



Južna stran Šiša Pangme, ki je to pot slovenskemu alpinistu obrnila hrbet.

Foto: Andrej Štremfelj

po dokaj zapletenih poteh odpravil v dolino in od tod v Nepal, 20. maja pa se je vrnil domov.

### PREDNOST SLOVENSКИH ODPRAV

Kot je povedal po vrnitvi, je svojo dejavnost na tej odpravi ocenil kot napol uspešno. Zastavil si je visok cilj,

zaradi zapletov s transportom in zaradi slabega vremena, ki je bilo to pomlad značilno za Himalajo, zaradi močnih vetrov in pogostega sneženja je moral spremeniti svoje cilje. Kljub vsemu je na alpski način preplezal dve prvenstveni smeri na dva sedemtisočaka v neposredni bližini izredno obleganega normalnega pristopa na Šiša Pangmo; to pomladansko sezono je bilo namreč v bazi pod goro približno 20 večidel komercialnih odprav, ki so skoraj vse hotele priti na goro po tej smeri in se smučati po njenih pobočjih. Izjema je bila nizozemska odprava, s katero je bil tudi Prezelj, ki je z novima smerema dala tej strani gore nekaj svežine. Žal Prezljju in Schmitterju zaradi vremena ni uspelo začeto delo okronati z vzponom na vrh gore.

Ko je Prezelj že odšel iz baze proti domu, se je vreme v Tibetu in nasploh v Himalaji vendarle nekoliko popravilo. Tako sta iz nizozemske odprave po normalni smeri prišla na vrh gore dva alpinista, poleg njiju pa še vsaj dva Korejca, trije Ukrajinci in en Šerpa.

Marko Prezelj se je to pot iz Himalaje vrnil še z eno izkušnjo: videl je, kako drugi organizirajo himalajske odprave in ugotovil, da »so naši na tem področju še vedno profesorji; pri tujcih, predvsem seveda pri članih komercialnih odprav, vsak gleda predvsem nase, medtem ko je pri slovenskih alpinistih še vedno močan kolektivni duh, ki pogosto pripelje do popolnega uspeha«.

Z OTROKI SE JE TREBA POPOLNOMA DRUGAČE LOTEVATI PLANINSКИH POTI

## MALI ZMAGOVALCI VELIKIH GORA

Veliko je že doseženega, če ima človek neprestano pred očmi, da otroci niso majhni odrasli ljudje. Stalno je treba misliti na to, da otroci niso nikakršne »miniaturne izdaje« odraslih, ampak v najglobljem smislu živijo v svojem lastnem svetu, ki se za posameznega otroka od starosti do starosti sčasoma razvija prav bliskovito.

Pri otroškem planinarjenju je torej treba pri načrtovanju in izvedbi planinskega potepanja, pohoda ali ture natančno upoštevati prav to razvojno stopnjo. Pri tem se je treba zavedati, da so te razvojne stopnje lahko od otroka do otroka zelo različno izoblikovane.

Pogosta predstava odraslih, da bodo vzeli s seboj na gorsko turo svojega otroka, je že v osnovi popolnoma napačna in celo nevarna. Osnovno izhodišče mora namreč biti, da otroci ne gredo s starši v hribe, ampak gredo starši, učitelji ali mladinski vodniki z otroki. Če odrasli gorski spremljevalec tega ne dojame, se z otroki na gorskih poteh nikakor ne bo dobro ujel.

Vedno bolj in pogosteje je mogoče videti, da sta starševska neresnost in pretirana častihlepnost glavna vzroka za otroško nerganje in celo za gorske nesreče. Če hočejo starši svojega dveletnega otroka vleči na 4880 metrov visoki Mont Blanc in če hoče oče svojega petletnega sina, ki ima poleg tega še roko v mavcu, vzeti s seboj na vrh 3798 metrov visokega Grossglock-

nerja, so meje pričakovanega in odgovornosti daleč prekoračene.

Ljudje, ki iz častihlepnosti, neznanja ali napačnih predstav otroke prepričujejo ali skorajda grobo silijo k temu, kar jim ni všeč in česar ne morejo, naredijo pri malčkih v gorah prepogosto strahotne napake; namesto da bi jim s potovanjem v gore pripravili veselje, so nad takimi potmi razočarani, včasih pa tako siljenje lahko pripelje celo do tragedije.

Kaj pa je treba storiti, da bo vse prav? Kaj svetuje zdravnik, ki se spozna na otroško fiziologijo v gorah? Naj s področja otroškega planinarjenja navedemo nekaj nasvetov iz prakse in za prakso.

### OPREMA ZA MALEGA PLANINCA

V nasprotju z odraslimi se otroci lahko manj prilagodijo na razmere, na katere pogosto naletimo v gorah: na veter, mraz, sončno sevanje, sneg in mokroto.

Otroci so še posebno občutljivi na mraz, kajti razmerje med njihovo telesno maso in površino kože je večje kot pri odraslih. Najboljša zaščita pred mrazom, predvsem glave, rok in nog, je zato enako pomembna kot zavarovanje otrokove kože in še predvsem obraza z najučinkovitejšo varovalno kremo pred soncem in mrazom, kajti otrokova koža je posebno občutljiva na son-

ce in veter. Vedno je treba vzeti s seboj dovolj rezervnega perila, da bi zamenjali prepotena in premočena otroška oblačila.

Otroški gorski čevlji predstavljajo težavo, ki je doslej menda še nikjer in nikoli niso zadovoljivo rešili. Na tem svetu je komajda kakšna trgovina s planinsko opremo, v kateri ponudijo ustrezno kakovostno izbiro in v kateri predvsem primerno strokovno svetujejo. Poleg tega otrokova hitra rast in s tem vsako leto večja številka čevljev izdatno obremenjuje družinski proračun. Opozoriti pa je treba, da športna ali telovadna obutev, na primer superge še tako dobre kakovosti, ni primerna za otroško gorsko popotništvo.

Ker imajo kar številni otroci funkcionalne deformacije nog, je treba misliti na to, da ustrezni vložki nujno sodijo tudi v pohodniške čevlje in da jih je treba seveda stalno uporabljati.

Otroci in mladostniki naj ne bi nosili težkih nahrbtnikov, čeprav doslej še ni bilo dokazano, da bi teža nahrbtnika lahko škodovala zdravi hrbtnici. Kar zadeva težo nahrbtnika, zdravniki svetujejo naslednje:

Otroci, stari tri do pet let, naj ne bi nosili nahrbtnika, težjega od enega kilograma, šest do osem let stari

živalico, barvice itd. Takšna otroška planinska oprema je pomembna predvsem za preganjanje časa med počitki.

### ŽEJNI IN LAČNI OTROCI

Pri odrasčajočem organizmu je med telesnimi napori potreba po tekočini neprimerno večja kot pri odraslem človeku. Predvsem pri potenju in izdihavanju se pri otroškem telesu izgublja znatne količine tekočine, kar pripelje do izgube telesnih moči in do prehitre utrujenosti.

Otrokom je treba zato ob vsaki priložnosti, ki se ponudi, dati okusne pijače, sokove ali kaj podobnega. K pitju jih je treba prav siliti, čeprav tega posebej ne prosijo. Nasprotno pa ni nujno, da otroke silimo, naj kaj pojedjo, če niso lačni. Zato so še toliko slastnejši prav majhni sendviči ali sicer skromno okrepčilo.

Odhod na gorsko pot mora biti poudarjeno počasen. Za poznejšo hitrost hoje se bo otrok potem že sam odločil. Iz tega vzroka, pa tudi zato, da imamo boljše možnosti za opazovanje celotnega dogajanja, je priporočljivo, da odrasli spremljevalec vedno hodi za otroci in jim od zadaj daje navodila, če je potrebno.

Pravzaprav se razume samo po sebi, da otrok ne bi smeli nikoli siliti k hitri hoji. Zato je še posebno pomembno, da čas planinskega potovanja z otroki že doma načrtujemo kolikor je le mogoče širokopotezno. Če namreč pospešujemo tempo hoje, kakršnega je izbral otrok, pride iz fizioloških vzrokov zelo hitro do zmanjšanja moči. Otroci imajo namreč bistveno skromnejše rezerve energije kot odrasli.

Otroci sami po sebi nagibajo k temu, da po hribu navzdol tečejo. Zaradi tega se občutno poveča nevarnost padca oziroma zdrsa. Največ gorskih otroških nesreč se zgodi na ta način pri sestopu. Posledica hitrih sestopov oziroma teka navzdol so občutne obremenitve hrbtnice in nožnih sklepov.

Odrasli spremljevalci grede zato pri sestopu vedno pred otroci, da bi nekoliko »zavirali« njihovo tempo in da bi jih odvrčali od tega, da ne bi izbirali včasih prav nevarnih bližnjic.

Otroci vseh starosti se utrudijo pogosto in razmeroma hitro, vendar si tudi nenavadno hitro opomorejo in se odpočijejo. Pogosti odmori, lahko tudi z malicami, so z otroki posebno pomembni. Počivamo vedno takrat, kadar otrok za to izrazi željo.

Počitki morajo biti izdatni, da se otrok po želji lahko tudi igra. Prav za vzpon namreč velja, da se otroci med



Korošci na Avstrijskem so si izmislili kartico za družinska (tudi gorska) potepanja, s katero je vse cenejše, za otroke pa marsikaj za-tonj.

otroci le nahrbtnik, težak največ tri kilograme, devet- do dvanajstletni otroci do petkilogramski nahrbtnik in otroci, stari 13 do 16 let, na ramah težo do sedem kilogramov.

Samo po sebi naj bi bilo razumljivo, da bi smel vsak otrok v svoj nahrbtnik spraviti tudi svoje čisto osebne stvari, na primer nekaj igračk, kakšno majhno plišasto



Morda je na planinsko pot z otroki vredno vzeti tudi kaj takega, kar otrokom še bolj približa gorsko naravo: »Poglej, gamsi!«

počitki ne utrudijo, ko se igrajo in tekajo okoli, ampak si odpočijejo. Ture naj zato ne bodo načrtovane tako, da jih ni mogoče spreminjati in časovno prilagajati. Širokopotezno časovno načrtovanje naj bi otrokom dalo dovolj priložnosti, da bi si med pogostimi odmori z igrami odpočili, kar jim hkrati tudi omogoča, da spoznajo naravo, ki jih obdaja.

Tukaj gre za nekaj popolnoma drugega kot pri odraslih popotnikih: odrasli so, kot je znano, toliko boljši hodci, kolikor redkeje se ustavljajo in počivajo. Medtem ko naj bi odrasli gorski popotnik po možnosti zmož celotno pot do cilja v enem zamahu, velja za otroke popolno nasprotje tega.

Napačno je, da bi iz nekakšnih predagoških razlogov zahtevali od otroka, ki hoče počivati, naj se vendarle nekoliko potruji (nekateri »pedagogi« pa celo zahtevajo, da mora otrok na vsak način priti do neke točke, do velike skale, na primer, pa čeprav se med potjo pretrga). Prav tako nesmiselno je, da bi otroka spodbujali k takšni vztrajnosti ter mu kot nagrado za to obljubljali poznejši počitek. Počivanje namreč za otroka ni nagrada in plačilo za trud, ampak nujno potreben pogoj, da

sploh lahko fiziološko opravi nalogo, ki si jo je zadal on sam ali ki so mu jo naložili starejši.

## PRIUČEVANJE NA PLANINARJENJE

Planinarjenje je že zaradi vsega povedanega in tudi z zdravstvenega vidika treba obravnavati kot izredno pozitivno dejavnost. Planinsko športna dejavnost ima prav v tistih letih, ko imajo otroci težave s pravilno držo, ko se pojavljajo napake pri prehranjevanju, ko prihaja do duševnih osiromašenj in socialnih osamljenosti, izjemno velik pomen, ki ga ni mogoče dovolj visoko ceniti. Družba družine in pozneje mladinskih skupin v gorah, zavedanje medsebojne odgovornosti, bližnji stiki z naravo, premagovanje naloženih nalog in tudi občasno odpovedovanje udobnosti vsakodnevnega življenja pomenijo nekaj neprecenljivo dragocenega za šolanje značaja in življenja odrasčajočega človeka.

»Česar se ne nauči Janezek, se Janez ne nauči nikoli.« Kot vemo iz izkušenj, se največ ljudi ukvarja z neko športno dejavnostjo vse življenje, če se je z njo seznanil v najzgodnejši mladosti. To še posebej velja za gornštvo.

(Alpen, OEAV)

OTROCI ZMOREJO BISTVENO VEČ, KOT SI PREDSTAVLJAMO

# Z OTROKI PO GORSKIH CVETNIKIH

## MARJAN MUNDA

Zmerno jemljemo nadležen klanec nad Blatom. Po travi zraven je še rosno, zato se spotikamo po sredi s kamni navaljene poti. Nekoč so tod gonili živino v planino, dandanes jo po tem nemogočem kolovozu prevažajo z vsemogočimi traktorji. Stezica nas reši strmo v levi breg. Otroka, sedemletna Mojca in Matija, sta otovorjena z nahrbtniki, nabasanimi z oblaci; vmes sta jim mamicami vtaknili čokolade za krizne trenutke. Pospešujeta kljub strmini, ker smo se menili, da se bomo nekje zgoraj posladkali. Zavirati moram, če hočem, da bomo zdržali današnjih pet ur hodá do Velega polja. Odločili smo se za tridnevno turo po stezah okrog Triglavu, ob Zlatorogovih pašnikih in pravljičnih cvetnikih. Z nogami, utrjenimi na dosedanjih letošnjih izletih, bomo zmogli izbrano pot.

Ali poznata rože ob poti? Nekatere že. Uganeta rumeno preobjedo; vesta tudi, da je strupena. Med prsti mencata dišeče liste krebujlice. Vijoličnocvetna ločika, gozdni grint, škržolica in dimek so jima novi, vsaj po imenih. Na planini vesta za materino dušico in mračico. Kar smeje se mi, kako ju je razvnelo. Radovednost je prebujena hkrati s tekmovalnostjo, kdo več ve.

## ROŽE IN ROŽICE

Oglasimo se pri Cilki v sirarci na Krstenici kot znanci in občasni sosedje z bližnje Grintovce. Vsi domači, tudi kup otročadi, so pri delu: umivajo sirne hlebce in jih prenašajo ven sušit. Da bi spoznali, kako se dela sir,

nismo o pravem času. Napijemo se mleka in prigriznemo. Naročimo pozdrave za nekdanje krsteniške majerice, voščimo srečo na planini, a ne bi spet kdaj ušla strela v kuhinjo, kot pred leti, pa naprej. Sirni prti, obešeni pred sirarno, plahutajo v vetru kot v pozdrav.

Kje so časi, ko smo po češenjskih stanovih vasovali pri Minkah, Rozkah, Ivankah, Cilkah...! Mnogi od stanov ne stoje več, nekaj jih je obnovljenih. A planina živi, čeprav le napol toliko kot nekoč. Ljudi za planovanje ni; tiste, ki vendar pridejo s čredo gor, žene najbrž podedovana sla po planini, želja po stiku z goro. Pri tem ni seveda nobene romantike: delo je trdo, odgovorno, okolje ne vedno sončno in prijazno, kot ga vidimo občasni turisti.

Krstenica je planina z najlepšim razgledom. Spodnje bohinjske gore se sončijo v opoldanski bleščavi. Mojca meri dolžino Ogradov, kjer smo lansko jesen brodili po bujnih travah; vse do Jezerc nas bo spremljala gora znanka. Steza se vije ob grivah ruševja pod Stogi. Cvetje je vse bolj gorsko: med grmiči sleča so rumeni vrtički planinskega sončeca, nokote in prstnika, šopi čobra, skupine drobnega svišča-zaspančka, vmes mračice v pisani kombinaciji. Le kdo je to tako lepo zasadil, sprašuje Matija. Klinčke na peščenem pobočju prej zavohamo kot opazimo. Cvetovi špalir mladostnih ivanjščic, primožkov, divjakovca in rožnatega dežena nas pospremi skoraj do s ščavjem porasle ravnice na Jezercih. Pri koritu se napijemo studenčnice. Zdi se nam, da ima ta voda poseben okus. Še za seboj si jo natočimo. Nekoč je pritekla do planine, ki je že dolgo le