

Alpinist in lastnik športne trgovina Montana v Trzinu **Srečo Rehberger** jima je kot sponzor pomagal z dvema paroma takih smuči in okovij. Tekmovalci, ki na enem reliju premagajo do 2000 višinskih metrov, si seveda žele čim lažjo opremo, saj je vsak gram zanje dodatna obremenitev.

Jezerjani so prepričani, da bi s tako opremo že dihali za vrat tudi najboljšim. Tako bi tudi oba najboljša tekmovalca, poklicna policista, postala bolj krotka; zdaj, ko pobirata zmage, jima je slava kar premočno stopila v glavo. Toda nobena skrivnost ni, da sta med tekmovalci profesionalca v pravem pomenu besede.

Na relijih imata ta dva Italijana spremljevalce in najboljšo opremo. Ni jima treba v ponedeljek na delo. Po počitku samo vadita za nov reli. Pozimi je to njuno delo.

Tekmovanja so resnično naporna. Kontrole skrbno bdijo, da razdalja med navezama ni daljša od 30 metrov. Tudi zato se je treba ob sprintih, ki so ponavadi dolgi 18 minut, navezati.

Starti relijev so zgodaj zjutraj, ko se začne boj s samim seboj in uro. Proge so označene, toda moti se vsak, ki misli, da si lahko tekmovalci med potjo privoščijo počitek. Vsi taki so seveda obsojeni na zadnja mesta. Nekateri so si v nahrbtnike celo postavili posebne posode in potegnili iz njih cevko, po kateri pijejo kar med potjo.

Dolomiti še naprej ostajajo raj za alpinistične relije. Jezerjani bodo tja šli tudi prihodnjo sezono. Od rednega treniranja, teka navkreber, plezanj poleti in pozimi bo jeseni odvisno, kdo bo v sezoni 95/96 sestavljal naveze.



Luka Karničar pred nastopom na reliju v Orobiu: črtkano je prikazan prvi del proge, na kateri sta z bratom dosegla odlično tretje mesto

SLOVENSKI OSKAR POPULARNOSTI ZA MARJETO KERŠIČ SVETEL

## GORE IN LJUDJE — MEDIJSKI DOSEŽEK LETA

NEVA MUŽIČ

V sprejemni dvorani Cankarjevega doma v Ljubljani je revija Stop sredi letošnjega marca podelila kipce viktorjev, priznanj za dosežke v slovenski popularni kulturi in medijih za lansko leto. Viktorja, slovenskega oskarja za posebne dosežke na medijskem področju, je dobila **Marjeta Keršič Svetel**, redaktorica mesečnih televizijskih oddaj Gore in ljudje. V obrazložitvi je bilo napisano takole: »Marjeta Keršič Svetel je s svojo tehnično zahtevno in dovršeno oddajo Gore in ljudje dosegla, da o odnosu do narave razmišljajo tudi tisti, ki jim nikakor ne bi mogli reči planinci. Njeno svetovljanstvo se ne kaže le v popotovanjih po tujih deželah, temveč predvsem v njenem razumevanju ravnovesja med človekom in naravo.«

Tudi to prestižno medijsko priznanje je povod za pogovor Planinskega vestnika z nagrajenko.

\*\*\*

*Menite, da rek »uspeh do 27. leta ali pa nikoli« drži? Čas za uspeh je do zadnjega diha. Nikoli se ne ve, kdaj najdeš nekaj, v čemer uspeš, lahko celo na stara leta.*

204

Poznam ljudi, ki so se že v pokoju lotili študija novih stvari in uspeli. Pravila ni.

*Svojo pot načrtujete ali puščate določeno vlogo tudi naključju?*

Vprašanje zveni filozofsko, pa morda zato malo težje odgovorim. Rekla bi, da velja zame neka srednja pot. Naključju prepuščam precejšnjo vlogo, a se vedno izkaže, da do naključja ne pride kar tako, da gre za zanimivo sosledje vzrokov in posledic. Bi rekla, da ima svet vendarle neko zenovsko osnovo. Neki smisel, ki ga mogoče ne vidimo, in čim manj ga iščemo, tem bolj deluje.

*Kakšen način dela imate?*

Glede urejanja informacij sem zelo metodična in zelo intuitivna, kar iz teh informacij potem naredim, pa ni samo posledica ratia, ampak včasih bolj poslušanje notranjega glasu. Reči moram, da se obnese.

*Otroštvo in vplivi?*

Name je vplivalo precej ljudi. Moja družina je bila malo nenavadna. Starši so imeli ogromno opravkov in čeprav so se z menoj veliko ukvarjali, vendarle nismo bili klasična družina. Nikoli nismo stanovali skupaj. Oče je živel po svoje, moja mama, babica, stric in jaz pa po

svoje. Razumeli pa smo se odlično. Vsi smo veliki individualisti in potrebujemo okrog sebe precej prostega zraka. To smo sprejeli kot dejstvo in vse je odlično funkcioniralo. Poleg staršev je name zelo vplivala babica in še drugi ljudje kot občasni v.d. mojih staršev. Moja mama je bila igralka in včasih odsotna tudi po teden dni. **Saša Miklavc** je, recimo, ena od takšnih oseb. Še danes sva izredna prijatelja.

*Kaj pa vzgoja, način razmišljanja?*

Težko bi odgovorila direktno. Vem pa, da so vsi ti ljudje z mano ravnali kot s sebi enako osebo, ki ima sicer manj življenjskih izkušenj, a je na poti do njih in ji je treba pomagati. Šele sedaj vidim, kakšno srečo sem imela. Nihče me ni preveč omejeval v nobeni stvari, nihče se ni pretirano razburjal, ko sem se v glavnem igrala s fanti in ker so mi šli po glavi bolj kavboji in Indijanci kot punčke. Kasneje se je vse zasukalo, a nihče tudi tedaj ni delal nobenih problemov.

*Kaj je na vas takrat najbolj vplivalo?*

Moje otroštvo je bilo zelo indijansko. S starši sem ogromno časa preživela v naravi. Ne samo v gorah, tudi na morju, na gričkih okoli Ljubljane, kjer smo se učili, kako se poslušajo travo rasti ali kako se pogovarjaš z drevesi ali iščeš sledove v snegu. Zgodbice iz tistih dni so blazno lepe. Še danes doživljam naravo na takšen način.

*Kaj pa dom?*

Mama je bila poleg igralka tudi zgodovinarica. Doma smo enako obravnavali moje otroške slikanice, Petra Pana ali Piko Nogavičev kot, recimo, Zgodovino človeštva. Resna knjiga, a če jo vzameš kot storijo, neskončno razburljiva. Ko sem se naučila brati, je bilo tudi to zame veliko odkritje: kot bi skozi ogledalo stopila v neki nov svet, ki ga je treba raziskati. Postala sem knjižni molj.

*Pa šola?*

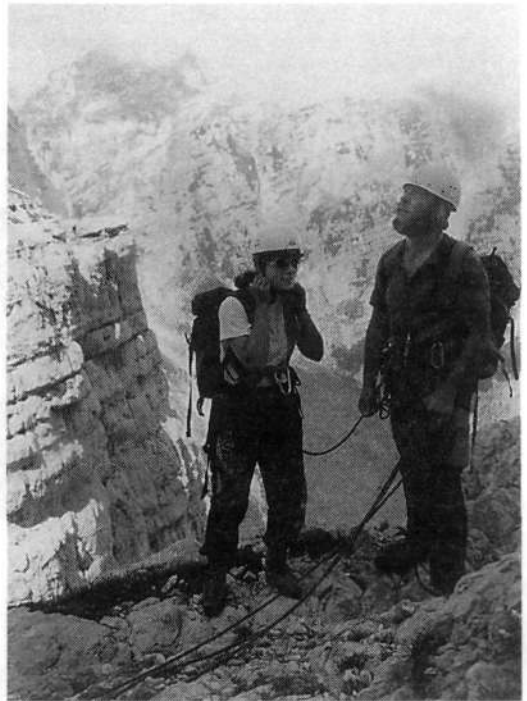
Solo sem najprej strahotno sovražila. Imela sem občutek, da je to najhujša krivica, ki se mi je v življenju zgodila. Še bolj grozno je bilo, ker sta starša stvar podpirala. Bilo je, kot bi me zaprli v zapor, kjer so govorili same neumnosti. Prve tri mesece je bilo nevzdržno. Nenadoma sem postala zelo bolan otrok. Potem pa se mi je posvetilo, da s šolo le ne more biti vse narobe in kmalu sem začela pri učenju uživati.

*Srednja šola?*

Pritegnila me je predvsem biologija. Pričela sem jo študirati, a sem prestopila na zgodovino in etnologijo. Danes mi to znanje pri delu ogromno pomaga. Oddaje, ki jih delam, imajo veliko opraviti z ljudmi, in tehnike, ki sem jih pridobila kot zgodovinar in etnolog, so kot ustvarjene za moj način dela, vse, kar sem se naučila kot ljubitelj biologije, pa tudi, posebno ko govorim o naravnih okoljih in tistem, kar tam živi.

*Kaj pa hobiji?*

Morje in potapljanje. Brez maske, ker ne maram biti odvisna od tehnike. To je očetov vpliv. Morda se tudi zato nisem nikoli tako navdušila za alpinizem, zaradi česar je očetu neizmerno odleglo, saj sta oba z mamo vedela, kaj to pomeni. Med srednjo šolo sem se intenzivno ukvarjala tudi s plesom. Prvič pa sem zaigrala, ko sem imela tri leta. Na radiu sem hodila v krožek h gospe **Silvi Danilovi** in sem nekoč odigrala vlogo dedka in vnucke s **Stanetom Severjem**. Morali so mi



Marjeta Keršič Svetel in gorski reševalec Klavdij Mlekuž pred akcijo za oddajo Gore in ljudje

prinesti stol, da sem dosegla mikrofona, ob meni pa je na mizi sedela tudi moja žaba, da me ni bilo tako strah. Kasneje sem igrala še grozljivo Nušičevo taščo danes zelo dobrega igralca **Romana Končarja**.

*Zakaj vas morje privlači?*

Morje ima zame magično moč. V njem vidim elementarnost narave. Kot pri gorah. Oboje je podobno, saj tudi mnogi alpinisti zaidejo na kakšno jadrnico in obratno. Gre za naravne elemente, ki se jim lahko le prilagajaš, skušaš vzpostaviti z njimi neko koeksistenco, v nobenem primeru pa ne moreš uveljaviti svoje volje. Razen tega je voda element, v katerem se dobro počutim, čeprav sem enkrat že skoraj utonila. Zlomila sem si lepo število reber in že spuščala mehurčke. Kasneje sem morala nehati zaradi oči.

*Kdaj ste začeli hoditi v gore?*

Še preden sem se rodila. Moja mama, ki je bila drugače sicer zelo razsodna ženska, je plezala v steni Planjave še okrog Božiča, jaz pa sem se rodila v februarju. Morda je tudi to eden od razlogov, zakaj nisem nikoli hotela med alpiniste. Vsega sem imela zadosti še od takrat. *Kako pa gledate na gore? Vas je strah nesreč?*

Gore me vedno znova presenečajo. Ravno to je čar mojega početja. Lahko hodiš stokrat po isti poti, pa bo vsakič drugače. Na srečo mene še ni bilo treba reševati, sama pa sem bila kar naprej v stiku z nesrečami, saj je bil oče gorski reševalec. Enkrat pa sva z mamo na nekem »penzionističnem« izletu, ko sva po napornem delu odšli malo na sprehod, reševali kar zapleten primer starejšega gospoda, ki je imel infarkt.



Fotografija iz albuma najzgodnejših spominov: od leve proti desni so v tem spominu lovec iz Kamniške Bistrice Jurij Repanšek-Jur, oče Marjan Keršič Belač z Majkom (se pravi Marjeto), Joža Čop ter reševalca France Erjavšek-Krčmar in Peter Uršič-Jerinčkov

Še danes pa vidim pred sabo **Boža Vagnerja**, ki je v severni triglavski steni padel v šoder in so ga v Aljažev dom pripeljali vsega krvavega. Resnično smrt pa sem spoznala na Gojski planini, kjer sem preživela precej časa s pastirji in videla, kako se je v prepad prekucnil eden od volov.

#### *Kaj pa lepe stvari?*

Dež v Bohinju, na primer. Mnogi ljudje to težko razumejo. V bistvu je vse lepo, včasih pa človek to lepoto tudi pokvari. Med drevjem in mravljinici laže najdem ravnovesje kot v mestu. V mestu se moram za to bistveno bolj potruditi, čeprav se sredi živih bitij dobro počutim. Po naravi sem pozitiven človek, pravih prijateljev pa imam malo. Kadar se srečamo, se imamo lepo. To so predvsem ljudje, s katerimi sem se srečala po naključju. Takoj smo se dobro razumeli in tako je tudi ostalo.

#### *Ljubezni?*

Knjige. Zasvojena sem. Manj beletristike, bolj me zanimajo strokovne knjige. Zadnje čase me najbolj zanima odnos med človekom in naravo, človek kot biološko bitje, ki je odvisno od drugih bioloških vrst bolj, kot si misli. Nekoč je neki indijanski poglavar rekel, da bi bil človek brez živali tako osamljen, da bi izgubil smisel življenja.

#### *Vas Indijanci fascinirajo?*

Fascinirajo me ljudstva, ki so imela to srečo, da so do stika z zahodno civilizacijo ostala zelo blizu svojega naravnega okolja, to so tako imenovana primitivna ljudstva, ki so razvila občudovanja vredno sposobnost prilagajanja. Stvari so postale kasneje bolj grenke, izhodiščno stanje pa je polno modrosti, ki smo jo mi izgubili in je morda sedaj čas, da se tega začnemo znova učiti.

#### *Največji uspeh do danes?*

Težko je reči. Formalno je »viktore« velik uspeh, vsaj konotacija je takšna. Zame pa je bil velik uspeh tudi moja diploma. Bila sem vesela, ker je bilo neko delo končano. — Moja babica je bila Čehinja. Name je zelo vplivala, doma sva govorili kar češko. Bila je učiteljica

in izobražena ženska je bila tedaj redkost. Bila pa je tudi izredno svobodomiselnost. Njeni starši so prišli z Moravskega, in sicer zaradi ljubezni, ki ni bila pogodu domačim. Takrat so bili ti kraji še v okviru Avstro-Ogrske. Tako je moj pradedek **Ferdinand Čermak** kot geodet meril tudi naše hribe. Sploh je bila turistika takrat v družini velika ljubezen. Mama mi je vedno govorila, da sem zelo podobna babici. Naučila me je tudi kuhati in tudi to je veselje mojega življenja.

#### *Bi živeli na deželi?*

Dokler sem v Ljubljani, ne. Tu se dobro počutim, pa tudi mesto se dá hitro zapustiti. In zjutraj, ko tečem v službo, gledam prelepe Kamniške planine, vse bele, zasnežene.

*Nagrado, viktorja, ste dobili za drzne poskuse. Kaj je drznejše, delati oddajo ali se boriti zanjo?*

Nagrada me je šokirala, saj oddaja ni nikoli doživela velikega medijskega odmeva. Niti negativnega niti objektivne ocene. Prejemali smo v glavnem pošto ljudi, ki se jih je oddaja neposredno dotikala. Naše delo je reportažno. Na voljo imamo za vsako oddajo pet snemalnih dni in takrat narediš, kar najdeš na terenu. V bistvu smo morali dokazati, če je vse skupaj v tehničnem in organizacijskem smislu sploh možno narediti. Da lahko skočimo tudi s padalom, gremo v jamo ali se spustimo po slapovih. Vse to pa je že zahtevalo malo drznosti. Seveda ni šlo čez noč.

#### *Kakšne so priprave?*

Različne. Nekatere stvari se zgodijo, jih posnamemo in skušamo karseda dobro predstaviti v oddaji. To so redke priložnosti. Na nekatere reči pa se dolgo pripravljamo, jih tudi povzročimo in potem je snemanje le še pika na i. Moje osnovno izhodišče je bilo, da mora biti oddaja v celoti narejena na terenu in je tako odraz nekih človekovih zunanjih dejavnosti. Nobenega studija in umetnih okolij. Po drugi strani ima gorski svet toliko različnih možnih asociacij in povezav z najrazličnejšimi vidiki človekovega življenja, da so tu vsa vrata odprta.

To je lahko arheologija, religija, filozofija, šport, eksistencialistična vprašanja, zgodovina, etnologija, varstvo okolja. Izhodišče je človek v vseh ozirih. Oddajo smo začeli v razvedrilnem programu in nismo želeli kazati skrajnih negativnosti. Kasneje se mi je zdelo, da je to v bistvu v redu. Pljувati po stvarih je najlaže. Izredno se trudim, da bi v oddajah pokazala pozitivne strani, tisto, kar je svetlo, prijazno, dobro, seveda pa lahko tudi resno opozorilo. Pokazati želim čim več vidikov, ljudje pa naj se sami odločijo.

*Kako se pripravite?*

Delo je kar zahtevno. Pojavlja se veliko reči. Znano in neznano, tudi več znanstvenih panog bi bilo treba obvladati. Vedeti moram vsaj, kje reči najti, na koga se obrniti, računati tudi s presenečenji. Do danes sem imela veliko podporo, nihče mi ni odklonil pomoči. Ne delam se rada vsevedna, saj to je največja možna blokada, ki si jo lahko pripraviš, in potem res nič novega ne izveš. Oddaja je kombinacija načrta in sprotnih aktualnosti. Seveda pa je najhujše v vremenom in za vsako oddajo imamo več variant, a, b, c in d, ki je tista, ko posežemo po tujem materialu, kajti oddaja mora biti. V načrtu predvidevamo vse, kar se bo zanimivega dogajalo, npr. odhodi alpinistov v tuja gorstva, seveda pa ne moremo vedeti vnaprej, kaj bo povzročilo »boom«. Vendar bi tudi brez tega lahko posneli dvanajst razgibanih oddaj, ker je toliko tem, ki morda na prvi pogled niti niso tako opazne. Sedaj nam stoji ob strani še serija **Igorja Likarja** Razgledi slovenskih vrhov, ki nas je razbremenila stalno prisotne želje pri gledalcih, govoriti o eni lokaciji z monografskega stališča.

*Kakšne spretnosti so potrebne, da realiziraš svoje želje?*

Po naravi sem borec, a nisem komolčar. Ne znam se postaviti zase. To laže storim za svojo ekipo. Najbrž ni preveč pametno, a verjetno sem tak značaj. Sicer pa sem pristaš življenjske teorije, da vse stvari pridejo ob svojem času in da se nobene reči ne da doseči z glavo skozi zid. Mislim, da so mi starši privzgojili velikansko prilagodljivost.

*Dajete vtis neprestane delavnosti.*

Ne, jaz sem lenuh! Prav rada ležim in gledam v nebo. Blazno se relaksiram, ko opazujem oblake, ki se stalno spreminjajo. Večje doze lenarjenja so sprehodi po bohinjskih hribih brez cilja priti na vrh. Manjše doze pa so četrturte meditacije, ko se odklopiš, da se potem ponovno spustiš v dir.

*Nepredvidene situacije, nevarnosti, ki ste jih preživel?*

Imela sem srečo. Groznih nevarnosti še ni bilo. Nekateri sem povzročila, a se je vse srečno končalo. Redko grem brezglavo v kakšno situacijo. Vse zelo dobro premislim, preden se česa lotim, preštudiram vse možnosti, tudi najslabše, da se pripravim na možnost reševanja. Morda je to tisto, zaradi česar nekateri pravijo, da sem grozen pesimist, čeprav v resnici to sploh nisem.

*Imate izbran jezik. Je to naraven dar ali je rezultat vaje?*

Očitno sem zelo jezikavo bitje. Doma smo se vedno veliko pogovarjali. Vse smo si povedali, si izmenjavali misli. To je bil moj normalen način komunikacije in je

še. Lahko pa seveda svoj jezik neprestano kultiviraš. Tega ni nikoli zadosti. Če me gospa **Ana Mlakar** sreča na cesti, me vedno še na kaj opozori. Moj kultiviran govor je torej bolj v narekovajih.

*Želje za prihodnost?*

Ne vem. Morda se tu lahko oprem na svojo zenovsko filozofijo: najlepše stvari se ti zgodijo zato, ker si jih sploh ne želiš. V življenju si ničesar strastno ne želim in morda se mi prav zato kar naprej dogajajo same krasne reči. Tudi kakšna grda, a jo zlahka preživim zaradi vsega drugega lepega. Vsak človek pa ima seveda tudi želje. Jaz si želim, da bi lahko posnela kakšno oddajo v malo bolj oddaljenem kraju, kaj nenačnega. Vsake toliko časa je zdravo pogledati tudi na sosedov vrt. Nad Himalajo sem bila vzhičena. Tako je lepa, da je kar neverjetno. Dokler ni treba seveda plezati na kakšen visok vrh. Ko pa se vrmeš in pogledaš naše hribe, si rečeš, morda pa le ni treba tako daleč. Vendar pa gre za novo izkušnjo. Pa tudi za oddajo Gore in ljudje bi prav rada posnela kakšno usodno



Avtorica oddaje Gore in ljudje in asistent snemalca Matjaž Lenarčič na terenu pod Erjavčevo kočjo na Vršču

goro. Želela bi delati oddajo o vulkanu. To bi bil izživ.

*Je za razvoj osebnosti pomembno, da že kmalu zaživiš samostojno?*

Seveda. Če želiš dobro sožitje z drugimi, moraš najprej živeti sam s sabo in spoznati vse svoje demone in grdobije, ki jih nosiš v sebi. Z vsemi minusi, ki jih imaš, laže sprejemaš druge ljudi, manj si do njih agresiven. Osebnost najlaže shajam s samostojnimi in samozavestnimi ljudmi, ker so najbolj prijazni in tolerantni do drugih.

*Imate kakšnega svetovalca?*

Takšen odnos sem imela s svojo mamo. Bila je človek, ki je znala svetovati, čeprav se potem njenega nasveta nisem nujno tudi držala. Sedaj je ni več. Ostal pa mi je še oče, ki mi pomaga na krizpotjih. Glede strokovnih nasvetov imam ogromno svetovalcev. V hribih nepopisno uživam, vendar gore niso moja obsedenost. Zanima me še ogromno drugih stvari. V življenju mi ni bilo nikoli dolgčas. Najbolj me je vedno fascinirala fiziologija živih bitij. Kako vse to deluje. To me res popolnoma prevzame. Prav tako pa tudi človeška družba. Kako se selimo iz enega obdobja v drugo.

*Ste zadovoljni z današnjim časom?*



Ekipa Gore in ljudje na snemanju oddaje marca 1994 — od leve proti desni so tonski mojster Toni Žerovnik, reševalec Klavdij Mekuš, alpinista Matjaž Pečovnik in Slavko Svetičič, redaktorica Marjeta Keršič Svetel in sne-malec Janez Hrovat

Včasih rečem, da sem malo zgrešila stoletje. Nagibam se k temu, da bi verjela v reinkarnacijo, ker se neskončno dobro znajdem v situacijah, o katerih pravzaprav po logiki stvari ne bi smela ničesar vedeti. Iz tega ne delam problemov ali študija okultnih ved. Tako pač je, je govorila moja babica. To stoletje je izjemno naporno. Vsi obvladajo računalništvo in avtomobile, jaz pa ne znam ne enega ne drugega. Z mano najbrže ni vse čisto v redu, ampak enkrat bo.

#### *Lahko svojo oddajo obvladujete in nadzorujete?*

Imeti vse pod kontrolo je nemogoče. Televizija je timsko delo, tega se je treba zavedati. Uspe lahko le tisti, ki je pripravljen biti celica v nekem tkivu. Vsi sodelujoči so strokovnjaki za posamezna področja, ki pa morajo vedeti, kaj je končni cilj, in se do tega cilja nekako pripeljati s skupnimi močmi. Tako je **Janez Hrovat** »oči oddaje«. Jaz jo vidim šele, ko prihaja iz sinhro studija. Navadno je dobro ravno tisto, česar ne moreš kontrolirati.

To je pri tem tisto magično. Moj žanr je reportaža, morda feljton, pri tem se počutim na svojih nogah. Oddaje res sama delam, a nisem režiser, ampak nekakšen končni oblikovalec. Včasih pa naletiš na stvari, v katerih začutiš, da je v njih nekaj več. So kot dragulj, počutiš se, da vdiraš nekam, kamor ne bi smel in moraš paziti, da diamant pravilno obdelaš, sicer se razleti na kose. Včasih imam občutek, da se je nekaj posrečilo, vendar bi že čez pol ure kakšno reč spremenila. Navadno pa te prav prvi občutek nikoli ne prevara. Takšne reči so redke. Sem natančna in vidim še veliko napak. Ne vem pa, kaj je tisti čarobni dotik, ki dá oddaji tisti presežek; če bi vedela, bi težila k temu. V glavnem mi gre za sožitje med človekom in naravo.

#### *Če bi imeli možnosti, kam bi sedajle šli?*

V Nepal. Da bi pogledala, kako spomladi cveti rododendron pod Anapurnami, kjer sem bila jeseni. Še posebno, ker je tja ravnokar odšla odprava, za katero držim pesti.

#### *Kaj pri ljudeh cenite?*

Biti morajo osebnosti. Da so to, kar so in da počnejo stvari, v katere verjamejo. Grozno se mi zdi, če so ljud-

je prestrašeni, se počutijo ogrožene in težijo drugim. Vendar ne bi nikogar hotela prepričati, da je smisel življenja prav takšen, kot ga vidim jaz. Mi je pa že uspelo prepričati ljudi na televiziji, da je lahko zanimivo tudi tisto, kar se zgodi v trenirki in ko si še ves skuštran povrhu. Trajalo je en teden, da so se zmenili, kaj z menoj. Sedaj je to obdobje mimo — na moje veselje.

#### *Vam bo »viktora« spremenil delovne pogoje?*

Bojim se, da nima te moči, čeprav je kar stasit. Če se spomnim, da smo bili v začetku skoraj goli in bos, da smo pričeli z oddajo januarja tako rekoč brez opreme, razen moje, smo kasneje vendarle dobili vetrne komplete, plezalne pasove, čelade, nekaj vponk in dva para plastičnih čevljev za dereze. Treba je tudi povedati, da se je morala ekipa — razen Janeza, ki je nekoč že hodil v hribe — spopasti še z gorami. Pri snemanju smo še danes v veliki meri odvisni od Janezove opreme; sam ima tudi osvetlitveni park in fotocelice, s katerimi si pomaga v Himalaji, kjer je prva vtičnica kakšne tri tedne hodá daleč od kraja snemanja.

#### *So Indijanci za vas sinonim modrosti?*

Indijance imam rada. Posebno se počutim blizu tistim severno od Velikih jezer in do polarnega kroga. Blizu so moji lastni filozofiji, ki sem si jo oblikovala do šole. Bili so odvisni od narave, vzeli so si čas za naravo, saj to ni nekaj, kar v četr ure sprejmeš vase kot razsvetlitev in potem spet stečeš stran. To so stvari, ki terjajo veliko časa, sodelovanja, skromnosti, ponižnosti, ego je izbrisan, spoznaš, kaj je človek v primerjavi z eno hudo nevihto. Popolna ničla, če se ne zna primer-no prilagoditi situaciji, spoštovati narave, kar pomeni hkrati spoštovanje samega sebe, saj razmišljam tako, da vključujem sebe v naravo, sem njen majhen delček, in to je blazno prijazen občutek, ker pomeni, da nikoli nisi sam. V svojih oddajah zato želim ljudem povedati, da je lepo, če vložiš malo energije v to, da greš stvarjem naproti z odprtimi očmi. Po drugi strani imamo še zadnjo priložnost, da konzerviramo kulturne pestrosti, kar

jih je ostalo, pred napadom kulture coca-cola po vsem svetu. Stvari želim pokazati z več zornih kotov, saj vem, da ni ene same resnice.

*Kakšni so vaši kriteriji?*

Še nikoli se nisem vprašala o kriterijih, s katerimi bi ocenjevala stvari okoli sebe. Očitno reagiram intuitivno. Poslušam notranji glas, ki nam ga je uspelo civilizacijsko zatreti, ki pa ostaja v vseh ljudeh; vprašanje je le, koliko smo ga pripravljene poslušati in včasih doživljati tudi precej neprijetne emocionalne skušnje. Vem pa, da kadarkoli tega glasu nisem poslušala, je bilo gotovo kaj narobe.

*Kakšno mesto ima vaša oddaja v svetu elektronsko generirane civilizacije vida? Prej ali slej naj bi se srečali tudi z virtualno resničnostjo in z muzealizirano naravo.* Utegne se res zgoditi in me veseli, da me takrat najbrž ne bo več tukaj. Tu pa se srečamo še z enim problemom naše oddaje. Danes je moderno bombardirati gledalca z maksimalno učinkovitimi vizualnimi vtisi.

Vendar ta »špon« lahko traja le malo časa. Kako sedaj uskladiti ta pojav z mojo filozofijo, ki je radikalno drugačna: vzemi si čas in poslušaj, kako raste trava? Pri montaži smo ugotavljali dolge kadre in se spraševali, kdo bo to gledal. Zgodilo pa se je, da so naše oddaje postale nekakšna mentalna pavza, ko jih ljudje gledajo in pri tem lahko še kaj zraven tudi mislijo. Morda se pa le izkaže, da smo bolj odvisni od dejanske narave, kot si mislimo, in da virtualna resničnost lahko uspe le delno, ne pa v celoti. Upam, da ne bomo končali življenja v izoliranem okolju, ker sicer planet ne bo primeren za življenje.

*Poleg optimizma je pri vas čutili tudi humor.*

Res se strašansko zabavam, če se lahko smejem sama sebi. Delam kup napak in sem sklenila, da si bom to odpuščala na način smeha. Najbolj mi odleže, če se lahko nasmejim na svoj račun, potem pa grem z delom naprej. Isto velja tudi za celotno ekipo oddaje Gore in ljudje.

O SMISELNOSTI UPORABE PALIC MED HOJO V GORAH

## S PALICAMI ALI BREZ — TO JE VPRAŠANJE

DR. FRANZ BERGHOLD\*

Dandanes številni planinci in gorniki med hojo v gorah uporabljajo smučarske ali tem podobne palice, ker naj bi si s tem olajšali hojo navkreber in razbremenili sklepe nog, predvsem kolena. Kot kažejo dosedanja opazovanja, pa bi tega ne smeli početi nekritično; kot vse ima tudi hoja s palicami dve plati.

### KOLENO KOT BLAŽILNIK

Ni sklepa, ki bi bil bolj zapleten in ki bi se bolj občutljivo odzival na napačno obremenitev, kot je koleno. Vzrok je preprosto v tem, da noben drug sklep človeškega telesa ni izpostavljen tako različnim obremenitvam in da mora biti kos tako različnim tlačnim in vzvodnim silam.

Gre predvsem za dober milimeter debelo hrustančasto prevleko kontaktnih ploskev kolenskega sklepa, ki nosi glavno breme pri vseh tlačnih obremenitvah. To nalogo koleno samo po sebi v resnici brez škode lahko zmaguje vse življenje, če je sklep zdrav in so vezi trdne in če ne pride do napačnih obremenitev oziroma preobremenitev.

Žal ta občutljiva plast hrustanca ne more trajno elastično prenašati sunkov, če imamo že od rojstva deformirane kosti nog, pretegnjene ali kako drugače prizadete sklepne vezi, če kolena pogosto preobremenjujemo s prekomerno težo in sunki, če je poškodovan meniskus ali so pomanjkljivo razvite stegenske mišice. Takrat v hrustančevini nastajajo vdrtine, globeli, brazde in razpoke, s katerimi se navadno pričenejo neprijetnosti in trpljenje.

Ko pride do tega, bomo v kolenu med obremenitvijo in po njej vse pogosteje čutili tope bolečine, gibljivost kolena se bo zmanjšala. Tudi športna dejavnost bo bolj in bolj boleča, vse večkrat se je bomo izogibali, temu pa bo kot posledica sledilo nazadovanje mišičja nog — vzpostavil se bo začarani krog: čim šibkejše bodo mišice, tem manj zavarovano bo koleno, manj ga bomo smeli obremeniti. Sledilo bo opuščanje športne dejavnosti in temu pogosto večja telesna teža — in prav koleno bo tisto, ki bo čedalje bolj čutilo vsak odvečni kilogram.

Ali je hoja v gore po pravilu škodljiva za kolena?

Ne! Desetletja lahko intenzivno hodimo, se sprehajamo, zahajamo v gore in smučamo, pa ne bomo imeli nobenih težav s koleni, če nimamo že od prej ortopedskih pomanjkljivosti ali zaradi poškodb poškodovanih sklepov in če si ne privoščimo preobremenitev (npr. teka v dolino, prevelike teže — težkega nahrbtnika itn.). Ljudje smo pravzaprav v veliki meri najbolj sami krivi, če bomo zabredli v težave s koleni.

Tveganje, da z neprestanim napačnim obnašanjem pokvarimo sicer zdravo koleno, je precejšnje. Kateri kriteriji so tu pomembni? Poglejmo nekaj podatkov:

Hoja **navzgor** je za koleno le redkokdaj problematična, če med njo ni sunkovitih obremenitev. Takrat so najbolj obremenjene stegenske mišice. Vse kaj drugega je pri hoji **navzdol**, saj je znano, da se bolečine v kolenu pojavijo največkrat prav med sestopom ali potem, ko smo že v dolini. Ogromne obremenitve nastanejo zategadelj, ker mora koleno pri vsakem posameznem koraku prestreči celotno telesno težo. A bodimo natančnejši: ko prenesemo težišče telesa nazaj (npr. če nevajeni smučamo v celcu), s togimi skoki in v sunkovitem teku navzdol naraste pritisk na hrustanec do vrednosti 2000 kp/s in s tem močno prekorači dopustno vrednost.

\* Z dovoljenjem Avstrijskega kuratorija za varnost v gorah; prevod: Pavle Segula