

ZADRŽEVANJE NAD MEJO ŽIVLJENJA IMA SVOJA PRAVILA

# IZKUŠNJA S ČOGORIJA

PAVLE ŠEGULA

Namenil sem se, da obnovim nekaj podatkov o aklimatizaciji, o kateri so različni avtorji in prevajalci, raziskovalci in praktiki samo v preteklih petih desetletjih napisali goro člankov, študij in knjig. Sodobna medicina in biologija sta obstoječe znanje izredno izpopolnili, udeleženci odprav v tuja gorstva, med njimi tudi slovenski, pa prispevali najrazličnejše izkušnje, trpke in spodbudne.

Obnašanje alpinistov zgovorno kaže, da je najbolj preprosta pravila najteže spoštovati. Eno teh je, da na visokih gorah brez aklimatizacije ni mogoče niti uspeti, niti preživeti.

Ljudje smo ustvarjeni za življenje v ozračju, bogatem s kisikom, katerega je v dolinah na pretek, v visokogorju in zlasti nad 3000 metri pa vse manj. Ravno zato je pri osvajanju najvišjih gorá našega planeta toliko težav, neuspehov in tragedij.

Narava je pravična, nikdar črna bela. Vselej in vsakomur dopušča prilagoditev, upoštevajoč njegovo usposobljenost ter telesno in duševno pripravljenost. Kadar gre za spoštovanje postopnosti, ki telesu omogoča, da se privadi na spremenjene pogoje, narava dosledno ne popušča, vendar prizadetega vselej pravočasno opomni, naj odneha, če se mu ne uspe prilagoditi.

Ta vprašanja nenehno kot Damoklejev meč visijo nad vodji in zdravniki odprav, ki bi zaupano jim moštvo radi obvarovali pred škodljivimi posledicami bivanja v velikih višinah, zraven pa bili tudi uspešni. Teh problemov se — na svoj način — boji vsak član odprave, čigar cilj je vrh, ki ga oblega s tovariši. Pa ne samo boji, ponavadi jih želi zaobiti, se prelisičiti s kako zvijačo, skratka, se poceni izmazati, slabost in bruhanje v višinskem taboru pa pripisati čemerkoli, samo ne tistemu pravemu — višinski bolezn. A naj bo kakorkoli: karkoli se zgodi, vse je posledica naših osebnih in skupnih odločitev, bodisi pametnih, bodisi zgrešenih. O tem sem ponovno veliko razmišljal po smrti znanca in someščana na daljnem Čogoriju.

## NEKAJ MALEGA O POGOJIH ŽIVLJENJA V VELIKI VIŠINI

Vsebinsko francoskega opomnika Gore in zdravje, namenjenega članom odprav, bi moral znati na pamet in jo dosledno spoštovati vsakdo, ki zahaja v ledeniške gore.

Ponovimo, česa se je treba prav posebej bati in

česa se izogibati: pomanjkanja kisika, pomanjkanja telesnega sladkorja, podhladitve in pomanjkanja telesne tekočine.

Vsaka od teh težav je že sama po sebi zadostna, da spravi ob moči še takega korenjaka. Večinoma pa nastopajo vzajemno, druga spodbuja drugo, da se problemi še stopnjujejo.

Če si stvari podrobneje ogledamo, vidimo, da je najhujše pomanjkanje kisika, saj so dostikrat že bazni tabori tako visoko, da se marsikdo ne more prilagoditi in mu prej ali slej ne preostane drugega kot predčasna vrnitev. Različna obolenja, kot so prehladi, gripe, pljučnice in še kaj, dodatno zmanjšujejo zmoglost prilagoditve, brez katere višje na gori nima nihče kaj početi.

To vsi vemo, kaže pa, da pomanjkanje kisika prav odpravarji najhitreje spregledajo. Vzrok bo verjetno v neizmerem optimizmu in veri v svoje zmogljivosti. In tako se zgodi, da grešijo prav tam in tedaj, ko bi to najmanj smeli. Pijačo si človek še nekako natali, tudi pred mrazom se dá za silo zavarovati, kisika pa ne nadomesti nobena stvar razen jeklenke ali tlačne komore, ki jima himalajcem v alpskem slogu ni preveč naklonjen. To je neizprosna in usodna stvarnost, ki je dandanes, ko postaja hoja na osem-tisočake brez dodatnega kisika tako rekoč pravilo, nihče ne bi smel podcenjevati.

## TO IN ONO O VIŠINSKI BOLEZNI

Znakov, ki naznanjajo višinsko bolezen, je kar precej: glavobol, slabost, neješčnost, nespečnost, vrtoglavica, glavobol, ki ne pojenja, četudi zaužijemo aspirin, bruhanje, težko dihanje med mirovanjem in počitkom, nenavadna ali huda utrujenost, zmanjšano izločanje seča in lokalni znaki — otekline (edemi) vek, lica, rok in sklepov.

Ko opazimo znake višinske bolezni, se ne izgovarjamo na kako drugo bolezen v bojazni, da bi nas tovariši imeli za nesposobne. Ne poskušajmo jih prikriti, saj je vsak izmed navedenih znakov resno opozorilo, da (še) nismo prilagojeni.

Poskusimo si pomagati z aspirinom. Če nismo preveč prizadeti, bodo bolezenski znaki prešli, vzpon pa lahko nadaljujemo.

Če se stanje ne popravi, počivajmo. Izboljšanje skoraj gotovo ne bo izostalo.

Če se stanje še slabša, sestopimo. Pazimo, da ne zamudimo priložnosti, kajti kasneje bo stanje mnogo slabše.

Če smo na poti proti vrhu in kaže, da se bo bivanje na gori zavleklo, se najprej prilagodimo;

ne tvegajmo, da daleč od baze zbolimo za višinskim pljučnim edemom, ki se javlja z dušenjem in burnim dihanjem, pomodrelimi ustnicami in uhlji, s penastimi, včasih rožnato obarvanimi pljunki. Nič lažji, če ne še usodnejši je višinski možganski edem, ko nas mučijo izjemna utrujenost, divje bruhanje in hud glavobol. Naše obnašanje je čudaško, nenaavadno, morda je prav blizu tudi konec.

Poglejmo še dejavnike, ki največ prispevajo k nastanku nenadne višinske bolezni! To so hitrost vzpenjanja, dosežena višina, čas bivanja na doseženi višini in osebna nagnjenost k višinski bolezni.

Pamet kliče k previdnosti, na voljo so nam tudi tri zlata pravila za vzpone v veliki višini:

1. Nastanimo se zadosti visoko, da se prilagodimo na višino.

Telo zahteva že v baznem taboru zadostno nadmorsko višino, da bi kasneje na gori lahko v celoti razvilo svoje obrambne mehanizme.

2. Ne vzpenjajmo se prehitro na preveliko višino!

Višino je najbolje pridobivati tako, da se iz izhodišča povzpemo do naslednjega višinskega tabora in — če smo pri močeh — še kakih sto ali dvesto metrov višje, nato pa se vrnemo v tabor, ki je cilj dnevne etape. Višinska razlika med dvema zaporednima bivačoma na gori naj bo med 300 in 500 metri. Dodatno pridobljeni metri nad taborom, v katerem bomo prenočevali, nam pomagajo k boljši aklimatizaciji.

3. Ne ostanimo predolgo na veliki višini!

Človek ni ustvarjen za življenje v višini nad 5500 metri. Bivanje v višini je močno odvisno od nadmorske višine, v kateri se zadržujemo — na 5000 metrih lahko zdržimo nekaj tednov, na 8000 metrih samo nekaj dni (če smo aklimatizirani). Značilna so štiri obdobja, ki sledijo drugo drugemu:

- belo obdobje: posebnosti ni, znaki višinske bolezni se pojavijo šele 4 do 8 ur po prihodu na kritično višino;
- obdobje prilagajanja: to zahteva nekaj dni, ko alpinist preboleva akutno višinsko bolezen. V telesu potekajo prilagoditveni mehanizmi, izogibati se mora prevelikim naporom;
- obdobje prilagodjenosti: telo je optimalno prilagojeno in usposobljeno za napore;
- obdobje propadanja: telo popušča, storilnost pada, moči se izčrpavajo.

### SE IZ IZKUŠENJ NA ČOGORIJU LAHKO ČESA NAUČIMO?

Naj najprej zapišem, da s svojimi razmišljanji želim člane odprav spodbuditi k pravilnemu umevanju aklimatizacije. O slovenski odpravi na K-2 sem namreč prebral vsa v Delu in PV dosegljiva poročila, ki pa so za čas pred konč-

nim dejanjem na gori pomanjkljiva in sem tako dobil vtis, da **Boštjan Kekec**, član odprave, morda takrat ni bil zadosti prilagojen.

Vse nejasnosti so prešle, ko sem prečital njegov osebni dnevnik z odprave, ki se zaključuje 9. junija 1993 z napovedjo, da naslednjega dne s tovarišem v navezi, Borisom, odrineta na goro in proti vrhu.

Brez pomena bi bilo naštevati podrobnosti. Zagotovo vemo, da so člani odprave 25. maja prišli v bazo in postavili šotore. Naslednjega dne je tudi Boštjan sodeloval pri postavitvi pomožne baze in se vrnil v bazo, 27. maja 1993 je spremljal zdravnika pri evakuaciji zveznega oficirja, ki se nikakor ni mogel znebiti višinske bolezni, v vojaško bazo. Sestop do stečiča ledenikov na Concordiji je z vidika aklimatizacije sam po sebi dodatna pridobitev, vendar z naporom ob neobglenem varovancu in takojšnji vrnitvi v bazni tabor dokaj utrujajoče dejanje.

Opisa postavljanja višinskih taborov med 27. majem in 7. junijem **A. Bjelčeviča** in **Z. Požgaja** naštevata, kako so člani, zlasti izkušeni veterani, kolobarili od tabora do tabora in se 7. oziroma 10. junija vrnili v bazni tabor. Boštjana v teh člankih ne zasledimo, iz dnevnika pa sledi, da je bil 28. maja spet v pomožni bazi, 29. maja v T1, kjer je prenočil, naslednjega dne pa se je vrnil v bazo. Tam je ostal do 4. junija zjutraj. Tega dne sta z Borisom dosegla T1, dan kasneje pa T2. Dne 6. junija se je prebil do višine 7000 metrov ter sestopil v bazni tabor, kjer je ostal tri dni. Zapisi se končajo 9. junija z mislijo na naslednji dan, ko se začne hoja proti vrhu oziroma T4, ki ga doseže 13. junija. Glede na veliko višinsko razliko med bazo in T4 (2600 m) je to kar normalno; ves ta čas je (razen med nočitvami v vmesnih taborih) pridobival na višini, kar je seveda zahtevno in naporno.

Lahko si predstavljam, da je 13. junija prispel v T4 ob zelo neprimerem času. Vzponu prve četverice na vrh je sledilo poslabšanje vremena, ki je gotovo oviralo in dodatno utrujalo tudi Boštjana in Borisa med njunim napredovanjem od T3 proti T4. Fantje so z vrha sestopali neurejeno in razkopljeni, Požgaj je šele po tavanju našel šotor, **Carlos** in **Božič** sta noč po čudežu preživela v bivaču na prostem v snegu. Sami alarmantni dogodki, ko je zdelanemu Boštjanu komaj kdo lahko posvetil kaj več pozornosti. Skrbi in negotovosti je bilo na pretek, utrujenost novodošlecev pa logična in vsaj na začetku ne sumljiva. Če po ubijalskem vzponu utrujen zlezeš v spalno vrečo in umolkneš, je to še kako razumljivo. Povrhu ne pozabimo, da je v taki višini bistrost duha na najnižji možni ravni, da so vsi življenjski pogoji presneto neugodni in tudi obnašanje prisotnih praviloma drugačno kot v normalnih razmerah v dolini.

Najboljše, kar bi Boštjan tedaj moral storiti, če bi mogel in imel ob sebi krepko spremstvo, bi bil takojšen povratek v T3 ali še nižje, kjer bi si najbrž hitro opomogel. Tega pa se zagotovo ni zavedal niti sam, niti kdo drug, saj je bilo splošno stanje več kot alarmantno, usoda več kot polovice posadke v T4 pa spričo vremena skrajno negotova. Prva in optimalna priložnost je bila zamujena, saj je bila vrh vsega še noč.

Ko so bili naslednjega jutra spet vsi skupaj, se je ob nespremenjenem in celo slabšem stanju bolnika del posadke v T4 pripravljala na sestop, saj se je v šotoru za dve osebi gnetlo kar šest ljudi. Do obotavljanja pa je prišlo, ker Carlos, ki je sestopal z Grošljem, do druge ure še ni prišel v T3 in je nastopila nova negotovost. Spričo bolnega Boštjana in močno prizadetih omrznencev je bila takrat tudi teoretična možnost za sestop preostalih že zelo majhna, kar je bil eden izmed razlogov, da so se kljub izrecnemu priganjanju in rotnju iz baze odločili, da še eno noč ostanejo v T4. Žrtev višinske bolezni v takih okoliščinah žal pospešeno propada. Pravi čudež je, da je Boštjan ob zavračanju hrane in pijače in pomanjkanju kisika sploh tako dolgo vegetiral in da so se vsi drugi sploh živi vrnili v dolino.

Kaj bi ob tem še lahko povedal?

1. V T4 bi morali imeti kisik z masko za vdihavanje. Življenje je nazadnje vendar nad športnimi pravili, sicer pa bi z njim pomagali samo bolnikom, kar bi bilo gotovo koristno in upravičeno.

2. 14. junija zjutraj je bilo v T4 šest članov odprave, med katerimi je bil po mojem mnenju kolikor toliko pri sebi samo **Grošelj**. Požgaj in Sedej sta imela bolj ali manj hude omrzline, za Carlosom in Stipetom je bil krut bivak na prostem, Boštjan je bil v celoti odvisen od pomoči tovarišev. Če so že razmišljali o umiku, bi jim moralo biti jasno, da je vsestransko najugodnejše, če sestopijo vsi hkrati in takoj (seveda se v polni meri zavedam, da je nasvete lažje deliti, kot jih uresničevati). Z odhodom Grošlja in Carlosa pa so v T4 ostali samo še bolniki.

3. Povezava med tabori je bila praktično prekinjena, vsakršna resna pomoč od spodaj nemogoča.

#### EPILOG

V pomenku po komemoraciji v Bohinjski Beli sem omenil svoje tedanje dvome o aklimatiziranosti preminulega, ker njegovega imena pri postopnem napredovanju proti vrhu pač nisem zasledil v časopisnih poročilih. Slišati je bilo najrazličnejša mnenja, med katerimi mi je ne-

## namesto komentarja

### DRUŽINSKA POTEPANJA

Zahodna Evropa je po dolgem in počez preprežena z dolgimi pešpotmi, ki jih prečkajo krajše transverzalne, vezne in drugačne poti. Popotništvo je že nekaj let posebno v zahodni Evropi velikanska moda celo tam, kjer pri domačinih ni kdovekako velike planinske tradicije. Za popotnike pravzaprav sploh ni pomemben gorski vrh, ampak hoja po pokrajini, bodisi ravninski, bodisi gričevnati ali gorati, pri tem pa malokdo sprašuje po dokazilih o prehojeni poti, saj gre predvsem za osebno zadovoljstvo na poti in tudi pozneje.

Slovenci smo bolj planinci kot popotniki: cilj izleta ali ture je navadno kakšen vrh s kočo, cerkvijo ali gostilno in če je na takem vrhu še žig, je zadovoljstvo toliko večje: skoraj se spodobi prinesiti z nedeljskega izleta žig o »osvojeni« gori.

Kot je zadnja leta pri nas vse več gornikov, ki

jih ne zanimajo markirane in dobro obiskovane gorske poti, ampak si za cilje izbirajo brezpotja in osamljene vrhove, je tudi vse več popotnikov, ki se podajo, na primer, na Levstikovo ali Jurčičevo pot, na kateri ni visokih vrhov, pač pa lepa pokrajina, prijazni ljudje, lepi razgledi in malo turistov. Na take poti se odpravljajo predvsem cele družine, da so ves dan skupaj in ves dan v naravi.

Letos je leto družine in posebno v Nemčiji, kjer je verjetno največ evropskih vandrovcov, že na veliko propagirajo popotništvo kot najprimernejši šport za vse družinske člane hkrati. Vsak drug šport, pravijo, je tako ali drugače selektiven: nekateri so predvsem za očete, drugi za otroke, nekateri za pogumnejše, drugi za močnejše in vztrajnejše, nekateri samo ali predvsem za otroke, le popotništvo je primerno za čisto vse družinske člane, pa še drag šport ni. Doma družinski člani skupaj naredijo popotniški načrt, primeren za vse, za pomoč vzamejo kakšen zemljevid ali potopis, da ugotovijo vzpone, dolžino poti in vmesna počivališča, potem pa konec tedna vsi skupaj vzamejo pot pod noge.

Sicer smo to pravzaprav vsi že dolgo vedeli, le spomnili se nismo tega.

Marjan Raztresen

kako neresno in kapitulantsko zvenela misel: »Ja, saj je tudi hoja od tabora do tabora tvegana in nevarna!«

To je res, saj se lahko ubiješ, izgineš v razpoki ali pa te odnese plaz, vendar pa spričo vsega, kar vemo o pomenu aklimatizacije, tak argument ne zdrži kritike. Zanikati vlogo prilago-

ditve, ki prej ali slej odločilno vpliva na uspeh dela na gori, je tvegano, znak neznanja ali pa sprenevedanja.

Članom odprav pa slejkoprej kot poglavitna zapoved ostaja le eno — pravočasna in dosledna aklimatizacija in zavest, da je njihova usoda predvsem v njihovih lastnih rokah.

V GORAH NAD VAL D'ISEROM JE PLAZ ZASUL PET ZDRAVNIKOV IN VODNIKA

## TRAGEDIJA V ALPAH

Zdi se, kot da smo po nekaj zaporednih zelenih zimah popolnoma pozabili na »belo opojnost«, ki lahko posebno v gorah premalo previdnemu obiskovalcu pokaže zobe. Tako je to zimo v Alpah, tudi slovenskih, snežni plaz vzel več življenj, tragedijam pa so botrovali izključno človeški dejavniki.

Najhujša takšna nesreča se je to zimo pripetila v francoskih Alpah, kjer se je zadnje letošnje januarsko soboto sredi sončnega dopoldneva s tragedijo končal smučarski izlet: pod snežnim plazom je umrlo pet britanskih zdravnikov skupaj s svojim vodnikom. Od skupine sedmih izkušenih smučarjev se je rešil le en sam britanski zdravnik, ki je smučal zadnji v vrsti in zato plast snega na koncu plazu, ki ga je zasula, ni bila tako debela kot tista, ki je zasula njegove kolege. Rešil se je tudi zato, ker je imel eno roko še prosto, tako da se je počasi odkopaval iz snega, potem pa mirno ležal, da ne bi sprožil novega plazu, dokler ga po 24 urah naposled niso rešili.

### DAN KOT NAROČEN ZA SMUČANJE

Nesreča se je zgodila ob 11. uri dopoldne zadnji dan bivanja večje skupine britanskih zdravnikov, ki so v francoskih Alpah združili počitnice s strokovno konferenco. Tisto soboto zjutraj ob devetih se je šest zdravnikov s smučarskim učiteljem odpravilo na izlet iz Val d'Isere prek Tignesa čez vrh Col du Palet (2653 m) proti Champany en Vanoise. Malo pod vrhom Col du Paleta pa jih je zasul snežni plaz.

Dan za smučanje ni mogel biti lepši. Na jasnem, modrem nebu je sijalo sonce in pršiča je bilo na pretek. Res pa je, da je skupina smučala zunaj urejenih smučišč, čeprav na njihovi takratni poti ne pomnijo snežnih plazov, kot je bilo poudarjeno pozneje. Skupino je vodil izkušen vodnik in tam, kjer so se smučali, ni bilo vetrovno. Toda veter je pihal okrog gorskih vrhov in med tednom je zapadlo precej novega snega, nekaj dni prej pa so pihali tudi močni vetrovi in temperature niso bile enakomerne. To pomeni, da je sneg padal na različne podlage.

Po nesreči so strokovnjaki pripovedovali časopisnim novinarjem takole: Če pade sneg na zmrznjeno ali trdo podlago in zaradi različnih temperatur obe podlagi med seboj nista dovolj povezani, lahko veter v višinah sproži blok snega, ki zgrmi v dolino. To je bil, kot domnevajo, tudi vzrok za tragedijo britanskih zdravnikov.

V francoskih smučarskih letoviščih redno objavljajo opozorila o možnostih plazov, in sicer po lestvici od prve do pete stopnje. Tisti konec tedna, ko se je zgodila nesreča, je bilo v okolici Val d'Isere objavljeno opozorilo, opremljeno s številko 3, kar pomeni precejšnjo nevarnost plazov, zlasti na strmih pobočjih, in bi moral biti zato vodič verjetno previdnejši, kot je bil.

### NEPREVIDNI SMUČARJI

Tragedija je sprožila več nepojasnjenih vprašanj, predvsem to, zakaj prej niso začeli iskati ponesrečencev. Šele v nedeljo zjutraj, dan po nesreči, ko se šesterica zdravnikov ni pojavila na zajtrku, so jih kolegi pogrešali, reševanje pa je sprožila žena smučarskega učitelja, ker moža zjutraj še ni bilo doma. Nekateri sicer pravijo, da niso bili v skrbeh zato, ker je šlo za skupino in so mislili, da so smučarji pač spremenili svojo pot in se ustavili v drugem kraju.

Tragedija pa spet uči in opominja. Poudarja nevarnost smučanja zunaj urejenih smučišč, kjer so nesreče s sproženimi plazovi najpogostejše. Gorski reševalci tudi opozarjajo, da v Franciji na vsaki smučarski žičnici vedo, katero opozorilo po lestvici od 1 do 5 je na določen dan objavljeno in velja za njihovo okolico. Zato naj bi se smučarji na žičnicah prepričali o varnosti svojih poti. Tisti, ki se smučajo zunaj urejenih smučišč, pa bi morali imeti lavinske žolne in še druge naprave, ki se ob takšni nesreči sprožijo, tako da je pomoč hitrejša in lažja. Takšne naprave je mogoče vsaj v Franciji kupiti ali pa si jih za majhno odškodnino sposoditi za določen dan.

(Republika)