilnik o organiziranosti vodnikov PZS, sprejemanje disciplinskega pravilnika pa so odložili na naslednji zbor. Predsednik PZS Bojan Rotovnik je na zboru med drugim predstavil nekaj aktualnih zadev za planinsko vodništvo, analizo ankete za PD, spremembo davčne zakonodaje, novosti članarine PZS v letu 2016, povabil pa je k sodelovanju pri obravnavi dopolnil Statuta PZS in osnutka Programskih vodil PZS ter pri javni obravnavi Načrta upravljanja TNP.

**Gospodarska komisija (GK)** je objavila prejemniške sredstev na razpisu GK za sofinanciranje projektne dokumentacije za ekološko in energetske sanacije

planinskih koč. Do roka so vlogo oddala tri društva s skupno štirimi vlogami. Komisija za ocenjevanje in potrjevanje razpisov GK je odobrila sredstva Planinskemu društvu Gornji Grad za sanacijo fasade Doma na Menini in novogradnjo vhodnega nadstreška in za obnovo čistilne naprave pri tem domu. Do 5. januarja so se vsi zainteresirani za delo v planinski koči lahko prijavi na razpis za oskrbnika Roblekovega doma na Begunščici. Za vse, ki so želeli preživeti najdaljšo noč v letu na gorskem zraku in v dobri planinski družbi, so objavili seznam planinskih koč s silvestrovanjem. Pri tem so opozorili tudi na dejstvo, da na območju Triglavskega narodnega parka (TNP), v naravnem okolju, uporaba pirotehničnih sredstev ni dovoljena, kar ureja Zakon o TNP, poleg tega uporabo teh sredstev ureja tudi Zakon o eksplozivih in pirotehničnih izdelkih.

**Komisija za planinske poti** je pozvala planinska društva k oddaji poročil za planinske poti in markaciste. Rok za oddajo poročil za registracijo markacistov PZS in poročil pripravnikov markacistov PZS je 31. januar 2016.

**Komisija za alpinizem** je poročala s številnih odprav, med drugim tudi o prvenstvenih smereh primorske in ljubljanske naveze v Patagoniji. Člani slovenske mladinske alpinistične reprezentance so plezali v Srbiji, trenirali na balvanih v Makedoniji in uresničili plezanje v Frenejskih in

Brouillardskih stebrih (Italija, Francija).

**Komisija za športno plezanje (KŠP)** in mi z njo smo na že 10. plezalnih dnevih Kranja konec novembra dobili državne prve v športnem plezanju v članski in mlajših kategorijah. Članska državna prvaka v težavnosti sta postala Mina Markovič in Domen Škofic, v balvanih pa Mina Markovič in Jernej Kruder. Na tekmi, ki je povzdignila naše športno plezanje, so se izkazale tudi slovenske športnoplezalne legende. Markovičeva se je na izboru slovenske športnice leta 2015 uvrstila na tretje mesto, takoj za alpsko smučarko Tino Maze in svetovno prvakinjo v judu Tino Trstenjak. Fundacija za športnike pa je objavila javni razpis za dodelitev finančne podpore, tj. štipendij mladim obetavnim športnikom iz socialno šibkih okolij. KŠP je povabila tudi k branju nove številke revije *Beta*, v kateri so se osredotočili na najboljše športne plezalke.

**Komisija za gorske športe** je navdušene turne smučarje povabila na prvo tekmo od skupno sedmih za slovenski pokal v turnem smučanju, Medvedjak ekspres 2015, 27. decembra na Golte. Mladi turni smučarji so se pod vodstvom Milana Megliča od 10. do 13. decembra kalili na mednarodnem taboru v Nemčiji, opravili so tudi več pristopov na okoliške dvatisočake. Tretji skupni slovensko-hrvaški pokal v tekmovalnem lednem plezanju je že za nami, najboljši v seštevku domžalske, ravnogorske, bjelovarske in

### Seznam zaprtih odsekov planinskih poti na dan 8. 12. 2015

Seznam je enak kot novembra s tole razliko: Planinsko društvo Krim obvešča, da je planinska pot Iški Vintgar–Orlek–Krim na odseku Kavernica–Krim parkirišče do nadaljnjega zaprta zaradi sečnje.

Po spletni strani <http://stanje-poti.pzs.si/> povzel Mire Steinbuch  
Za točnost podatkov odgovarja Planinska zveza Slovenije.

zagrebške tekme je (p)ostal Janez Svolljšak, razveseljuje pa tudi večje število tekmovalcev. 5. decembra je v Bratislavi potekala tekma slovaškega pokala v *drytoolingu*; v moški konkurenci je nastopilo več kot 50 tekmovalcev s Slovaške, Češke, Poljske, s Hrvaške in Slovenije. Kot najhitrejši je zmagal Čeh Jan Straka, sledila sta mu domačin Juraj Švingal in na tretjem mestu naš Janez Svolljšak. Začel se je tudi svetovni pokal v lednem plezanju, in sicer v ameriškem Bozemanu 12. decembra. Med 59 tekmovalci iz 12 držav je tekmoval tudi Janez Svolljšak, ki je zasedel sedmo mesto. Naslednja tekma svetovnega pokala bo v korejskem Cheongsongu 16. in 17. januarja 2016.

**Komisija za turno kolesarstvo** nas je obvestila, da je Pot spominov in tovarištva (PST) okoli Ljubljane odprta tudi za kolesarje, a pod pogojem, da pešci niso ogroženi.

**Planinska založba** je sredi decembra pripravila posebno novoletno ponudbo planinske trgovine, ki je zajemala več zanimivih paketov, tako za najmlajše kot za odrasle planinske in alpinistične navdušence. Bralce spletne strani so povabili na dan varnejšega gibanja v gorah v zimskih razmerah v organizaciji GRS Ljubljana in na filmski festival Bovec *Outdoor Film Festival*, ki tradicionalno poteka v Bovcu konec leta. Objavili so tudi anketo GRZS o snežnem plazju, ki je namenjena vsem, ki se bodo ali so se že v tej zimi srečali s snežnim plazom.

PZS je 9. decembra skupaj z Gorskoro reševalno zvezo Slovenije pripravila novinarsko konferenco, kjer so predstavili novosti pri članarini PZS v 2016, analizo reševalnega dela v letu 2015, napotke za varnejše obiskovanja gora pozimi, z zimskim

obratovanjem planinskih koč in opozorili na prihajajoči 11. december, mednarodni dan gora. Poslanica letošnjega dneva gora je bila na pobudo Alpske konvencije Brati Gore, pri čemer je med okoli 50 dogodki po Sloveniji in čez mejo z različnimi literarnimi večeri sodelovalo tudi več planinskih društev, knjižnic, osnovnih šol in radijskih postaj. Praznovanju bralne kulture, gora in gorniške literature se je z odličnim dogodkom v Slovenskem planinskem muzeju v Mojstrani pridružil tudi *Planinski vestnik* (več v tej številki *Vestnika*), urednik Vladimir Habjan pa je sodeloval še na dogodkih v Šentjurju in Kamniku.

Zdenka Mihelič

## Predavanje in razstava o Franu Orožnu

Tokratne Dneve evropske kulturne dediščine (DEKD) na temo Praznovanja smo v laški knjižnici posvetili Laščanu, geografu in zgodovinarju prof. Franu Orožnu, prvemu predsedniku Slovenskega planinskega društva (SPD). Osredotočili smo se na njegovo delovanje v društvu in pri reviji *Planinski vestnik*. V goste smo v sodelovanju s Planinskim društvom Laško povabili odlično poznavalko gora in planinstva, nekdanjo ustvarjalko priljubljene TV oddaje *Gore in ljudje*, Marjeto Keršič Svetel, ki nam je orisala Orožnovo vlogo pri začetkih slovenskega planinstva kot organizirane dejavnosti. Keršič Svetelova je najprej izpostavila Orožnova študijska leta na Dunaju, ki so zelo vplivala na njegovo kasnejše delovanje. Pri prof. Simonyju, utemeljitelju znanstvenega raziskovanja Alp, se je "nalezel" skromnosti, natančnega opazovanja in radosti ob spoznavanju gora. Zelo se nas je dotaknilo dejstvo, da bi Orožen kot raziskovalec



Razstava *Planinskega vestnika*, v katerega je pridno dopisoval tudi prvi načelnik SPD Fran Orožen, je bila na ogled v knjižnici Laško.

lahko ostal na Dunaju, ampak se je kot domoljub vrnil, saj je čutil poslanstvo v izobraževanju učiteljev geografije in zgodovine.

Veliko vlogo je imel pri organiziranju SPD, ki je imelo predvsem domoznanski in kulturni, pa tudi zelo močan narodnozaveden značaj. Postal je njegov prvi načelnik in ga vodil prvih petnajst let. Ob odprtju prve slovenske planinske kočice, ki so jo poimenovali prav po Orožnu, se je razlegel radostni vzklík: "Odpira prva kočica se planinska, raduje vsa dolina se bohinska."

Kot osebnost je bil zelo blag, predan društvu, v veliko oporo mu je bila žena, ki je bila spretna pri organiziranju družabnih dogodkov. Njegov moto je bil: "Kdor ne vidi svoje domovine, je ne bo imel rad." V poročilih o delovanju SPD lahko zasledimo, da je bil proti vsakemu izključevanju, izogibal se je političnemu opredeljevanju in se trudil biti strpen tudi do nemških organizacij. Revija *Planinski vestnik*, v katero je Orožen prispeval kar nekaj odličnih člankov, pa je imela značaj domoznanske oz. planinoznanske revije. Orožnovo delo, povezano s planinskim društvom, je bilo nemalokrat ob raznih obletnicah prezrto. Vseeno

pa ostaja kar nekaj zapisov, ki mu priznavajo velike zasluge za njegovo povezovalnost, domoljublje, skrb za izobraževanje in še kaj.

Ob zaključku odličnega predavanja nas je Keršič Svetelova spodbudila, naj razmislimo, kje je domoljublje danes, kako se razvijata pohodništvo in odnos do ekstremnih podvigov. Ali v nas še tli želja doživljati neokrnjeno naravo? In navsezadnje, ali se Laščani sploh zavedamo Orožnove veličine in njegovega pomena v slovenskem merilu?

O vsebinah, izpostavljenih na predavanju, smo se lahko poučili tudi na razstavah 120 let *Planinskega vestnika* ter Fran Orožen in začetki slovenskega planinstva. Razstavo o najstarejši slovenski reviji, ki še izhaja ter redno spremlja dogajanje v naših gorah in predstavlja najpopolnejši arhiv zgodovine slovenskega planinstva, je pripravila Planinska zveza Slovenije. Na razstavi smo izpostavili vsa njegova knjižna dela, med drugim učbenike geografske in zgodovinske stroke ter najobsežnejše in najpomembnejše delo *Vojvodina Kranjska*. Z dokumenti in navedbami iz različne literature smo predstavili Orožnovo življenje, delo in pomen, predvsem vlogo pri začetkih slovenskega planinstva kot organizirane dejavnosti. Nekaj pozornosti smo namenili predstavitvi Orožnove kočice in utrinkom iz začetkov organiziranega planinstva. Gostujoča razstava 120 let *Planinskega*

vestnika je bila na ogled do 20. oktobra, o Franu Orožnu in začetkih slovenskega planinstva pa do konca decembra. Knjižnica Laško je organizirala tudi vodenje po razstavi, za učence zadnje triade pa smo pripravili zanimiv kviz.

Gabrijela Pirš



## V znamenju 40-letnice Makaluja

Alpinistična odprava PZS pod vodstvom Aleša Kunaverja je oktobra 1975 po prvenstveni smeri preplezala južno steno 8463 m visokega Makaluja.

Slovenci smo s tem uspeli priplezati na prvi osemtisočak. Istočasno je članu odprave Marjanu Manfredi-Marjonu kot prvemu na svetu uspelo to višino doseči brez dodatnega kisika.

Štirideset let kasneje, konec lanskega novembra, smo na pobudo častnega konzula republike Nepal v Sloveniji, Aswina Kumarja Shrestha, in v sodelovanju s Planinsko zvezo Nepala in Slovenije v muzeju pripravili spominski večer za udeležence

Člani odprave Makalu 1975

Foto: Silvo Kokalj

21-članske odprave, njihove sorodnike ter ljubitelje in poznavalce slovenskega alpinizma. Navdušeni smo bili nad obiskom alpinistov, s katerim so nas počastili, in nad množico obiskovalcev, saj je osrednja muzejska dvorana pokala po šivih.

V spomin na zmagoslavni dogodek je predsednik PZ Nepala gospod Ang Tshering Sherpa članom odprave in sorodnikom preminulih članov podelil častna priznanja. Ker se je pred časom iz Nepala vrnila tudi jubilejna odprava Manang 2015, je njen vodja Viki Grošelj prve vtise podelil prav z nami. Spomnili smo se še pomena ustanovitve šole za nepalske gorske vodnike v Manangu in posledic nedavnega katastrofalnega potresa. Večer je minil v prijetnem prijateljskem vzdušju, napolnjen s številnimi nostalgичnimi spomini udeležencev in obiskovalcev. Posebno presenečenje zlasti za člane odprave je bil film, ki smo ga predvajali v ozadju dogodka; na tej odpravi ga je posnel Radovan Riedl, posredovala pa ga je Televizija Slovenija. Film bomo v muzeju javno na velikem platnu predvajali v petek, 29. januarja 2016, ob 18. uri. V deželi pod najvišjimi vršaci sveta bomo ostali še vse januarske petke: 15. januarja se bomo podali na kolesarjenje po Pamirju s Francijem

Kokaljem, 22. januarja pa z Manco Čujež še enkrat pogledali v popotresni Nepal, oziroma kot pravi popotnica, v deželo, kjer ob vsej lepoti še sonce noče zatisniti oči. Ves mesec bo od 8. januarja na ogled tudi gostujoča razstava Miti in legende Triglavskega narodnega parka. Pristrčno vabljeni k nam tudi v letošnjem letu.

Natalija Štular

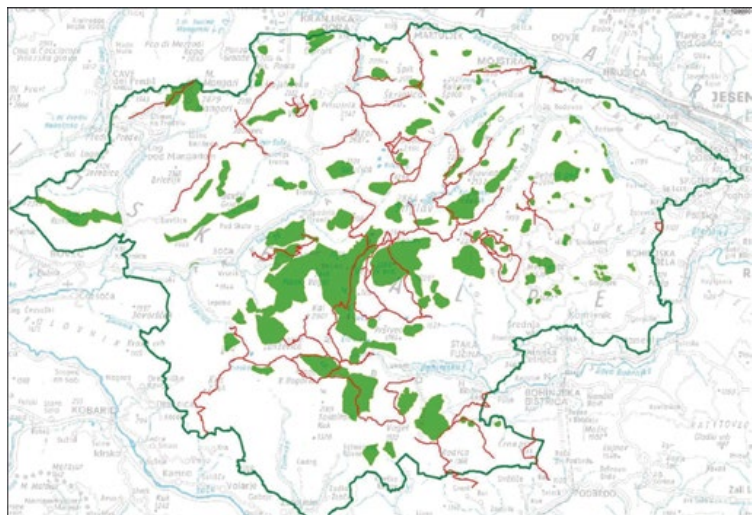


## Mirne cone in turnosmučarske trase v TNP

Turno smučanje je priljubljena oblika obiskovanja gora v zimskem času. V Triglavskem narodnem parku je veliko tras, ki so primerne za tovrstno rekreacijo. V zadnji letih se je obisk povečal in je ob primernih snežnih razmerah konstanten skozi vsoto zimo. V preteklosti je bil obisk gora s smučmi vezan predvsem na spomladanski čas, medtem ko zdaj že prve jesenske snežne padavine v gore privabijo mnogo obiskovalcev, željnih smučanja. Ker se pritisk iz leta v leto večja, smo v TNP izvedli analizo vpliva zimske rekreacije na

zavarovane prstoživeče živali. Območja, kjer se pozimi po podatkih naravovarstveno nadzorne službe zadržujejo gamsi, kozorogi, divji petelini in ruševci (rastišča), so opredeljena kot predlagane mirne cone. Te smo prostorsko opredelili in jih prekrili s trasami turnih smukov. Da bi ovrednotili pritisk obiskovalcev, smo od januarja 2012 do maja 2014 zbirali podatke o številu smučarjev na posameznih trasah. Ker je občutljivost živali v posameznih mesecih drugačna, smo pritisk tako tudi vrednotili. Rezultati so pokazali, da je kar nekaj tras, ki prečkajo mirne cone, vendar prezimovanje in parjenje živali ni povsod moteno oziroma ogroženo. Za prezimovanje gamsov kaže, da je najbolj problematična smuka na prisojnih pobočjih. Tak primer je smučanje z Viševnika in Malega Draškega vrha v smeri Jezerc. V času, ko je na tem območju veliko smučarjev, gamsi pogosto bežijo proti Ablanci. Med begom v snegu izgubijo veliko energije in za žival je to lahko usodno. V novembru in decembru poteka tudi gamsji prsk, zato je nujno, da se turni smučarji držijo stalnih turnosmučarskih poti. Že samo s svojo

Mirne cone in turnosmučarske trase v Triglavskem narodnem parku





prisotnostjo lahko ljudje preplašijo živali med prskom. Še večji problem predstavljajo ljudje v maju, ko imajo gamsi mladiče, saj so živali oslabilje ne od zime, dodatne motnje pa kozo s še neokretnimi mladiči spravijo v vratolomen beg v strmo skalovje (npr. smučanje z Male Mojstrovke v Drevesnico). Za koconoge kure (ruševce, divji petelin) je pomembno predvsem obdobje parjenja, to sta april in maj, ko človekove motnje lahko privedejo do neuspešnega parjenja in tako ogrozijo obstoj populacije na določenem območju. V teh mesecih je pomembno, da se v jutranjih urah držimo ustaljenih poti in ne prečkamo rastišč. Poleg izogibanja tem območjem je priporočljivo tudi, da hodimo in smučamo v tišini, da pse vodimo na povodcu in da se mirno odmaknemo, če opazimo živali.

Tanja Menegalija

## Vodni krog TNP

Območje TNP s hidrološkega vidika predstavlja skupek presežnikov, ki sestavljajo izvrstno učilnico v naravi, bodisi za strokovnjake bodisi za ljubiteljsko ali počitniško raziskovanje fenomena voda. Dolgotrajne padavine, ki marsikomu pokvarijo dopust, so nekako logične – živimo na območju orografske pregrade, ki po letni količini padavin sodi med najbogatejše v Sloveniji. Kljub obilici padavin pa vode v visokogorju na površju ni. Na območju parka najdemo več kot 1000 naravnih znamenitosti, več kot 700 izmed njih predstavljajo jame in brezna – rezultat dolgotrajnega raztapljanja apnenca, ki ga povzroči voda, kar je hkrati vzrok za neprijetno poletno žejo, ko v visokogorju zaman iščemo hladen izvir ali žuboreč potoček, saj je voda shranjena v globinah Julijskih Alp. Na površju

pa se kot majhni, a žlahtni biseri lesketajo visokogorska jezera, ranljiv in privlačen vodni ekosistem. V parku leži največje stalno jezero v Sloveniji. Na območju Julijskih Alp poteka razvoznica med jadranskim in črnomoškim povodjem, kar vpliva na podnebje in posledično na naselbinsko kulturo, ne nazadnje na značaj ljudi. Na Pokljuki so značilna šotna barja, ki sodijo v skupino mokrišč. So izrednega pomena za čiščenje vode in hkrati rezervoar za pitno vodo, ki jo še kako potrebujemo v dolini. Ob zavedanju naštetega in nekaterih drugih dejstev bomo v javnem zavodu TNP glavnino aktivnosti v letu 2016 in 2017 namenili ozaveščanju pomena varovanja voda na območju parka in širše.

Brez vode ni življenja. Predstavlja osnovni pogoj za obstoj biodiverzitete. V teku

snovanja tematskega leta smo na anonimnem natečaju izbrali logotip, ki bo promoviral pomen vode za okolje, v katerem živimo. Izbor je potekal v decembru, izbran pa je bil predlog oblikovalke Andrejke Belhar Poljanec, ki je simbol obrazložila kot tesen preplet žive in nežive narave, katere ključni element je voda. V simbolu tako lahko najdete ribo, ptico, amonita, dolino, list in vodno kapljico. V prvih mesecih leta bomo na parkovnih informacijskih mestih v sodelovanju s "skrbniki" pitne vode govorili o oskrbi ter izzivih in odgovornosti, ki se tičejo slehernega posameznika in celotne skupnosti. V januarju bomo priredili dva večera z gosti: Vodna oskrba na območju Julijskih Alp – prestiž in odgovornost. Prvi je potekal v Infocentru Triglavsko roža Bled (13. 1.), drugi pa bo v Centru TNP Bohinj (22. 1. ob 19. uri). Projekt predstavlja zanimiv



in poglobljen uvod v leto Vodnega kroga 2016–2017. Vabljeni, da se nam pri odkrivanju in raziskovanju tega zanimivega sveta pridružite.  
Majda Odar

## KRATKE NOVICE

### Bovški filmski festival (BOFF)

Deveti filmski festival BOFF je po treh večerih projekcij nagradil najboljše filme vseh treh kategorij ter najboljšega po izboru občinstva.

Najboljši film kategorije Narava in ekologija je po mnenju štiričlanske žirije, ki so jo sestavljali domači filmski ustvarjalci Kaja Trkman, Tomaž Šantl, Katja Pokorn in Mitja Legat, film *Suri* slovaškega avtorja



Pavola Barabaša. Nagrado podeljuje Toyota Slovenija. Najboljši film v kategoriji do 15 minut dolgih športnih filmov je slovenski kajakaški film *Zakaj? (Why?)* avtorja Roka Rozmana. Najboljši film v kategoriji daljših športnih filmov je kanadski smučarski film *Sončni mrk (Eclipse)* Anthonyja Bonella. Film *Suri* je bil najboljši tudi po mnenju občinstva, saj mu je podelilo največ glasov. V treh večerih je bilo na ogled 33 filmov, od teh 30 v tekmovalnem sporedu

Prizor iz nagrajenega filma *Suri* BOFF 2015

(4 v kategoriji Narava in ekologija, 14 med kratkimi in 12 med daljšimi športnimi filmi).

Deveti BOFF v Stergulčevi hiši so zaznamovali še fotografska razstava Jošta Gantarja ter predavanji Roka Rozmana o nasprotovanju zaježitvam na rekah in alpinistične legende Janeza Gradišarja o prvi slovenski alpinistično odpravi v Yosemite leta 1973.

Izbrani filmi festivala bodo 22. januarja na ogled v Narodnem domu v Mežici na prireditvi KOFF (Koroški *Outdoor Film Festival*).

Po sporočilu za javnost povzel Mire Steinbuch.

### Danilo Cedilnik - Den v Tolminu

Na decembrskem zimskem večeru PD Tolmin je številne obiskovalce v Knjižnici Cirila Kosmača pritegnila pripoved Danila Cedilnika - Dena, ki ima kot likovni pedagog in slikar, alpinist, gorski reševalec, gorski vodnik in član uspešne odprave na Makalu (1975) privilegij in dar večplastno doživljati lepote najvišjih gora. Ukvarja se tudi s knjižno ilustracijo. Predavanje z naslovom Strmim v svet strmin je kombinacija fotografij in likovnih podob gorskega sveta v olju, akvarelih in grafiki.  
Žarko Rovšček

Planinski  
VESTNIK



Poštnina  
plačana  
po pogodbi  
št. 226/1/S

## NAROČAM REVIJO PLANINSKI VESTNIK

Ime in priimek/naziv podjetja/planinsko društvo:

Ulica in hišna številka:

Davčna številka:

Pošta in poštna številka:

Član PD (samo za fizične osebe):

Datum rojstva (samo za fizične osebe):

Mobilni tel.:

E-pošta:

Datum:

Podpis:

Letna naročnina: 39 EUR (za tujino 63 EUR) - strošek poštne in 9,5% DDV sta vključena v ceni.

Člani PD imajo pri letni naročnini na *Planinski vestnik* **25% popust**.

Naročnino je možno prekiniti za naslednje leto s pisnim obvestilom do konca predhodnega leta.

Planinska zveza Slovenije

Planinski vestnik  
Dvorakova ulica 9  
p. p. 214

SI-1000 Ljubljana



Jetrbenk s Katarine Foto: Dušan Škodič

## V prihodnjih številkah Planinskega vestnika boste lahko prebrali ...

TEMA MESECA  
Vodniška literatura

Z NAMI NA POT  
Polhograjski Dolomiti, turni smuki

INTERVJU  
Alice Coldefy, Boris Sedej,  
Edo Kozorog, Alenka Pavlovčič Klemenčič



**gorenjska televizija**  
[www.gtv.si](http://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.**

## ZIMSKA DOŽIVETJA NARAVE

**vsak petek ob 17.05 h**

**na radiu Ognjišče**

**z Blažem Lesnikom**

radio ognjišče <http://oddaje.ognjisce.si/dozivetja>

**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



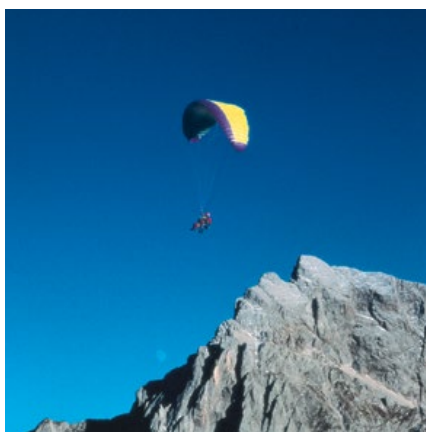
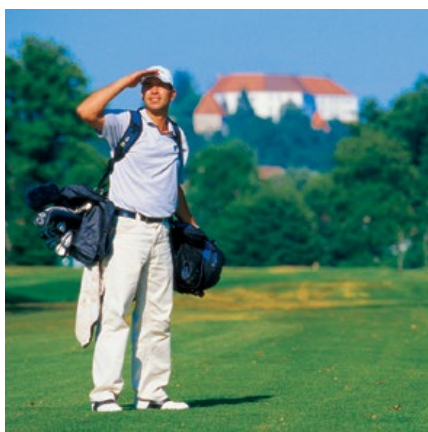
**RADIO  
KRANJ 97.3**

[www.radio-kranj.si](http://www.radio-kranj.si)

**GORENJSKI megasrček**



**gore – ljudje.net**



**GAST** EXPO<sup>®</sup>

**GAST EXPO – VZPOREDNI DOGODEK**

Mednarodni sejem gastronomije in gostinsko-hotelske opreme ter mednarodni sejem sladoleda