

NAJSTAREJŠA SLOVENSKA REVIIJA, KI ŠE IZHAJA

# PLANINSKI

VESTNIK



7-8  
2025

TEMA MESECA

**Duševno  
zdravje v  
gorništvu**

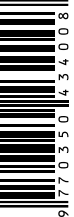
Z NAMI NA POT

**Pirenejski  
narodni parki**

INTERJUJU

**Matic Novak  
Henrika Zupan**

PLANINSKA  
ZVEZA  
SLOVENIJE



9 770350 434008

5,90 €

### VPRAŠAJ GORO, Jože Mihelič

Knjiga *Vprašaj goro* je žlahtna pripoved o skromnih in poštenih ljudeh, ki so živeli predani svojemu rodu, domu in zemlji. Je spomin na otroštvo v Bohinju, na prijateljske vezi, ki so nastale v dobi zorenja, na plezalne začetke in najbolj polna leta njegovega alpinizma ter na turno smučanje, ki mu Joža Mihelič ostaja zvest vse življenje.

Format: 165 x 240 mm; 216 strani, integralna šivana vezava

### JULIJSKE ALPE: ZAHODNO OD SOČE IN PIŠNICE, Klemen Janša, Jože Drab

Opisane poti, izleti in ture vas popeljejo na 45 čudovitih planinskih ciljev. Lahki izleti so pisani na kožo tudi mlajšim planincem, za izurjene gornike pa sta avtorja pripravila nekaj opisov tehnično (zelo) zahtevnejših poti.

Gre za območje gorskih skupin Jalovca, Mangarta, Bavškega Grintavca, Viša, Montaža, Kanina in Julijskih Predalp.

Format: 165 x 240 mm; 216 strani, integralna šivana vezava

CENA: V času od 1. 8. do 31. 8. 2025 lahko knjigo *Vprašaj goro* kupite po akcijski ceni s 50 % popusta: 13,45 €\* (redna cena: 26,90 €\*).

*Vodnik JA: Zahodno od Soče in Pišnice* pa lahko od 1. 9. do 30. 9. 2025 kupite s 40 % popusta: 19,14 €\* (redna cena 31,90 €\*)



## POHORJE 1 : 50.000

Planinski zemljevid Pohorje v merilu 1 : 50.000 zajema območje celotnega Pohorja in večjega dela obmejnega Kozjaka. Planinske poti so prikazane na osnovi zadnjega stanja katastra planinskih poti PZS (2024).

Znotraj omenjenih meja boste našli:

- prvi del Slovenske planinske poti,
- celotno Pohorje med Mariborom in Slovenj Gradcem,
- vsa pohorska smučišča, mesta in turistična središča ob vznožju Pohorja in
- številne naravne znamenitosti.

CENA: 9,10 €\*

\*DDV je obračunan v ceni. Stroške poštne 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)

## IZDAJATELJI 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 Steinbuch

## ZUNANJI SODELAVCI

Peter Šilak, Miha Pavšek, Simona Nahtigal

## 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. Poslanih prispevkov ne vračamo. Uredništvo si pridržuje pravico do objave ali neobjave, krajšanja, povzemanja ali delnega objavljjanja nenaročenih 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

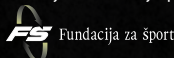
IBAN: SI56 6100 0001 6522 551

SWIFT: HDLSI22

DELAŠKA HRANILNICA D.D. LJUBLJANA

Naročnina 48 EUR, 72 EUR za tujino, posamezna številka 4,80 EUR, polletna 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.



## FOTOGRAFIJA NA NASLOVNICI

Dolgo sestopanje z Eigerja

Foto Eva Schmitt

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.



## Spregovoriti o težkih temah

V *Planinskem vestniku* smo nedavno pisali o celi paleti tem, ki izvirajo iz naše duševnosti: vse od strahu, dvomov, žalovanja, ljubezni do vztrajnosti in še česa. Kako vendar ne bi, ko pa je vse naštetu neizpodbitni del življenja slehernika. Gore so že od nekdaj prostor, kamor človek hodi iskat samega sebe – včasih zato, da bi našel mir, drugič zato, da bi se preizkusil, tretjič, da bi pobegnil. In prav v teh pobegih, iskanjih in vračanjih se prepletajo niti naše duševnosti.

Pa vendar, ko omenimo duševno zdravje, marsikdo zastrže z ušesi (ali pa zavije z očmi) češ, to se pa mene ne tiče, to so pač tiste zgodbe, s katerimi se ukvarjajo psihologi, psihiatri in socialne delavke. Neprijetne, težke teme, ki spadajo za zaprta vrata proč od nas, ki nimamo diagnoz. Pa je res tako? Kdo med nami še ni imel izkušnje, v gorah ali dolini, ki nas ne bi močno zaznamovala? Bralci imamo radi izlete, potopise in rekreacijo na soncu in svežem zraku – vse tisto, kar ljudem s težavami v duševnem zdravju skorajda pregovorno primanjkuje. Študije res dokazujejo mnoge pozitivne učinke gibanja v naravi na naše počutje. Mnogim prav to služi kot motivacija za sopihanje v hrib. Nekateri v samotni gora končno najdejo notranji mir, drugi le v steni zmorejo popolno osredotočenost, spet tretji lahko zvečer oko zatisnejo šele po adrenalinskem teku po vrhovih. Gore so za marsikoga edini terapevt, s katerim so pripravljeni navezati stik.

A udejstvovanje v gorništvu lahko prinese tudi neugodne posledice za duševno zdravje: depresijo ob resnih poškodbah, zaradi katerih nekdo ne bo več zmožni sesti na gorsko kolo ali se vzpenjati po zasneženih grapah; travmo in t. i. krivdo preživelega ob smrti soplezalca; motnje hranjenja v pehanju za izjemnimi dosežki v profesionalnih panogah; težave z nespečnostjo po zahtevnih reševalnih akcijah; upad kognitivnih funkcij po daljši izpostavljenosti na visokih nadmorskih višinah. In še in še. Marsikdo, ki danes obuje gozdarje, v resnici beži pred stiskami doma. Ali pa prav tam – na samotnem grebenu – prvič sliši tisto, kar je dolgo potiskal v ozadje.

Gore nas učijo, da je življenje preplet vzponov in sestopov. Da si lahko danes na vrhu in jutri ležiš pod steno. Da nas drobna cvetlica ob poti kdaj razveseli bolj kot razgled s Triglava. In da si je včasih treba priznati, da ne zmoremo iti naprej.

Bolj ali manj burno dogajanje v naši notranjosti je lastno vsakomur, zato je modro, da o teh temah iskreno spregovorimo. Ne le da s tem razbijamo stereotipe in tabuje, ampak lahko odkrijemo tudi, da v svojih doživljanjih nismo sami, ter tako najdemo skupnost, ki nas razume, razbremeni in podpira. Duševno zdravje ni eksotična tema – le odtujena in pogosto utišana je. A vsak, ki se je kdaj v nevihti bal za svoje življenje ali občutil žalost ob izgubi, ve, kako globoko ti trenutki zarežejo. To so teme, ki živijo med nami – na poti skozi rušje, v mrzlih bivakih in v dolgih večerih, ko se gore zdijo še bolj mogočne in vredne strahospoštovanja.

Veseli me, da bomo v tej številki spregovorili o tistih plasteh, ki (pre)pogosto ostanejo skrite pod vetrovkami, in o občutkih, ki se razpršijo v vetru na vrhovih. Predvsem pa o tem, da vsak izmed nas, ne glede na število preplezanih smeri ali osvojenih gora, kdaj potrebuje oporo. Pa naj bo to v obliki pogovora, dotika ali samo tihega skupnega trenutka nekje na neobljudeni planini.

Simona Nahtigal



4



8



16



20



26



30

## UVODNIK

### 1 **Spregovoriti o težkih temah**

Simona Nahtigal

## DUŠEVNO ZDRAVJE V GORNIŠTVU

### 4 **V globinah naše duševnosti**

Simona Nahtigal

## DUŠEVNO ZDRAVJE V GORNIŠTVU

### 8 **Pogovor z Maticem Novakom**

Simona Nahtigal

## ZGODBA IZ VERTIKALE

### 16 **Zmorem!**

Simona Nahtigal

## ALPE

### 20 **Na strehi Bernskih Alp**

Eva Schmitt

## STRAH

### 26 **Blizu roba**

Anton Štibler

## MLADI

### 30 **Mladinski tabor drugače**

Matej Mlakar

## Z NAMI NA POT

### 34 **Gorski zid med Atlantikom in Sredozemljem**

Andrej Bandelj

## OPISI

### 49 **Grintovci in Karavanke**

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



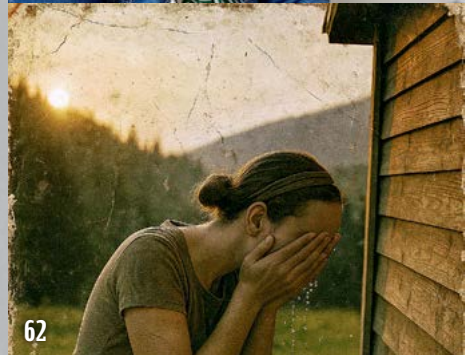
34



53



56



62



68



74

#### PLANINČKOV KOTIČEK

### 53 Neurje v gorah

Kristina Menih

#### INTERJUJ

### 56 Pogovor s Henriko Zupan

Zdenka Mihelič

#### PASTIRSKA ZGODBA

### 62 Pet starih fotografij

Dušan Škodič

#### DOŽIVETJE

### 68 Dva vrhova in en obok

Mire Steinbuch

#### GORSKO REŠEVANJE

### 74 Aktivnosti v gorah so lahko nevarne

Matej Ogorevc

#### ZGODBE IZ POD HIMALAJE

### 76 Smaragдно jezero

Matjaž Čuk

#### POTOPIS

### 80 Kako sem se zaljubila v princa

Sandra Drmić  
Prevod Barbara Gaborovič



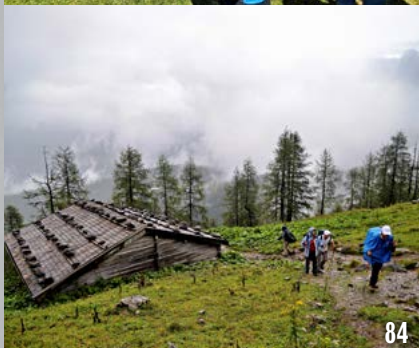
76



80



82



84

DA NE OMENJAMO NJEGOVE  
GOREČE NARODNE ZAVESTI  
TER TOVARIŠTVA.



88

#### PLANINSKI PRAZNIK

### 82 Useslovensko srečanje na Jančah

Zdenka Mihelič

#### UREME

### 84 Me bo danes v hribih dobil dež?

Veronika Hladnik Zakotnik

#### STRIP

### 87 En in edini Joža Čop

Ažbe Polšak

#### MINIATURA

### 88 Dan brez kave

Tatjana Cvetko

#### 90 LITERATURA

#### 94 PLANINSKA ORGANIZACIJA

#### 96 NOVICE

## 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

