

NAJSTAREJŠA SLOVENSKA REVIJA, KI ŠE IZHAJA

# PLANINSKI

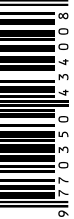
U E S T N I K



4  
2025

TEMA MESECA  
**Strah  
v gorah**

ZGODOVINA  
**Fran  
Kocbek**



4,80 €

## IZ PLANINSKE ZALOŽBE - IZDELEK MESECA MAJA

### OSNOVE PLANINSTVA, Jože Drab

Za varnejše obiskovanje gora vam PZS priporoča priročnik *Osnove planinstva*. Sestavljajo ga teme, ki jih mora poznati vsak obiskovalec gora:

- Priporočila za varnejše obiskovanje gora (pravilna izbira in uporaba opreme, priprava na turo, poznavanje nevarnosti, vreme, prva pomoč, orientacija, tehnike gibanja).
- Predstavitev domačih in tujih gorstev ter njihov nastanek in zgradba, rastlinstvo, živalstvo in zgodovina gorništva.
- Predstavitev organiziranega planinstva pri nas ter pomen družabnosti.

Format: 160 x 240 mm, 182 strani, broširano, šivano

CENA: V času od 1. 5. 2025 do 31. 5. 2025 lahko priročnik kupite po akcijski ceni s 40-odstotnim popustom: 14,94 €\* (redna cena: 24,90 €\*).



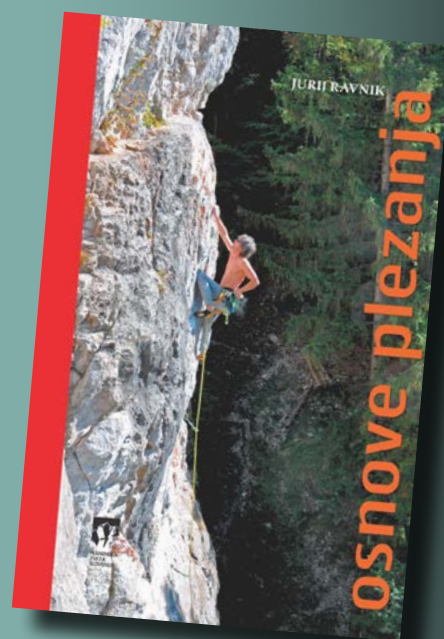
### OSNOVE PLEZANJA, priročnik za športne plezalce, Jurij Ravnik

Priročnik *Osnove plezanja* je namenjen vsem, ki želijo izvedeti čim več o skalnem plezanju. Osredotoča se predvsem na moderni in varni zvrsti športnega in balvanskega plezanja.

Tako popolni laiki kot začetniki in tisti nekoliko izkušenejši bodo spoznali osnovno izrazoslovje, pristope in opremo ter za varnost ključne vrvene manevre z vsemi podrobnostmi primerne varovanja. Ko bo poskrbljeno za to, pa se lahko posvetijo tudi brušenju svoje plezalne tehnike in sestavljanju kakovostnih treningov ter psiholoških pristopov.

CENA: 29,90 €\*

VABLJENI K NAKUPU!



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

I N F O R M A C I J E · N A K U P · N A R O Č I L A

### PLANINSKA ZVEZA SLOVENIJE, PLANINSKA TRGOVINA PZS

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

PO POŠTI p. p. 214, SI-1001 Ljubljana

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

PO FAKSU 01 43 45 691

E-NAROČILA [trgovina@pzs.si](mailto:trgovina@pzs.si) ali spletna trgovina PZS: <http://trgovina.pzs.si>.

### SLOVENSKI PLANINSKI MUZEJ

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

## IZDAJATELJ IN ZALOŽNIK

Planinska zveza Slovenije

ISSN 0350-4344

Izhaja osemnajstega v mesecu.

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

125. letnik



## NASLOV UREDNIŠTVA

Planinska zveza Slovenije

Uredništvo Planinskega vestnika

Ob železnici 30a, p. p. 214

SI-1001 Ljubljana

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

E: pv@pzs.si

www.planinskivestnik.com

www.pvkazalo.si

www.facebook.com/planinskivestnik

## ODGOVORNI UREDNIK

Vladimir Habjan

## UREDNIŠKI ODBOR

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

## ZUNANJA SODELAVCA

Peter Šilak, Miha Pavšek

## LEKTORIRANJE

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

## OBLIKOVANJE

Mojca Dariš

## GRAFIČNA PRIPRAVA IN TISK

Schwarz print, d. o. o.

Tiskano na NEO MATT papirju, Triglav papir

NAKLADA: 4200 izvodov

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

## Naročanje

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

MODRA ŠTEVILKA

080 18 93

Transakcijski račun PZS

IBAN: SI56 6100 0001 6522 551

SWIFT: HDLSI22

DELAVSKA HRANILNICA D.D. LJUBLJANA

Naročnina 48 EUR, 72 EUR za tujino, posamezna številka 4,80 EUR, poletna številka 5,90 EUR. Člani PZS so upravičeni do 25 % popusta na letno naročnino Planinskega vestnika (36 EUR, tujina 62 EUR). Letna naročnina e-revije 40 EUR, za člane PZS 30 EUR, kombinacija tiskane in e-revije 64 EUR (za člane PZS 48 EUR). Reklamacije upoštevamo dva meseca po izidu številke. Ob spremembi naslova navedite tudi stari naslov. Upoštevamo samo pisne odpovedi 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.

FS Fundacija za šport

## FOTOGRAFIJA NA NASLOVNICI

Oljstrica nad Robanovim kotom

Foto Otton Naglost

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



## Sopotnik strah

Skromne oprimke stiskam, kot bi jih hotel zdrobiti, ker moram poleg teže svojega telesa in opreme nositi tudi breme strahu pred padcem, strahu, ki mehča in hromi mišice, strahu, za katerega se zdi, da je kot prelivajoča se utež v telesu. Tako je eno od svojih mnogih izkušenj strahu v knjigi Naveza opisal alpinist in gorski reševalec Iztok Tomazin.

Strah je naš življenjski sopotnik. Neotipljiv kot naša senca obstaja v naši zavesti in globoko v podzavesti. Kot naša naravna obrambna reakcija na dejansko ali grozečo nevarnost sproži vrsto fizioloških odzivov v telesu, da nas pripravijo na akcijo – da lahko obvladamo okoliščine in se umaknemo iz nevarne situacije. S tega vidika je strah koristen, saj nam omogoča preživetje. Lahko pa nas tudi ohromi in ovira pri iskanju rešitev ali pa je pretiran in nerealističen, kot npr. v primeru fobij, ko je intenziteta strahu nesorazmerna z nevarnostjo položaja.

Naša mini anketa z vprašanjem Česa vas je v gorah najbolj strah?, ki je prek spleta nagovorila 147 oseb in zato seveda ni reprezentativna, je – pričakovano – nakazala, da v gorah z naskokom prednjači strah pred vremenskim preobratom, torej pred nenadno spremembo vremena, ko se znajdemo v nevihti, besnečem neurju ali snežnem metežu. Sledijo strah pred poškodbami, plazovi, ozkimi izpostavljenimi potmi, višino oz. prepadi in skalnimi podori. Manj pogosto označeni so bili naslednji ponujeni odgovori: bolezen, gneča na poteh, živali, da bi se izgubili in da bi morali poklicati gorske reševalce. Še nižje na seznamu največjih strahov pa so se znašli precenjevanje svojih zmožnosti, turisti, da bi zmanjkalo baterij za mobilni telefon, tema, mraz, spanje na skupnih ležiščih, v majhnih natrpanih prostorih oz. bivakih, pomanjkanje hrane in pijače ter nesoglasja v skupini v primeru vodenih tur.

Koliko obrazov strahu ste spoznali v gorah? Ne dvomim, da bi vsakdo, ki zahaja v gore, lahko dodal svoj košček v mozaik zgodb, povezanih z doživljanjem strahu v hribih. Nekaj izkušenj, pripetljajev in misli smo zbrali v tokratni temi meseca. Če vas tematika nagovori, vas vabimo, da svojo izkušnjo s strahom v gorah opišete in nam jo pošljete. Razmišljati, govoriti in pisati o strahu je vedno aktualno; izkušnje drugih so dobrodošla iztočnica za razmislek in prevetritev lastnih odločitev in dejanj. Kaj storiti s strahom, ko se pojavi? Se mu je bolje izogibati, upirati, se ga sramovati – ali ga je bolj modro sprejeti in razumeti? Se pojavi zato, da bi nam pomagal? Kot pravi eden od sodobnih mistikov, se strahu ni mogoče popolnoma znebiti ali ga obvladati. Mogoče ga je samo – razumeti: »Kaj je strah? Kako vznikne? Od kod izvira? Kakšno je njegovo sporočilo? Zazrite se vanj – brez obsojanja; samo takrat boste razumeli. Strah je resničnost. Morate se spoprijeti z njim, morate ga razumeti. Samo skozi razumevanje ga lahko preobrazite. Predajte se strahu. Tiho vstopite vanj, da boste lahko proučili njegovo globino. Včasih se zgodi, da sploh ni zelo globok.«

Naj za konec nekoliko preoblikujem misel, ki jo je menda ubesedil nemški pisatelj Erich Maria Remarque: strah pomeni že pol nesreče. Dodala bi: odsotnost strahu pa drugo polovico nesreče. Naj vam uspešno lovljenje ravnotežja med prisotnostjo in odsotnostjo strahu prinese mnogo užitek na hribovskih poteh.

Mateja Pate



4



8



10



11



12



14

## UVODNIK

### 1 Sopotnik strah

Mateja Pate

## STRAH V GORAH

### 4 Znotraj votel, okoli pa ga nič ni?

Mateja Pate

### 8 S kepo v želodcu in grozo v možganih

Iztok Rutar

### 10 Strah, ki mi je spremenil življenje

Slava Suhač

### 11 Zdrs

Kristina Menih

## STRAH V GORAH

### 12 Prepadi me ne vržejo več s tira

Andreja Frankovič

## STRAH V GORAH

### 14 Strah – kralj gorniških občutkov

Iztok Tomazin

## STRAH V GORAH

### 17 Uremenske fobije

Veronika Hladnik Zakotnik



17



20



30



32



42



48

USEBINE USEH  
PLANINSKIH VESTNIKOV  
OD LETA 1895 DALJE NA  
[WWW.PUKAZALO.SI](http://WWW.PUKAZALO.SI)

## PAKISTAN

### 20 **Magična dežela gostoljubnih ljudi**

Matjaž Jeran

## KOLUMNNA

### 30 **Teža lahkotnosti**

Simona Nahtigal

## Z NAMI NA POT

### 32 **U iskanju turnosmučarske popolnosti**

Mitja Peternel

## INTERJUJU

### 42 **Simply the Best**

Martina Čufar Potard

## PLANINSKA ZGODOVINA

### 48 **Aljaž iz Savinjskih Alp in njegov čas**

Dušan Škodič

## 130 LET PLANINSKEGA VESTNIKA

### 58 **»Kozlovska sodba« v Mojstrani**

Žarko Rovšček



58



64



68



70



73

## ORIENTACIJA

### 64 **Ko se izgubimo**

Matej Ogorevc

## TEKMOVALNO LEDNO PLEZANJE

### 68 **Favorita upravičila pričakovanja**

Marta Krejan Čokl

## MINIATURA

### 70 **Zimsko ravninsko "hribolazenje"**

Marko Matjašič

## 71 LITERATURA

## 73 PLANINSKA ORGANIZACIJA

## Naročilo na Planinski vestnik



Brezplačna številka  
24/7: 080 18 93  
01 43 45 684  
trgovina@pzs.si  
Ljubljana,  
Ob železnici 30a



e-revija.planinskivestnik.com

