

NAJSTAREJŠA SLOVENSKA REVIJA, KI ŠE IZHAJA

PLANINSKI

U E S T N I K

7-8

2022

TEMA MESECA

**Zaščita pred
soncem v gorah**

Z NAMI NA POT

**Zugspitze
Stražarji Zgornjesavske doline**



4,90 €

IZ PLANINSKE ZALOŽBE - IZDELKA MESECA

TISTA LEPA LETA, Rado Kočevar, Mojca Volkar Trobevšek SPOMINI RADA KOČEVARJA

Misel na knjigo se je rodila tam, kjer se je rodil Rado kot alpinist – v stenah nad Kamniško Bistrico. Iskri in dobrodušni Rado Kočevar pripoveduje, kako so ga pred skoraj petinsedemdesetimi leti v izredno skromnih povojnih razmerah tako očarale gore, da je postal alpinist. Radova zgodba je polna malih korakov, velikih odločitev, trdega dela, tovarštva, pristne ljubezni do gora in sočloveka ter neomajne vztrajnosti, ki so iz Rada ustvarili vrhunskega plezalca in vrhunskega človeka.

PLANINSKI ZABAVNIK

Planinski zabavnik je delovni zvezek o gorah z nalogami za zabavo, ustvarjanje, učenje in vzgojo. Namenjen je otrokom od 4. do 9. leta, ki jih z igro, ustvarjalnostjo in miselnimi izzivi prijazno uvaja v planinski svet.

CENA: V času od 1. 8. 2022 do 31. 8. 2022 lahko knjigo **Tista lepa leta** kupite po akcijski ceni s 50-odstotnim popustom: 12,45 €* (redna cena: 24,90 €*).

Od 1. 9. 2022 do 30. 9. 2022 pa lahko **Planinski zabavnik** kupite po akcijski ceni s 50-odstotnim popustom: 4,95 €* (redna cena: 9,90 €*). *DDV je obračunan v ceni. Stroške poštnine plača naročnik.



NOVO V PLANINSKI TRGOVINI

POTI DO KAMNITIH SRC, OLGA KOLENC

V knjigi Avtorica predstavi predvsem manj obiskane poti vzdolž zahodne slovenske meje z Italijo, ki so bile do vstopa v Evropsko zvezo zaradi strogega mejnega režima zapostavljene in bolj poredko obiskane. Doživetja ne temeljijo le na klasični pripovedi o lepotah gora, predgorij in Krasa. V njih se prepletajo tudi intimnejše in hkrati univerzalnejše razsežnosti, ki so prisotne ob večnih iskanjih v nas samih. Na poti avtorica išče celoto, vezna nit je človek, ki naseljuje ta prostor.



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 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

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.
122. 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

ZUNANJI SODELAVCI

Peter Šilak, Mitja Filipič, Jurij Ravnik

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: 5900 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, krajsanja, povzemanja ali delnega objavljanja 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 5551

SWIFT: HDLSI22

DELAVSKA HRANILNICA D.D. LJUBLJANA

Naročnina 42 EUR, 66 EUR za tujino, posamezna številka 4,20 EUR, poletna številka 4,90 EUR. Člani PZS so upravičeni do 25 % popusta na letno naročnino Planinskega vestnika (31,50 EUR). Reklamacije upoštevamo dva meseca po izidu številke. Ob spremembi naslova navedite tudi stari naslov. Upoštevamo samo pisne odgovore 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.

Fundacija za šport

FOTOGRAFIJA NA NASLOVNICI

Eliza Kubarska pleza v sektorju Alabalk, 6c+, Turčija.

Foto David Kaszilkowski/verticalvision.pl

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.



Narava ima svojo pot

V začetku julija je odjeknila novica o podoru seraka v Marmoladi, vseh žrtev je bilo kar enajst. Če je bila temperatura na več kot 3000 metrih nekaj dni okoli deset stopinj in ni bilo padavin, potem je sosledje dogodkov bolj ko ne razumljivo, ni bilo pa pričakovano. Del tisto malo ledenika, kolikor ga tam še je, se je sesedel, podrl in odneslo ga je po pobočju. Tak plaz je večinoma skalnat z lednimi primesmi, saj snega na teh višinah poleti sploh ni več oziroma ga ni več veliko. Sam sem nekaj takih doživel, na srečo ne prav od blizu. Ko sem bil na Marmoladi leta 2005, se mi je komaj zdelo smiselno sestaviti navezo, saj nisem imel občutka, da si sploh na ledeniku, edina ledna razpoka na poti pa je bila res majhna. A glej ga zlomka, podnebne spremembe imajo posledice tudi na takem, na videz nenevarnem ledeniku. Očitno se bo treba pri vzponih na visoke gore v prihodnje pripraviti še na ta moment, torej načrtno spremljati temperature.

Druga novica, ki je ob istem času prav tako močno odjeknila, se je zgodila na italijanskem delu Matajurja, ko je 31-letnik celih sedem dni preživel na težko dostopnem terenu brez hrane in pijače. Spomnim se podobnega primera pred leti na ledeniku v okolici Schrankogla v Stubaiskih Alpah ravno v tistem času, ko sva se z Ireno vzpela na to zanimivo goro. Kar težko verjameš, koliko je človek vzdržljiv in kaj vse zmore in koliko je odvisno od iznajdljivosti, predvsem pa od volje in psihe. Ob tem pomislim na množice planincev, ki jih v vedno večjem številu rešujemo pri nas, od katerih si mnogi niti ne predstavljajo, da bi na pomoč čakali več kot pol ure in že ga dvignejo v helikopter ter ponesejo v dolino. Če smo pred dvajsetimi leti govorili o t. i. mobi akcijah, so zdaj na tapeti facebook ali instagram planinci, z njimi vred pa množica tujcev z napačnimi informacijami o težavnosti poti.

Letošnjega 16. junija smo praznovali 110-letnico organiziranega gorskega reševanja na Slovenskem, obenem pa moje domače društvo GRS Kamnik v tem letu praznuje 100-letnico na kamniškem območju. Lepe obletnice, kajne? Zato smo se za našo revijo s predsednikom Gorske reševalne zveze pogovorili o trenutnem stanju, pa tudi o njihovih načrtih. Da mora tudi organizacija GRZS gledati naprej, je glede na prej omenjene navedbe in številke bolj ko ne jasno. Prav zato so v naši najvišji organizaciji zastavili strategijo, katere temeljni cilj je prilagajanje stanju na terenu, vse to pa bo za sabo prineslo spremembe, morda tudi kakšno manj hvaležno. A druge poti ni, če želimo biti gorski reševalci odzivni in ostati na visokem strokovno-tehničnem nivoju. Da pa smo tudi mi le ljudje in ne zgolj stroji ali roboti, da smo ob tragičnih situacijah dotolčeni in prizadeti in da se ob vsakem rešenem primeru tudi mi še kako veselimo, smo dokazali tudi skozi vrsto prispevkov v jubilejnih zbornikih, tako zbornika GRZS z naslovom *Privilegij je biti del te družine* in zbornika GRS Kamnik, ki bo izšel jeseni in v katerih smo opisali mnoga reševanja, na katerih smo sodelovali in ki so se nas dotaknila. Tisto, kar najbolj šteje, pa je tole: če je pred sto ali več leti, ko so reševali v skromnih pogojih ob minimalni za danes celo smešni opremi v primerjavi z današnjimi razmerami, ko imamo visoko razvito tehnologijo, vključno z zrakoplovi, veljalo, da je skrb za sočloveka, ki je v stiski – na prvem mestu, ostaja to dejstvo nesporno enako. To šteje in nas navdaja z upanjem, da se bomo tudi naravi, ki se nezadržno spreminja, uspeli toliko prilagoditi, da bomo ostali varni, kolikor bo pač to sploh možno.

V uredništvu se odpravljamo na zasluženi dopust, za vas pa smo pripravili nekaj napotkov o nevarnostih sonca v gorah. Tudi to je del sprememb narave, ki se ji prilagajamo. Ostajamo z vami, pa tudi vi ostanite še naprej z nami!

Vladimir Habjan



UVODNIK

1 **Narava ima svojo pot**

Vladimir Habjan

TEMA MESECA

4 **Ultravijolično sončno sevanje**

Ana Benedičič

TEMA MESECA

10 **Bolje preprečiti kot zdraviti**

Ana Benedičič

TEMA MESECA

13 **Dodatna možnost, ne pa temelj zaščite**

Ana Benedičič

INTERJUJU

16 **Pogovor z Elizo Kubarsko**

Mire Steinbuch

KARNIJSKE ALPE

22 **Popoln jesenski odklop**

Vladimir Habjan

PLANINSKA ZGODOVINA

27 **Kako je bil razuređen Triglav**

Dušan Škodič

V DEŽELI NOMADOV

32 **Kirgizija – dragulj Centralne Azije**

Neža Markelj Bogataj



**V navezi –
razgled na gore vsako prvo
nedeljo ob 14.30 na Prvem**

Z NAMI NA POT

36 **U deželi ‚Pravljničnega kralja‘**

Andrej Mašera

110 LET REŠEVANJA V GORAH

55 **Pogovor z dr. Gregorjem Dolinarjem, predsednikom GRZS**

Vladimir Habjan

PO VELEBITU

58 **Premužičeva steza**

Mire Steinbuch

TURNO KOLESARSTVO

64 **Na morje s kolesom**

Tomaž Hrovat

INTERJUJ

68 **Reinhold Messner**

Viki Grošelj

DOGODIVŠČINA

72 **Skrivnostno škripanje v svetli noči**

Mateja Pate

FANTASTIKA

75 **Prestopnik N°67 / dne 3. 6. 2350**

Katarina Pobežin



OBLETNICA

78 **Življenje je lepo**

Alenka Bevčič

TEST NOGAVIC

82 **Kako pregnati gulikožnike**

Aljaž Anderle

PLANINSKI PRAZNIK

92 **Ljubitelji gora v Kamniški Bistrici**

Zdenka Mihelič

VARSTVO NARAVE

94 **Potrebna prilagoditev naših navad**

Zdenka Mihelič

96 NOVICE IZ VERTIKALE

98 PLANINSKA ORGANIZACIJA

99 LITERATURA

100 U SPOMIN

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

**PD CELJE MATICA JE V DOBRIH DVEH LETIH OSTALO BREZ
KOCBEKOVEGA DOMA NA KOROŠICI IN FRISCHAUFOVEGA DOMA
NA OKREŠLJU, DVEH PLANINSKIH DOMOV
NA TRASI SLOVENSKE PLANINSKE POTI.**

**SVOJ DAR ZA NOVI FRISCHAUFOV DOM
LAHKO NAKAŽETE NA RAČUN**

NOVA KBM

0400 1004 7070 066.

DRUŠTVO SE ZAHVALJUJE ZA VAŠ PRISPEVEK.



Ana Benedičič¹

Ultravijolično sončno sevanje

Zdravstvene posledice čezmernega izpostavljanja soncu

Ljudje smo dnevna bitja in večina nas ima rada svetlobo in toploto, ki ju daje sonce. Naša izpostavljenost soncu je največkrat naključna ob vsakdanjih opravkih, rekreaciji in delu na prostem. V zadnjih sto letih je bolj sproščen in v toplem delu leta bolj razgaljen način oblačenja poleg sprememb v okolju, ki so povzročile večjo izpostavljenost ultravijoličnemu (UV) sevanju, prispeval k večji pogostosti nekaterih vrst kožnega raka.

¹ Prim. mag. Ana Benedičič, dr. med., specialistka dermatovenerologije.

Nekoč je bila od sonca (aktinično) spremenjena koža značilnost delavcev na prostem, v zadnjem stoletju pa je postala pogosta tudi pri ljudeh, ki so izpostavljeni močnemu soncu zaradi rekreacije, tudi pri planincih in še posebej alpinistih, če zavestno ne skrbijo za zaščito pred UV-sevanjem.

Nekaj dejstev o UV-sevanju

UV-sevanje z valovnimi dolžinami 100–400 nm je relativno majhen del elektromagnetnega sevanja, ki ga oddaja sonce. UV-spekter dogovorno delimo glede na prevladujoče biološke učinke na citotoksično (ang. Cytotoxic) UVC, opeklinsko (angl. Burning) UVB in starajoče (angl. Aging) UVA-sevanje. Zemeljsko površino doseže 99–90 odstotkov UVA in samo 1–10 odstotkov UVB-sončnega sevanja. Sončno UVC-sevanje se absorbira že visoko v stratosferi in ne doseže površine Zemlje. Intenzivnost UV-sevanja na zemeljski površini se spreminja zaradi različnih vplivov na absorpcijo in sipanje UV-sevanja v ozračju. Ti vplivi imajo večji učinek na UVB kot na UVA-sevanje. Dejavniki, ki najbolj vplivajo na moč UV-sevanja v našem okolju, so čas dneva, letni čas, zemljepisna širina, količina ozona

v ozračju, nadmorska višina, odboj od površin ter oblačnost in onesaženje.

UV-sevanja človek ne zazna s svojimi čutili. Nekoliko je mogoče sklepati na prisotnost sončnega UV-sevanja glede na višino sonca nad obzorjem oziroma dolžino sence telesa, vendar to glede na številne druge vplive ne omogoča vedno dovolj zanesljive ocene intenzivnosti. Temperatura zunanjega okolja ni neposredno povezana z močjo UV-sevanja, ker je lahko močno tudi pri nizki temperaturi. UV-sevanje se močno siplje v ozračju in razpršeno sevanje nas lahko opeče tudi v senci. Praviloma opazimo šele posledice njegovega delovanja, ki se vidno izražajo z večjim ali manjšim časovnim zamikom predvsem na koži in na očeh.

UV-indeks (UVI) je mednarodno sprejeta enotna mera za moč sončnega UV-sevanja. UVI izraža obsevalno moč sonca v brezdimenzijskih enotah v razponu od 0 do 16. Ker se UVI računa na enak način povsod po svetu, vemo, da nas bo sonce ob vrednosti 10 enako hitro opeklo tako doma kot kjerkoli drugod po svetu. Svetovna zdravstvena organizacija (angl. World Health Organization, WHO) je v sodelovanju s partnerji izdala priporočila za zaščito pred soncem glede na vrednosti UVI (Tabela 1). V našem okolju so najvišje vrednosti UVI poleti na jasen sončen dan brez večjega onesaženja oziroma prašnosti ozračja ob 13. uri po poletnem času. Agencija Republike Slovenije za okolje v okviru biovremenskih napovedi objavlja pričakovane največje dnevne vrednosti UVI za nižinski in gorski del Slovenije.

Posledice UV-sevanja na koži

Vsi smo izpostavljeni UV-sevanju sonca, nekateri so izpostavljeni tudi umetnim virom UV-sevanja v poklicu in ali prostem času. Umetno UV-sevanje (in kratkotrajno zmerno sončenje) zaradi zaviralnega delovanja na imunski obrambni sistem (imun-supresija) v medicini uporabljamo tudi za zdravljenje nekaterih bolezni, pri katerih je imunski sistem

Tabela 1.
WHO priporoča stopnjevanje zaščite pred soncem skladno z višino UV-indeksa.

UV-sevanje	UV-indeks ^a	Priporočilo WHO ^b
NIZKO	1–2	ZAŠČITA NI POTREBNA ^c
ZMerno	3–5	POTREBNA ZAŠČITA
VISOKO	6–7	Išči senco v opoldanskem delu dneva! Osebna zaščita z oblačili, pokrivali in kemičnimi pripravki!
ZELO VISOKO	8–10	EKSTREMNA ZAŠČITA
EKSTREMNO	11+	Opoldne ostani v zaprtih prostorih! Išči senco! Osebna zaščita z oblačili, pokrivalom in kemičnim zaščitnim pripravkom je nujna!

^a UV-indeks: mera za moč UV-sevanja; ^b WHO: World Health Organization (Svetovna zdravstvena organizacija); ^c Izjema: Zaščita pred soncem je svetovana osebam s svetlo kožo (kožni fototip I in II) in pri zelo dolgotrajnem izpostavljanju.



Sončna opekline se začne z eritemom.
Foto Ana Benedičič

preveč aktiven, npr. luskavice in atopijskega dermatitisa. Majhne doze UVB-sevanja so pomembne za aktivacijo tvorbe vitamina D v koži: za ustrezen nivo vitamina D poleti zadošča izpostavljanje nezagorele kože okončin svetlopoltnih oseb opoldanskemu soncu za deset minut dnevno trikrat na teden. Stališče dermatološke stroke je, da ima zaradi rakotvornega delovanja UV-sevanja zaščita prednost pred daljšim izpostavljanjem soncu zaradi tvorbe vitamina D, saj tega lahko nadomestimo s hrano in prehranskimi dopolnili čez celo leto. UV-sevanje ne glede na izvor namreč pri človeku potrjeno povzroča razvoj kožnega raka različnih vrst. Poleg tega ima UV-sevanje za človeka tudi več drugih pomembnih neželenih učinkov na kožo in oči.

Sončne opekline. Vnetni odgovor kože na čezmerno izpostavljenost UV-sevanju se pokaže najprej

s pekočo rdečino (eritem), ki je posledica povečanega krvnega pretoka v razširjenem žilnem pletežu v usnjici. Pri svetlopoltni rasi se komaj opazni začetni eritem pojavi okrog štiri ure po izpostavljanju, polna izraženost nastopi osem do dvanajst ur po izpostavljenosti, nato postopno izgine v enem do dveh dneh, ko ga nadomesti zagorelost. Po tednu ali dneh sledi manj ali bolj izraženo luščenje, ob intenzivnejši sončni opeklini pa že v vnetni fazi ločevanje vrhnjice od usnjice povzroči nastanek mehurjev in pozneje odstopanje odmrlih plasti vrhnjice.

Eritem povzroča predvsem kratkovalovno UVB-sevanje – za enak učinek na koži je potrebna okrog tisočkrat večja doza UVA-sevanja. Akcijski spekter z UV povzročene zagorelosti in eritema je skoraj identičen, le da UVA-sevanje bolj učinkovito povzroča zagorelost, sevanje UVB pa eritem.

Sončna zagorelost. Koža posameznikov ima prirojene lastnosti, ki ob izpostavljanju UV-sevanju pogosto nagnjenost k razvoju opekline ali zagorelosti, kar je osnova za klinično delitev kožnih fototipov in razdelitev na šest skupin (Tabela 2). Posamezniki s temnejšo poltjo in višjo kategorijo fototipa kože običajno bolj zagorijo in so redko opečeni, medtem ko osebe s fototipom I nikoli ne zagorijo in so vedno opečene. Pigmentacija kože je posledica melaninskih barvil v vrhnjici in je pri avtohtonem prebivalstvu povezana z zemljepisno širino in intenzivnostjo UV-sevanja. Razlike v rasni pigmentaciji so po sedanjem razumevanju nastale kot kompromis zahtev po fotozaščiti v UV-bogatem tropskem okolju in potreb po zadostni kožni tvorbi vitamina D ob šibkejšem UVB-sevanju v predelih sveta daleč od ekvatorja.

Tabela 2.
Značilnosti kožnih fototipov po klinični (glede na videz in odziv kože na UV-sevanje) in kolorimetrični (ITA) klasifikaciji.

FOTOTIP KOŽE		ZNAČILNOSTI KOŽE			ITA-	UV-	Tveganje za
	VIDEZ	- po 60 min. na poletnem soncu	PRIMER	razdelitev	občutljivost	kožni rak	
		- po enem tednu					
I.	Melaninsko ZATRTI	Zelo svetla, pogosto pegasta koža, svetla ali rdeča barva las	Vedno opečen, nikoli zagorel	Keltski: svetlopoltni, pegasti, modrooki, rdečelasi	Zelo svetli	++++	Največje
II.	Melaninsko PRIMERNI	Svetla barva kože, svetli, včasih lahko temni lasje, modre ali rjave oči	Hitro opečen, rahlo zagorel	Germanski: svetlopoltni, pogosto svetlolasi belci	Svetli	+++	Veliko
III.	Melaninsko ZASČITENI	Svetlo rjava barva kože, temna barva las, rjave ali zelene oči	Včasih opečen, postopno zmerno zagorel	Mešani: večina belcev	Vmesni	++	Veliko
IV.	Melaninsko ZASČITENI	Zmerno rjava barva kože, temna barva las, rjave oči	Redko opečen, dobro zagorel	Sredozemski: Azijci, prebivalci španskega porekla	Pigmentirani	+	Prisotno
V.	Melaninsko ZASČITENI	Temno rjava barva kože, temna barva las, rjave oči	Redko opečen, močno zagorel, rjava koža	Obarvane rase: Indijci, prebivalci Sred. vzhoda	Rjavi	+/-	Kožni rak relativno redek, a pogosto odkrit pozno
VI.	Melaninsko ZASČITENI	Temno rjava do črna barva kože, črni lasje, temno rjave oči	Nikoli opečen, močno zagorel, temno rjavo/črno pigmentiran	Temna rasa	Temni	-	Kožni rak relativno redek, a pogosto odkrit pozno



Rjava polt kože se razvije nekaj ur do nekaj dni po izpostavljenosti UV-sevanju. Zagorelost je običajno največja v desetih dneh do treh oziroma štirih tednih po izpostavljanju UV-sevanju, nato postopno blede več tednov in mesecev. Trajanje zagorelosti je odvisno od prejete količine UV-sevanja in posameznikovega fototipa kože.

Z UV-sevanjem povzročen razvoj zagorelosti tudi pri ljudeh, ki dobro porjavijo, razumemo kot šibko obrambo izpostavljene kože pred nadaljnjim škodljivim delovanjem UV-sevanj, posredno pa dokazuje tudi poškodbo kože, ker je sprožilec za razvoj zagorelosti okvara dednine. Torej ni pričakovati razvoja „varne“ zagorelosti brez zvečanja rakotvornega tveganja.

Raziskave so dokazale tvegane vedenjske vzorce pri namernem izpostavljanju soncu (sončenju) in uporabi solarija; še več, možen je tudi razvoj psihične in telesne odvisnosti od UV-sevanj zaradi občutkov ugodja in zmanjšanja bolečin ob izpostavljanju.

Fotoimunopresija. UV-sevanje zatira lokalni in sistemski imunski odziv (to imenujemo imunopresija) in lahko zmanjša sposobnost za nadzor nad tumorskimi in virusnimi antigeni. UVA-sevanje je bolj imunopresivno kot UVB, prodira pa

Zagorelost kože ni le obramba, ampak tudi znak poškodbe kože. Hitro nastalo zagorelost običajno spremlja eritem (a), ki se ga večina niti ne zaveda. Za razliko od kronološkega staranja kože na običajno pokritih predelih se na soncu stalno izpostavljenih predelih v letih dodajanja okvar ob ponavljajoči zagorelosti izrazijo trajne spremembe pigmentacije zaradi fotostaranja kože (b, c).

Foto Ana Benedičič

tudi globlje v usnjico. Pomembna biološka posledica UV-spodbujene imunopresije je izguba nadzora nad novo nastalimi malignimi celicami. V normalnih razmerah imunski sistem maligne celice prepoznava in odstrani. Že enkratno izpostavljanje UV-sevanju pa lahko močno zmanjša sposobnost telesa v boju proti kožnim tumorjem. Ugotavljajo celo, da ima enak učinek enkratno intenzivno in večkratno šibkejšo UV-obsevanje, ni pa še povsem opredeljen učinek ponavljajočega zelo šibkega obsevanja, ki v raziskavah kaže nekatere zaščitne imunološke značilnosti. Zanimivo je, da so z UV-sevanjem povzročeno imunsko zatrtost pri moških zaznali pri trikrat manjših odmerkih kot pri ženskah.

Melanocitni pigmentni nevusi. Melanocitni nevusi (MN) so najpogostejši nenevarni (benigni) tumorji kože, ki nastanejo z razraščanjem melanocitov – celic, ki tvorijo pigmente. Za MN je značilna urejenost melanocitov v skupke. Ker melanociti navadno proizvajajo melanine, jih na koži vidimo kot temneje obarvane lise ali izrastke, zato jim pogovorno rečemo tudi pigmentni nevusi. Če je proizvodnja melaninov močno zmanjšana, so MN neobarvani in njihova barva je tedaj odvisna od spremljajočih sestavin (npr. žilja, veziva, vnetic). Le majhen del MN je prisoten ob rojstvu, večino pridobimo pozneje ob izpostavljanju soncu, številne že v prvih letih življenja. Največje skupno število MN doseže posameznik v tretjem desetletju življenja, kar je posledica zmanjšane poznejšega nastajanja novih MN in izginevanja obstoječih. Pridobljeni MN so najpomembnejši neodvisni dejavnik tveganja za razvoj pigmentnega kožnega raka – melanoma. Običajni MN so najpogosteje veliki 2–6 mm, enakomerno obarvani in simetrični. Poleg običajnih poznamo še posebne tipe benignih MN, ki so redkejši, in atipične MN, ki imajo

Melanocitni nevusi: običajni melanocitni nevusi so lahko v nivoju kože ali dvignjeni nad njo, praviloma pa dobro omejeni, enakomerno obarvani v enem do dveh odtenkih rjave ali rdečerjave barve, pogosto med seboj podobni in se v odrasli dobi ne spreminjajo (a); sindrom atipičnega melanocitnega nevusa (b) označuje poleg običajnih melanocitnih nevusov tudi več atipičnih kot pri bolniku z melanomom (↑).
Foto Ana Benedičič





vsaj tri od naslednjih značilnosti: premer ≥ 5 mm, variabilna obarvanost, nedoločljiva ali nepravilna omejitve, videz „pečenega jajca“. Tveganje za razvoj melanoma raste skoraj linearno s številom MN. Če imamo več kot 50 MN, se tveganje za melanom zveča za 4–5-krat; če imamo več kot 100 MN, pa se tveganje poveča za 8–10-krat v primerjavi z osebami, ki imajo 15 MN ali manj. Tudi število atipičnih MN je pomemben samostojni dejavnik tveganja za razvoj melanoma.

Raziskave kažejo na povezavo med izpostavljenostjo UV-sevanju in razvojem MN, ki se večinoma pojavijo že v otroštvu in adolescenci. Občasna intenzivna izpostavljenost soncu in sončne opekline sta pomemben dejavnik razvoja novih MN, nista pa obvezen pogoj. Kadar otroci odrasčajo v sončnih regijah, imajo večje število MN na soncu izpostavljeni koži. Ker se večina MN razvije pred 15. letom starosti, je pomembno, da se otroci že od najzgodnejšega otroštva izogibajo soncu v popoldanskem času ter ščitijo kožo fizično z oblačili in pokrivali, le na delih, ki jih ni mogoče pokriti, tudi s kemičnimi varovalnimi pripravki.

Fotostarjanje. Staranje kože opredeljuje napredujoča izguba določenih značilnosti, ki jih ima mlada koža, vključno z zmanjšanjem elastičnosti in pigmentacije. Poleg kronološkega staranja kože je na predelih telesa, ki so stalno ali pogosto izpostavljeni soncu, opaziti znake pospešenega staranja kože, ki ga povzročajo zunanji dejavniki, predvsem UV-sevanje, zato ga poimenujejo tudi fotostarjanje.

K fotostarjanju prispevata tako UVA- kot UVB-sevanje, vendar se zdi UVA-sevanje pomembnejše, ker prehaja globoko v usnjico. Kronična izpostavljenost UVA-sevanju že v relativno majhnih dozah povzroči spremembe v usnjici, pa tudi v vrhnjici, kar prispeva k dolgotrajni aktinični okvari kože.

Fotostarjanje se različno izraža med različnimi fototipi kože. Med vidnimi znaki so pogostejši lisavost značilnosti solarnega lentiga, razširjene žilice, drobne gube, groba površina in izguba prosojnosti kože, ohlapnost kože. Napredovalo fotostarjanje se lahko kaže s poudarjeno in grobo gubavostjo z globokimi brazdami in neelastično kožo usnjenega videza, odprtimi črnimi ogrci in povečanimi žlezami, krvavi-

Značilne spremembe zaradi fotostarjanja na stalno in pogosto soncu izpostavljeni koži: a) in b) solarni lentigo; c) razširjene žilice; č) interfolikularna eritroza (z ohranjeno svetlo kožo na podbradku); d) gubavost, elastoza kože in solarni lentigo. Foto Ana Benedičič

tvami ter rastjo različnih novotvorb, npr. aktiničnih keratoz (AK) in kožnih rakov, zlasti ploščatoceličnega karcinoma. Fotostarjanje je pomembno zaradi tesne povezave z razvojem kožnega ploščatoceličnega karcinoma.

Fotostarjanje se bolj izraža pri osebah svetlejšje polti (tj. fototipi kože I do III). Stopnja fotostarjanja je odvisna od zemljepisne lege (npr. zemljepisne širine in nadmorske višine), izpostavljenosti soncu oziroma virom UV v poklicu in v prostem času ter načinov zaščite. Dejavnika tveganja za fotostarjanje sta tudi starost in moški spol. Zaščita pred naravnimi in umetnimi viri UV-sevanja je najpomembnejša obramba pred fotostarjanjem.

Prekanceroze in kožni rak. Kožni rak je najpogostejši rak pri svetlopolti rasi povsod po svetu. UV-sevanje ne glede na valovno dolžino in vir je po klasifikaciji Mednarodne agencije za raziskave raka (angl. International Agency for Research on Cancer, IARC) uvrščeno v isti razred kot ionizirajoča

Fotostarjanje kože – poleg znakov kronološkega staranja (tanjša in bolj suha koža) so na stalno soncu izpostavljenih delih kronološko enako stare kože dodatno vidne manj ali bolj izražene spremembe, ki kažejo na aktinične okvare (fotostarjanje) zaradi UV-sevanja.

Foto Ana Benedičič



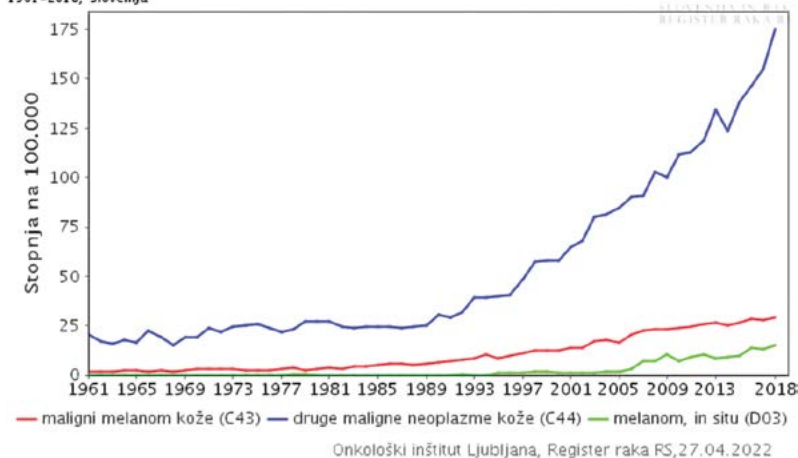
sevanja, tobak in azbest. Taka razvrstitev je posledica dovolj močnih dokazov za vpliv sončnega UV-sevanja na razvoj kožnega melanoma, bazalnoceličnega karcinoma (BCK) in ploščatoceličnega karcinoma (PCK). Kožni melanom predstavlja 5–10 odstotkov

Rast letnega števila novih bolnikov z nemelanomskim kožnim rakom (bazalnocelični in ploščatocelični karcinom) ter bolnikov z invazivnim in neinvazivnim melanomom v obdobju 1961–2018.

Vir: Register raka za Slovenijo

Groba incidenčna stopnja

maligni melanom kože (C43), druge maligne neoplazme kože (C44), melanom, in situ (D03) moški in ženske, 0–80+ let 1961–2018, Slovenija



Aktinične keratoze so z UV-sevanjem povzročene prekanceroze/in situ variante ploščatoceličnega karcinoma, ki je pogost na soncu izpostavljenih predelih kože svetlopoltih oseb kot posamična ali številna eritematozna žarišča s hrapavo, lahko keratotično površino. Foto Ana Benedičič



Keratinocitni kožni raki. Foto Ana Benedičič



kožnega raka, ostalo so nemelanomski kožni raki, med katerimi je BCK (80–85 odstotkov) pogostejši od PCK (15–20 odstotkov); slednja poimenujemo tudi keratinocitni kožni rak. V Sloveniji od sredine 80. let opažamo hitro večanje incidence vseh treh navedenih najpogostejših vrst kožnega raka. UV-sevanje je glavni dejavnik tveganja za razvoj teh vrst kožnega raka; drugi pomembnejši dejavniki so povezani z večjo občutljivostjo za UV-sevanje in z daljšim izpostavljanjem UV-sevanju.

Pomembni dejavniki tveganja za nemelanomske kožne rake so povezani z občutljivostjo kože posameznika za UV-sevanje (svetlejši fototip kože, prisotnost AK, predhodni nemelanomski kožni rak in imunska zatrtost). Določeni dejavniki tveganja za razvoj kožnega melanoma (npr. občasno intenzivno izpostavljanje soncu, sončne opekline) so pomembni tudi za razvoj BCK, PCK pa se pogosto pojavlja na soncu stalno/najbolj izpostavljenih delih (npr. pleša, obraz, ušesa, vrat, hrbtišča rok) in je povezan z visoko stopnjo skupnega oziroma dolgotrajnega izpostavljanja soncu. Zato je pogost pri osebah, ki so poklicno ali iz drugih razlogov veliko izpostavljene soncu.

Občasno intenzivno izpostavljanje soncu (nezaščitena koža pri delu ali rekreaciji na prostem, počitnice v sončnih krajih, sončenje) je zmerno do močno povezano s kožnim melanomom, še posebej, če je bila oseba izpostavljena v otroštvu ali adolescenci. Raziskave so pokazale, da je melanom na trupu močno povezan s številom pridobljenih MN in občasnim intenzivnim izpostavljanjem UV-sevanju, melanom na glavi in vratu pa z AK in kroničnim izpostavljanjem UV-sevanju. Okrog pet odstotkov vseh kožnih melanomov nastane zaradi rabe solarija. Zaradi hitre invazivnosti in zasejanja (metastaziranja) po mezgovnem in krvnem obtoku v različne za življenje pomembne organe, večino smrti zaradi kožnega raka povzroči prav melanom.

S sončnim sevanjem so povezane tudi **fotoimunološke bolezni, fototoksični in fotoalergijski odzivi**, vendar obravnava teh presega namen tega prispevka.

Posledice UV-sevanj na očeh

Človeško oko je dnevno izpostavljeno UV-sevanju sonca, ki se v zunanjem okolju podnevi stalno spreminja (npr. poleti je sevanje valovne dolžine 300 nm ob sončnem poldnevu desetkrat močnejše kot tri ure pred njim ali tri ure po njem). Ker za UV-sevanje nimamo čutila, se teh sprememb ne zavedamo. Ko je sonce visoko nad glavo in nevarno, običajno ne gledamo vanj, oči pa ščitita zgornji vek in arkadi z obrvmi. Rumeno-oranžna svetloba sonca, ko je ta tik nad obzorjem, zaradi atmosfere absorpcije UV in modrega dela vidnega spektra našim očem ni nevarna. Ko je sonce višje od 10° nad obzorjem, mežikanje ščiti roženico in notranjost očesa, dodatno zaščito pa omogoči zoženje zenice. Ocenjujejo, da izpostavljenost roženice zaradi geometrijskih dejav-



nikov predstavlja največ pet odstotkov v primerjavi z izpostavljenostjo kože na vrhu glave. Zato kljub temu, da je roženica bolj občutljiva na UV-sevanje kot koža, le redko pride do vnetja površine očesa celo pri sončnih opeklinah kože. Geometrijski dejavniki očesa preprečijo vnetje površine očesa, dokler odboj od površine ne preseže 15 odstotkov. Velik delež od snega odbitega UV-sevanja pa ob nezaščitenih očeh lahko hitro povzroči fotokeratitis oziroma t. i. snežno slepoto.

Čezmerno izpostavljanje sončnemu UV-sevanju v otroštvu je lahko dejavnik tveganja za razvoj očesnega melanoma. Po drugi strani pa je premalo časa na prostem v otroštvu znan dejavnik tveganja za razvoj kratkovidnosti. Svetloba določene intenzivnosti, ki je višja od intenzivnosti svetlobe v notranjih prostorih in približno primerljiva s svetlobo v senci dreves, je namreč potrebna za pravilen razvoj oči pri otrocih, zato je zanje priporočljivo, da se gibljejo na prostem in so izpostavljeni soncu. Očesni strokovnjaki svetujejo, naj otroci na prostem preživijo vsaj dve do tri ure na dan oziroma vsaj 14–21 ur na teden. Več očesnih bolezni je povezanih z akutno ali kumulativno izpostavljenostjo UV-sevanju, čemur botrujejo razredčenje ozona, spremembe življenjskega sloga z več prostočasnih aktivnosti v okolju z intenzivnim sevanjem ter daljša življenjska doba ljudi. Z močnimi dokazi je podprto, da je UV-sevanje povezano z razvojem kožnega raka tipa BCK in PCK na vekah, razvojem fotokeratitisa, pterigija in kortikalne zamotnitve očesne leče (katarakte). Omejen dokaz povezanosti je tudi med UV-sevanjem in razvojem pingvekule in očesnega melanoma.

BCK in **PCK** sta pogosta maligna tumorja očesnih vek. BCK in PCK se pogosteje pojavljata v nižjih in z UV-sevanjem bogatih zemljepisnih širinah. Dokaz karcinogenosti sevanja UVB je močnejši za sicer redkejši PCK (devet odstotkov), ki je pogostejši pri osebah z večjo skupno življenjsko dozo UV-sevanj (npr. pri tistih, ki so bile poklicno kronično izpostavljene soncu). BCK predstavlja okrog 90 odstotkov malignih tumorjev na vekah. Pogostejši je na spodnji vek, pojavlja pa se tudi v notranjem očesnem kotu in na zgornji vek, redkeje v zunanjem očesnem kotu. Povezava med BCK in sončnim UV-sevanjem je

Primeri kožnega melanoma od začetnih do napredovalih oblik na praviloma razkritih in običajno pokritih lokacijah telesa: a) in situ lentigo maligni melanom, b) začetni, brez melanocitnega nevusa na vratu, c) lokalno napredovali, d) lokalno napredovali, hkrati s keratinocitnim rakom nad ledvenim delom hrbtenice, e) metastazirajoči v kožo.

Foto Ana Benedičič

kompleksna. Zdi se, da je njegov razvoj bolj odvisen od resnosti izpostavljanja v mladosti kot skupne doze izpostavljenosti.

Pterigij in **pingvekula** sta spremembi očesne veznice, ki zaradi vraščanja čez roženico omejitata vid. Za obe stanji je podlaga nenormalna tvorba in spremenjenost elastičnih vlaken, ki je podobna spremembam elastičnih vlaken v koži zaradi UV sevanj.

Fotokeratitis je boleče draženje veznic, ki se razvije v do šestih urah po akutnem izpostavljanju UVB (tudi UVC)-sevanju naravnih ali umetnih virov. Izrazi se s solzenjem in fotofobijo, stopnjuje se lahko z otekanjem z meglenim in motenim vidom ter hudo pekočino. Fotokeratitis zaradi naravnega sončnega UVB-sevanja imenujemo tudi „snežna slepota“, ker se pojavlja v pogojih visokega odboja UV-sevanj od zasneženih ali ledenih površin, npr. pri smučanju ali planinarjenju.

Siva mrena očesne leče (katarakta) je klinični sindrom, ki opisuje motnost očesne leče, ki zmanjša vid. Letno v svetu zaradi katarakte oslepi 12 do 15 milijonov ljudi. Po oceni WHO je do 20 odstotkov katarakte posledica izpostavljanja sončnemu sevanju. Pogostost kortikalne katarakte je odvisna od doze UVB-sevanja: ob podvojitvi skupnega UVB-sevanja je tveganje za razvoj katarakte 1,6-krat večje. Tveganje narašča glede na skupno izpostavljenost UV-sevanju v vseh življenjskih obdobjih.

Očesni ali uvealni melanom je najpogostejši primarni maligni očesni tumor pri odraslih. Pogostejši je pri svetli rasi, incidenca pa se bistveno ne veča. Na osnovi spoznanj iz raziskav kožnega melanoma se kaže možna povezava z UV-sevanjem. Zdi se, da je rakotvoren vpliv UV-sevanja na oko pomembnejši v otroštvu, ko očesna leča dovoljuje prehod UV-sevanj do žilnice na ozadju očesa. Raziskave kažejo, da je za razvoj uvealnega melanoma lahko pomemben tudi vpliv modrega spektra vidne svetlobe. ●

Ana Benedičič

Bolje preprečiti kot zdraviti

Fizična zaščita pred soncem

Sončnemu UV-sevanju se ni mogoče v celoti izogniti in to tudi ni cilj, ker je gibanje na sončni svetlobi koristno in potrebno. Promocija zaščite pred soncem ima cilj s pozitivno naravnanimi informacijami preprečiti čezmerno občasno in kronično izpostavljanje, ki posamezniku povzroči škodo. Preprečevanje kožnega raka temelji na preprečevanju zgodnejših okvar kože zaradi izpostavljenosti sončnemu UV-sevanju.

Časi izpostavljanja v dozah do največje priporočene letne doze eritemskega UV-sevanja, ki še prepreči razvoj znakov fotostaranja do okrog 80. leta starosti, so v poletnem času kratki (tudi pri temneje pigmentirani koži le nekaj minut). Zato zaradi različnih okoliščin, ko se izpostavljanju soncu ne moremo izogniti (npr. delo in rekreacija na prostem, tudi planinarjenje), vse življenje potrebujemo redno širokopspektralno (tj. UVA in UVB) zaščito vse kože in oči vsakič, ko se giblomo na prostem v dnevnem času.

To velja tako za suho okolje kakor tudi v vodi, saj UV-sevanje prehaja tudi do tri metre globoko v vodo. Zaščita pred soncem je osnovana na treh stebrih: 1) časovna omejitev izpostavljanja soncu v opoldanskem delu dneva, ko je sončno UV-sevanje najmočnejše, 2) fizična zaščita pred soncem z oblačili, širokokrajnimi ali legionarskimi pokrivali in sončnimi očali ter 3) dodatna zaščita na razkritih delih kože s kemičnimi varovalnimi pripravki. WHO predlaga hkratno uporabo vseh treh stebrov zaščite s stopnjevanjem, prilagojeno UV-indeksu (glej Tabelo 1 v prejšnjem prispevku). Alternativa ravnanju po višini UV-indeksa je upoštevanje „pravila sence“: ko senca telesa postane krajša od telesa, poiščemo ali naredimo senco. Kadar se izpostavljenosti soncu v času velike moči UV-sevanja in ali v daljšem času

Oblačila, širokokrajno ali legionarsko pokrivalo, sončna očala in dodatki, kot so rakavniki, kolesarski tip rakavic in šal ovratniki, so zanesljiv in varen način zaščite večine telesa pred sončnim UV-sevanjem, kadar ni mogoče najti ali ustvariti ustrezne sence – tudi pri planinarjenju in drugih aktivnostih v gorah. Na razkritih delih kože uporabimo varovalne kemične pripravke. Foto Ana Benedičič





MALI MUC IN UV ŽARKI



ni mogoče izogniti z načrtovanjem aktivnosti na prostem, senco predstavlja tudi dobra fizična zaščita kože in oči ter pravilna uporaba širokospektralnih kemičnih varovalnih pripravkov z visokim zaščitnim sončnim faktorjem na mestih, ki jih ni mogoče pokriti. Namen je, da preprečimo tudi zagorelost, ne le sončnih opeklin.

Oblačila

V zaščiti pred soncem imajo ustrezna oblačila in pokrivala več prednosti pred uporabo kemičnih varovalnih pripravkov. Če se oblečemo ter pokrijemo glavo, oblačila in pokrivala omogočajo:

- najpredvidljivejšo in zanesljivejšo zaščito: dobra zaščitna obleka zniža UV-sevanje na površini kože za vsaj 95 odstotkov. Pri uporabi zaščite z oblačili je enostavneje določiti zaščiten (pokrito) površino telesa, zaščita je takoj in večinoma zagotavlja navedeno stopnjo zaščite, medtem ko so kemični varovalni pripravki učinkoviti le ob izpolnjevanju številnih pogojev pravilne uporabe;

- enakomerno in uravnoteženo zaščito: oblačila omogočajo uravnoteženo zaščito na vseh pokritih predelih pred UVB- in UVA-sevanjem, medtem ko večina kemičnih varovalnih pripravkov štiti boljše pred UVB-kot UVA-sevanjem;

- varno in koži prijazno ter najcenejšo zaščito: zaščita pred soncem z oblačili je stabilna ne glede na čas trajanja in praktično ne povzroča stranskih učinkov in obliki draženj in alergij, omogočajo pa jo v vsakdanjih razmerah že številna običajno uporabljena oblačila.

Zaščitna oblačila morajo biti udobna in zračna, njihov zaščitni faktor 30 ali več. Zaščitna sposobnost oblačil lahko zelo variira. Oblačila iz neprosojnih kompaktnih tekstilij so suha običajno dovolj zaščitna, vlažnost pa lahko zmanjša kakovost zaščite. Posploševanje, da oblačila iz naravnih materialov ščitijo boljše kot oblačila iz umetnih, ne drži vedno. Poliester ima najboljšo sposobnost absorbiranja UV, bombaž najmanjšo. UV-sevanje prehaja po porah med vlakni in s presevanjem skozi vlakna. Različna vlakna absorbirajo žarke različnih valovnih dolžin, zato je UV-prehodnost tkanine odvisna od vrste vlaken. Bolj kot od vrste vlaken pa so

zaščitne lastnosti tkanine odvisne od gostote tkanja: gosto tkani materiali ščitijo boljše.

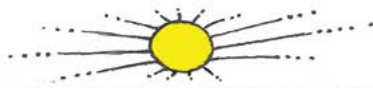
Dodatno vplivajo še debelina tkanine (debelejše ščitijo boljše); barva (načeloma so svetlo obarvane bolj prehodne in zato manj zaščitne od temnejših in živo obarvanih) in dodatki (tekstilijam dodajajo tudi UV-absorberje oziroma brezbarvna barvila, tj. snovi, ki imajo najvišjo absorpcijo v območju UV-sevanja); teža tkanine (tekstilije z večjo težo na površino dajejo večjo zaščito, so pa v poletnem času manj udobne); vsebnost vode (mokra oblačila imajo običajno nižji zaščitni faktor kot suha, ker voda med vlakni zniža odbojnost materiala; vlažnim oblačilom iz viskoze in svile pa se zaščitni faktor zviša, ker ob nabrekanju vlaken pride do manjšanja por med vlakni); starost oziroma obraba tkanine (pri bombažnih tekstilijah se zaradi krčenja zaščitni faktor praviloma zviša po prvem pranju, vendar lahko pričakujemo njegovo zniževanje ob obrabi); napetost na koži (napetost vlaken za deset odstotkov običajno povzroči do 40-odstotno znižanje zaščitnega faktorja suhega oblačila, ker se povečajo pore med vlakni, zato je pomembno izbrati pravo velikost oblačila); kroj in večplastnost oblačil (doseganje najvišjih ravni zaščite pred UV-sevanjem omogočijo oblačila z daljšimi rokavi in hlačnicami, visokim ovratnikom ter v več plasteh ohlapnih oblačil).

Zaščitno moč tekstilij lahko izboljšamo tudi s pralnimi sredstvi z vsebnostjo UV-absorberjev, npr. širokospektralni absorber Tinosorb FD® lahko po petih pranjih zviša zaščitni UV-faktor oblačil (angl. UV protection factor, UPF) do štiristokrat, zvišanje pa se obdrži celo po 20 pranjih. Zaščitna prednost oblačil pred kemičnimi varovalnimi pripravki temelji na predvidljivosti UPF: kemični varovalni pripravki ob običajni rabi zagotavljajo le okrog 30 odstotkov deklariranega SZE, oblačila z oznako UPF pa v večini primerov zagotavljajo navedeni nivo zaščite.

Specialna oblačila za zaščito pred UV-sevanjem z deklariranim UPF na etiketi lahko razvrstimo glede na enega od nekaj uveljavljenih standardov zaščitnih oblačil v razred z dobro, zelo dobro in odlično zaščito. V pogojih velikih fizičnih naporov, ki povzročajo znojenje in vlažnost oblačil, ko običajnim materialom



MALI MUC IN UV ŽARKI



Ilustracija: Marjan Manček

zaščita pade, je priporočljiva raba sodobnih tekstilij z označeno odlično zaščito (UPF 50+) in funkcijo odvajanja vlage s telesne površine, kar koži daje občutek hlajenja. V zaščiti pred soncem z oblačili je poleg izogibanja vlažnim oziroma mokrim in tesnim oblačilom treba paziti tudi, da preprečimo vrzeli z razkrito kožo v predelu gležnjev, zapestij in na vratu med ovratnikom in zaščito s pokrivalom. Zaščitna oblačila naj bi pokrila vso kožo, če je le mogoče.

Pokrivala

Zaščito glave omogočajo širokokrajni klobuki in legionarska pokrivala z dolgim ščitnikom (t. i. safari kapa). Zaščitna moč pokrival je odvisna od uporabljenega materiala (potrebno je izbrati materiale z oznako UPF 50+) in kroja, zlasti širine in obsega krajev. V primerjavi s temenom glave dobi čelo 40 odstotkov, nos več kot 50 odstotkov in zatilni del vratu okrog 30 odstotkov sevanja. Zato naj bi kraji pokrivala segali po celotnem obodu vsaj 7,5 cm široko. Stopnjo zaščite pred soncem s pokrivali določa razmerje zaščite pred minimalno izraženim eritemom na pokritih predelih v primerjavi z nezaščiteni kožo glave in vratu. Celotno zaščito pokrival izražamo s sončnim zaščit-

nim faktorjem (SZF). Večina običajnih pokrival ima v odvisnosti od širine krajev SZF v območju 0 do 7, npr. kapa z dolgim ščitnikom, ki osenci tudi brado (SZF 2) in vrat spredaj (SZF 5), doseže skupni SZF 7, a se je brez legionarskih dodatkov ne priporoča, ker ne omogoča zaščite stranskih delov obraza, ušes in stranskih ter zatilnih delov vratu. Priporočljivi so tudi klobuki s 360° kraji širine več kot 7,5 cm (želeno 10 do 12 cm), ki lahko z legionarskimi dodatki za zaščito celotnega vratu dosežejo SZF 22.

Sončna očala

Sončna očala potrebujemo za dodatno zaščito kože okolice oči, vek in notranjosti očesa. Ustrezna očala omogočijo zaščito pred bleščanjem in pred celotnim UV-sevanjem (CE, UV 400), v hribih, na snegu in ledu pa tudi zaščito pred modrim spektrom vidne svetlobe (400-440 nm). Idealna sončna očala ob filtriranju vsega UV-sevanja ne smejo vplivati na prehod vidne svetlobe. Certifikat ustreznosti, ki zagotavlja kakovost očal in varnost uporabnika, pri očalih ni enak za cel svet. Prvi je bil objavljen avstralski standard AS/NZS 1067:2003, pozneje še ameriški (ANSI Z80.3-2001) in evropski (EN 1836:2005). Zaščitna moč sončnih očal je odvisna od več dejavnikov, pomembni so zlasti oblika, prileganje, barva leč in sposobnost filtriranja in odbijanja UV-sevanja.

Leče sončnih očal se morajo tesno prilegati obrazu brez dotikanja trepalnic, očala pa objeti senca s širokimi nosilci ali trakovi. Temne leče niso najboljše za UV-zaščito, ker preprečijo mežikanje in sprožijo širjenje zenice, kar omogoči prehod nefiltriranega UV-sevanja in modre svetlobe vidnega spektra do mrežnice. Barva očalnih leč lahko vpliva na kontrast, zaznavanje barv in globine. Oranžne in rumene očalne leče omogočajo najboljše sočasno zaščito pred UV sevanjem in modrim spektrom vidne svetlobe.

Čeprav je sestava očalnih leč in njihova prehodnost za UV-sevanje pomembna, pa sta za zaščito bolj kritični oblika in pokrivnost očal. Večji del okvar oči je posledica razpršenega in odbitega UV-sevanja v okolju. Zato je pomembno, da očala tesno sledijo obliki oči in glave. Poleg prilegajočih sončnih očal s stranskimi ščitniki pa za res dobro zaščito oči potrebujemo tudi pokrivalo s krajci. ◉

Pomembno je razumeti, da:

- certifikat sončnih očal UV 400 pomeni, da očala preprečijo prehod UV-sevanja do valovne dolžine 400 nm (tj. blokirajo prehod praktično vseh UV-sevanj). Spremlja ga oznaka CE (izjava o skladnosti z evropskimi standardi). Te oznake ne smemo zamenjati z grafično zelo podobno oznako CE v pomenu „China export“;
- dobra UV-zaščitna očala niso nujno draga očala (ceno bolj kakor UV-zaščita dvignejo druge lastnosti, npr. nepopačenost slike in barv ter trgovska znamka) in ob dvomu o zaščiti s sončnimi očali pred UV-sevanjem slednjo lahko izmeri optik;
- tudi dobra sončna očala v daljšem času uporabe lahko izgubijo zaščitno funkcijo;
- velik okvar oči nastane v jutranjem in pozno popoldanskem času, ko je več sevanja horizontalnega in vzporednega zenični osi, oko pa je manj kot ob močni svetlobi sredi dneva zaščiteno z zoženjem zenice in mežikanjem – zato je za dobro zaščito oči pred UV-sevanjem pomembno nositi sončna očala vedno, ko je prisotno UV-sevanje, torej čez cel dan, tudi zjutraj in popoldne;
- je pri izbiri sončnih očal za otroke in rabo pri športu treba izločiti materiale, ki se ob poškodbi razlomijo v ostre dele.

Dodatna možnost, ne pa temelj zaščite

Kemični varovalni pripravki

Začasno zaščito kože pred UV-sevanjem omogočijo pripravki z aktivnimi sestavinami, ki UV-sevanje odbijajo in razpršijo ali pa absorbirajo. Na osnovi odboja in razpršitve delujejo anorganski UV-filtri (blokatorji), organski UV-filtri (absorberji) pa UV-svetlobo vsrkajo.

Med anorganskimi UV-filtri, ki odbijajo ali razpršijo vidno svetlobo, UV- in infrardeče sevanje, se danes uporabljata fotostabilna cinkov oksid in titanov dioksid. Za učinkovito delovanje ju je treba nanesti v debelem sloju, kar s sipanjem vidne svetlobe povzroča bel videz kože. Običajni uporabniki teh preparatov ne uporabljajo radi zaradi vtisa maske na koži obraza. Zato se največ uporabljajo na manjših predelih zelo izpostavljenih kože, pogosto v obliki stikov za ustnice in druge občutljive regije (npr. nos in ušesa). Cinkov oksid daje boljšo zaščito pred UVA, titanov dioksid pa pred UVB-sevanjem. Zaradi motnosti in bele barve se izdelkom dodaja rdečkasto obarvan železov oksid, ki je tudi UV-zaviralec in prekrije belo barvo. Izboljšane mikronizirane oblike prašnih delcev titanovega dioksida in cinkovega oksida so boljše vodotopne, manj vidne na koži in zato estetsko sprejemljivejše.

Slaba lastnost mikrodelcev je težnja k agregaciji, ki zmanjša njihovo učinkovitost. Da bi to preprečili, so obdani z dimetikonom ali s silicijem, s čimer se zmanjša tvorba prostih radikalov in poveča fotostabilnost. Ravno zaradi fotostabilnosti in kemične inertnosti so anorganski UV-filtri primernejši za otroke, bolnike z atopijskim dermatitisom, (foto)toksičnimi in (foto)alergijskimi kožnimi boleznimi ter za ljudi z zelo občutljivo kožo.

Organski UV-filtri absorbirajo UV-sevanje in prehajajo v višja energetska stanja, energijo pa oddajo v obliki toplote. To so bile nekoč predvsem različne aromatske spojine, ki so najučinkovitejše v območju UVB-spektra. Pozneje so se uveljavile različne druge spojine, ki ne povzročajo toliko neželenih fotoalergijskih in fototoksičnih reakcij ter draženj kože, omogočajo pa tudi zaščito v UVA-spektru. Ker so nekateri organski UV-filtri fotolabilni, dodajajo v preparate dodatne učinkovine, ki jih stabilizirajo.

Zagorelost ni znak zdravja

Kemični varovalni pripravki so se v drugi polovici preteklega stoletja širše uveljavili kot zaščitna sredstva pred sončnimi opeklinami (t. i. kreme za sončenje), ker so preparati vsebovali le UVB-filte. Danes so to varovalni pripravki za zaščito pred soncem, ker zaradi širokospektralnosti, tj. hkratne zaščite pred UVB- in UVA-sevanjem, ob pravilni rabi preprečijo poleg sončnih opeklin tudi razvoj zagorelosti, fotostaranja in kancerogene procese. So danes najbolj oglaševan in najbolj iskan, neredko celo ekskluziven način zaščite pred soncem, medtem ko WHO priporoča zaščito pred soncem s kemičnimi varovalnimi pripravki šele kot zadnjo obrambo na predelih telesa, ki jih ni mogoče pokriti z oblačili in pokrivali.



MALI MUC IN UV ŽARKI



V raziskavah pogosto poročajo o splošnem prepričanju, da je zagorel videz znak zdravja. Še vedno je razširjena tudi zmota, da je z uporabo kemičnih varovalnih pripravkov mogoče varno podaljšati izpostavljanje soncu in varno zagoreti, kar pogosto podpira tudi oglaševanje. Ocenjuje se, da bo podaljševanje izpostavljanja soncu ob lažnem občutku varnosti zaradi rabe kemičnih varovalnih pripravkov pomagalo vzdrževati epidemijo kožnega raka. Ob zagorelosti in prehodno bolj napeti koži zaradi blage otekline ob minimalni sončni opeklini se sicer posamezniku lahko prehodno izboljša videz kože dokler so zakrite že nastale spremembe. Le malo ljudi pa si zares predstavlja pričakovano stopnjevanje znakov fotostaranja po letih ponavljajočega izpostavljanja soncu (npr. za mlade ljudi glej spletno aplikacijo Sunface UV selfie).

Pravilna raba širokospektralnih kemičnih varovalnih pripravkov z visokim sončnim zaščitnim faktorjem (SZF) potrjeno zmanjša tveganje za razvoj kožnega raka, zmanjša izražanje znakov fotostaranja kože in prepreči poslabšanje fotodermatoz, prepreči pa tudi neželene zgodnje učinke sončnega sevanja, zlasti sončne opekline.

Sončni zaščitni faktor

Za učinkovito preprečevanje neželenih posledic UV-sevanja je svetovana izbira širokospektralnih (tj. UVB in UVA) varovalnih pripravkov s sončnim zaščitnim faktorjem (SZF) 30 ali več in zagotovljeno vodoodpornostjo. SZF (angl. Sun Protection Factor, SPF) je razmerje med energijo UVB-sevanja, ki povzroči minimalno rdečino na zavarovani koži, in energijo sevanja, ki povzroči rdečino na nezavarovani koži osebe fototipa I-III. V praksi SZF opredeli zaščito, ki jo varovalni pripravek omogoči v primerjavi časa do sončne opekline zaščitene kože glede na čas do opekline nezaščitene kože. Torej SZF 15 oziroma 30 pomeni, da je potreben 15-krat oziroma 30-krat daljši čas za razvoj eritema (sončne opekline) v primerjavi s časom do razvoja eritema na nezaščiteni koži.

Čas do opekline je najkrajši pri občutljivi koži fototipa I, odvisen pa je tudi od okoljskih dejavnikov (npr. različen UVI glede na dnevni, letni čas in druge dejavnike), od izpostavljenosti določenih regij telesa (npr. obraz ima indeks 0,3, ker prejme le 30 odstotkov celotnega UV-sevanja) in od moči odbitega sevanja iz okolja, ki ga UVI ne poroča. WHO in ameriška Uprava za hrano in zdravila (angl. Food and Drug Administration, FDA) priporočata za splošno populacijo SZF 15 in več, ne glede na fototip kože. Dermatološka združenja priporočajo SZF 30 in več, ker večina uporabnikov nanaša varovalne pripravke v manjši količini od potrebnih 2 mg/cm². Ker je odvisnost med nanosom in spremembo vrednosti SZF eksponentna, veliko zmanjšanje v količini uporabljenega varovalnega pripravka pomeni še večje zmanjšanje v SZF. Najboljši varovalni pripravek ne bo zaščitil, če bo namazan neenakomerno, v premajhni količini ali sploh ne bo uporabljen.

Pogostost in način nanosa

Doslej je veljalo, da je pripravke z organskimi filtri treba uporabiti 15–30 minut pred začetkom izpostavljanja, fizikalna filtra cinkov oksid in titanov dioksid pa sta zaščitna takoj po nanosu. Nekatere novejša raziskave kažejo, da so sedanji varovalni pripravki, ki so osnovani na organskih UV-filtrih, učinkoviti v suhem okolju takoj po nanosu na kožo, še vedno pa se priporoča nanašanje 15 do 30 minut pred izpostavljanjem, če je potrebna vodoodpornost pripravka. Tudi pravilo, da je treba nanos varovalnega pripravka obnoviti vsaj na dve uri, se ob ugotovitvah, da novejši varovalni pripravki zadržijo zeleni SZF celo do osem ur po nanosu, ne zdi vedno potrebno.

Ker se SZF lahko zmanjša zaradi znojenja, ob potapljanju v vodo, drgnjenja z oblačili in s peskom, so priporočljivi vodoodporni varovalni pripravki. Ne glede na deklarirane lastnosti pripravka vedno svetujemo ponoven nanos po brisanju, znojenju, kopanju, pogosteje tudi ob veliki fizični aktivnosti oziroma vsaj na vsaki dve uri izpostavljanja soncu. Zaščita kože na soncu stalno izpostavljenih predelih glave in zgornjih okončin naj bo kombinirana – poleg uporabe varovalnih pripravkov s SZF naj vključuje vse ostale možne načine zaščite.

Na učinkovitost izdelka vpliva tudi podlaga preparata oziroma farmacevtska oblika (vehikel). Od slednje sta odvisna tudi njegova vodoodpornost in trajnost. Farmacevtske oblike so lahko številne, npr. losjoni, kreme, hidrofilni geli, stiki ali spreji. Losjoni in kreme, ki so emulzije olj v vodi ali vode v olju, so najpogosteje uporabljeni vehikli in omogočajo raznoliko kombiniranje učinkovin. Hidrofilni geli se zlahka sperejo z vodo ali s potenjem, so pa bolj priljubljeni pri ljudeh z mastno kožo ali aknami. Stiki se uporabljajo za zaščito manjših površin, kot so ustnice, nos in ušesa. Spreji so priročni, a hitro premalo učinkoviti ob premajhni količini UV-filtra na koži. Ob nanašanju na kožo jih veter hitro razredči in zmanjša nanoseno količino, zaradi hitrega sušenja na koži ni vidno, kje in kako homogeno smo jih nanegli, lahko so tudi vnetljivi (opisane so opekline zaradi nepričakovane gorljivosti). Farmacevtska oblika izdelka ima pogosto pomembno vlogo tudi v njegovi estetski sprejemljivosti, načinu nanašanja in sodelovanju uporabnikov. Velika izbira varovalnih pripravkov omogoča, da so primeren dodaten način zaščite za večino ljudi in v različnih okoliščinah izpostavljanja.

Za učinkovito dolgoročno zaščito je poleg pravilne rabe kemičnih sredstev (npr. zadosten nanos in doseganje na embalaži deklariranega SZF tudi na koži; dovolj pogosta uporaba; ustrezna izbira razmerja UVB in UVA; ustrezna izbira farmacevtske oblike) ključnega pomena zagotoviti tudi oba glavna stebra zaščite pred soncem (tj. izogibanje soncu v času največje moči UV-sevanja in uporaba oblačil, pokrival in sončnih očal) ter preprečiti pogosto podaljševanje izpostavljenosti soncu zaradi uporabe kemičnih varovalnih pripravkov. Raziskave namreč kažejo, da se je izpostavljanje soncu zaradi uporabe kemičnih zaščitnih sred-

stev v povprečju namenoma podaljšalo za do tretjine časa. Uporaba izdelkov z višjim SZF je čas še podaljšala. Takšno obnašanje je bilo opaženo pri ljudeh, ki so kemična sredstva za zaščito pred soncem zlorabljali za večjo zagorelost kože.

Neželeni učinki

Kemični pripravki so ob pravilni uporabi varni, kljub temu pa pri posameznikih lahko povzročijo neželene reakcije na koži. Najpogostejša so draženja, ki jih brez obveznega izpuščaja spremljajo pekoči občutki, lahko pa tudi vidno draženje kože. Bolj mastne podlage preparatov lahko poslabšajo akne. Kemični UV-filtri lahko redko sprožijo pravo kontaktno preobčutljivost z vnetjem kože. Obstaja tudi možnost sistemske absorpcije nekaterih UV-filtrov po koži, glede na njihov dolg razpolovni čas pa raziskovalci sumijo na možnost kopičenja teh organskih UV-filtrov v telesu. Rezultati nekaterih raziskav skrbijo zaradi možnih hormonskih učinkov kemičnih UV-filtrov. To so opozorila, naj bodo kemični varovalni pripravki predvsem dodatna

Bolniki v dermatološki ambulanti tudi ob izraziti zagorelosti praviloma zanikajo sončenje (tj. namerno izpostavljanje soncu s ciljem zagorelosti). Pogosto navajajo delo na vrtu oziroma okolici doma in rekreativne vzroke, tudi planinarjenje. Zagorelost (in blaga opekline, ki jo pogosto spremlja) je v našem okolju v poletnem obdobju in ob lepem vremenu celo pozimi še vedno pričakovana. Čeprav je znano, da v zmernem pasu svetla koža pomeni evolucijsko prednost (zadostna aktivacija tvorbe vitamina D v kratkem času), so spremenjeni vedenjski vzorci pod vplivom modnih smernic zadnjega stoletja naredili zagorelost in celo znake fotostaranja na koži stalno izpostavljenih predelov glave in rok sprejemljive za veliko večino ljudi pri nas.

Nasvet, kako odpraviti vse opaznejšo gubavost in žilje ter lisavost kože na obrazu in vratu, pri nas iščejo le ženske do predmenopavzalnega obdobja, pozneje pa so tudi pri njih spremembe fotostaranja pripisane kronološki starosti, čeprav pri enako stari koži na pokritih delih telesa teh sprememb ni. Redki so razgleda-



Ilustracija Marjan Manček

možnost, ne pa temelj zaščite pred škodljivim delovanjem UV-sevanj.

Raziskave kažejo tudi na pojavljanje sestavin kemičnih zaščitnih sredstev v različnih vodnih virih, kjer lahko vztrajajo kljub čiščenju odpadnih voda. Dodatno skrb povzroča dejstvo, da so UV-zaščitne filtre našli v različnih vrstah rib, kar bi lahko omogočilo bioakumulacijo in potenciranje njihovih učinkov. Trenutno je pozornost raziskovalcev usmerjena tudi na vpliv UV-filtrov na koralni greben. V nekaterih okoljih že razmišljajo o zakonskih omejitvah uporabe posamičnih UV-filtrov.

Za konec

Zaradi nevarnosti sončnih opeklin je svetlopolto prebivalstvo do 20. stoletja skrbelo za zaščito svoje kože s pokrivanjem telesa in zlasti bogatejši sloji tudi z izogibanjem soncu. V dvajsetem stoletju je razvoj kemičnih varovalnih pripravkov omogočil delno zaščito kože pred opekliniskim sončnim UV-sevanjem in uveljavitev spremenjenih modnih smernic, ki so vključevale tudi večje razkrivanje kože v zunanjem okolju in zagorelost kože. Žal varne sončne zagorelosti ni.

ni posamezniki, ki se zavedajo dolgoročnih posledic ponavljajoče zagorelosti in se ščitijo vsakodnevno; še redkejši razumejo, da je najvarnejša in najučinkovitejša fizična zaščita in jo izvajajo tudi, ko se ne zdi najudobnejša in trenutno privlačna.

Desetletja izpostavljanja kože soncu so pokazala na rastočem številu bolnikov s kožnim rakom, ki prehaja v pandemijo, da človek narave tudi tokrat ni ukanil. V pričakovanju, da planinci, ki skušamo ohranjati naravo, tudi v svojem življenju težimo k naravnemu slogu, sem v prispevku skušala zbrati in predstaviti najprepričljivejše ugotovitve glede škodljivosti sončnega UV-sevanja in možnosti zaščite pred njim. Nisem alpinistka, imam pa nekaj desetletij izkušenj glede zaščite pred soncem tudi pri planinarjenju v različnih delih sveta. Ni me mogoče več prepričati, da učinkovita zaščita pred soncem ni izvedljiva tudi v visokogorju. Gre predvsem za odločitev posameznika, kakšno kožo želi zase v prihodnje in čemu daje prednost – trenutnemu udobju in brezskrbnosti ali organiziranemu pristopu ter varnosti v načrtovanju zelenega cilja. ●



Usak ima možnost izbire in odločitve

Pogovor z Elizo Kubarsko

Eliza Kubarska je alpinistka in režiserka z diplomom Umetnostne akademije in filmske šole Wajda v Varšavi. Opravila je nadaljevalni potapljaški tečaj PADI in na Borneu posnela dokumentarec *Walking under Water*. Pri njej je občutek na vrhu gore po preplezani smeri tako močan, tako lep, da ga lahko primerja z rojstvom svojega otroka. Za svoje filme je prejela številne prestižne mednarodne nagrade.

Začniva z otokom Pam. Na Grenlandiji sta s partnerjem, fotografom Davidom Kaszlikowskim, preplezala prvenstveno smer v steni Qaqarsuassija, najvišjega morskega klifa na svetu. Je bil poljub na vrhu primerna nagrada za vzpon?

Haha, da, seveda.

Veslanje v kajaku med ledenimi gorami in valovi v ledeno mrzlem morju od otoka do skalnega osamelca je bil naporen podvig. Poleg tega ste snemali še dokumentarec. Kako ste se spoprijemali s samotnostjo kraja, naravnimi silami, čustvi, velikostjo stene in filmanjem?

Vse to se je dogajalo leta 2007. To je bila ena mojih najpomembnejših odprav. S partnerjem, sedanjim

možem, sva načrtovala potovanja po svetu in plezanje novih skalnih smeri v še nedotaknjenih velikih stenah. Morski klif je bil Davidova ideja. Glavno vprašanje je bilo, kako priti do njega in same stene. Pojavila se je misel o kajaku. Nisem imela izkušenj z morskim kajakom. Veslanje v tako mrzlem morju, kot je pri Grenlandiji, ni samo težavno, ampak tudi tvegano, saj se ne smeš prevrniti, ker premočen hitro podležeš podhladitvi, partner ti težko pomaga. David je močnejši, pogumnejši; zame je bilo težko in čustveno. Vedela sva, da bova plezala nekaj dni. Stena se začne pod morjem, njen vrh je 1560 metrov nad gladino. Zaradi prevoza opreme in hrane z otoka do stene sva morala veslanje večkrat ponoviti, saj s



Eliza pleza smer Cara Elmas,
Ba, Gevıkbayrı, Turčija.
Foto David Kaszlikowski/
verticalvision.pl

Nedvomno poznate rek ‚osvajalci nekoristnega sveta‘ Lionela Terraya. Dvomim, da so tako vaš grenlandski izlet kot na splošno vse gorske ture nekoristne. Kaj torej menite o tej frazi?

Hm ... Odgovorila bom tako. Znana poljska alpinistka Wanda Rutkiewicz je v nekem intervjuju dejala, da so ljudje edina bitja na zemlji, ki počno nekoristne stvari ... iz nekega razloga. Mislim, da nekoristen ni dobra beseda. Lahko rečete, da ni koristno, morda je sebično, da se osredotočate na nekaj abstraktnega in ste pripravljeni izgubiti življenje takrat, ko ne rešujete nikogar, ničesar – govorim o normalni situaciji, ko je vaš namen doseči vrh. Zastavlja se vprašanje, zakaj alpinisti želijo to početi? Človeška narava je zelo zapletena. To je enako vprašanju, zakaj ljudje sploh hodijo v gore. Ni preprostega odgovora. Lahko poskusim tudi drugače. Ko sem Kurta Diembergerja vprašala nekaj podobnega, je rekel, da sta bila s soplezalko Julie Tullis tako srečna, ko sta bila na vrhu K2, da bi se

Eliza Kubarska
Foto David
Kaszlikowski/
verticalvision.pl



kajakom ne moreš prepeljati vsega naenkrat. Vedela sva tudi, da se ne bova vračala po smeri vzpona. Na drugi strani klifa je zaliv, do katerega sva nameravala priti. Na levi strani gore je grapa, po kateri sva sestopila. A med steno in grapo je morje. Zato sva naredila tirolsko žičnico.

Omenili ste snemanje. David je bil že precej znan fotograf. Njegove slike so bile na naslovnih uglednih gornjskih in plezalskih revij, jaz pa sem bila filmska začetnica.

Osnovna ideja je bila odnos med dvema plezalcema, moškim in žensko, na odpravi. Zanimivo je, kako se je najin odnos, ki je v mestu običajno razmerje med moškim in žensko, spreminjal, zato sem se na tej odpravi filmsko osredotočila predvsem na ta odnos. Dve leti pozneje sva se vrnila s filmsko ekipo, da sem dopolnila snemanje. Pokrajina na Grenlandiji je neverjetna. (Za film je prejela enajst mednarodnih nagrad, od tega štiri grand prixe; op. M. S.)

lahko dotaknila neba. Mislim, da je to zelo simbolično, da je to neke vrste odgovor:

Ko smo snemali film *Stena senc* (The Wall of Shadows), sem bila veliko zdoma, zadnje snemanje je trajalo 45 dni, od tega tri tedne na ledeniku, 5000 metrov visoko. Sedeli smo v šotoru in spomnim se, da sem pogrešala sina, a obenem sem bila zelo srečna, ker sem bila tam. Bilo je mrzlo, mnogo problemov je bilo treba rešiti, veliko skrbi sem imela, a kljub temu sem bila srečna. Preprosto srečna. Čutila sem, da sem na pravem mestu, da moram biti tam. To ni logično. To je težko razložiti.

Moram vas vprašati, kaj menite o poljskih alpinistkah Wandi Rutkiewicz (10-krat 8000), Kingi Baranowski (9-krat 8000) in Anni Czerwiński (7-krat 8000)?

Na splošno je to zelo dobro vprašanje. Presenečena sem, da ste me vprašali o ženskah, hkrati pa mi je všeč, kako ste to naredili. Začeli ste s poljskimi



Eliza v steni, David jo varuje iz čolna. Leta 2003 sta opravila prvenstvene vzpone v zalivu Ha Long, še preden je DWS (deep water soloing) postal popularen. Foto David Kaszlikowski/verticalvision.pl

alpinisti,¹ nato pa našli tri ženska imena. Trenutno snemam film o Wandi. Tema o ženskah v gorah je zame zelo pomembna. Raziskujem jo, kot plezalka imam nekaj izkušenj z ekspedicij. Z Wandino zgodbo lahko povem nekaj o ženskah na odpravah.

Mislím, da v alpinizmu moraš biti tip vodje. Nikoli me ne bi mikalo iti na Everest v vrsti nekaj sto ljudi. Tam ne želim biti. Morala bi izbrati drugo steno gore, ki pa je zame pretežka.

Zgoraj imenovane so iz različnih generacij. Wanda in Anna iz iste, Anna je še vedno med nami, Kinga je leto ali dve starejša od mene. Ko sem se z njo pogovarjala o Wandi, mi je povedala zanimive reči. Zaradi tistega, kar je v preteklosti naredila Wanda, Kingi ni bilo treba spraševati, ali sme biti v gorah. Vedela je, da je lahko tam, če hoče. Wanda je bila v popolnoma drugačni situaciji. Takrat ni bilo veliko alpinistk, zlasti ne takih, ki bi plezale same, brez partnerjev. To je spet posebna situacija. Vem, ker plezam s svojim možem. Sva naveza, s tem sem varna pred pomisleki gorniške skupnosti,

ali je gora mesto za ženske ali ni. Če je ženska sama, se mora vsak dan soočiti s predsodki, bodisi na odpravi bodisi v vsakdanjem življenju. Druge ženske, tudi Anna, so uporabljale pot, ki jo je utrla Wanda. Bila je pionirka, tudi vodja odprav. Za naslednjo generacijo s Kingo Baranowski je bilo nekoliko lažje. Čeprav še vedno mislim, da je to v glavnem moški svet in da je še vedno problem.

Kaj menite o Jerzyju Kukuczki in Wojciechu Kurtyki?

Kukuczke nisem nikoli spoznala. Ko je umrl, sem bila najstnica in še nisem začela plezati. Vemo, da je kot drugi dosegel vseh 14 osemtisočakov. Vendar – in to je zelo pomembno – njegov cilj ni bil le zbiranje teh vrhov, ampak doseči jih po novih, čim težjih smereh ali pozimi. To je čisto drugače od današnjega zbiranja osemtisočakov s pomočjo vse potrebne infrastrukture in s podporo šerp. Vse je že pripravljeno, ljudje se samo pomikajo ob napetih vrveh. Ne rečem, da to ni dosežek, ampak tu ni primerjave ... Mislím, da v alpinizmu moraš biti tip vodje. Nikoli me ne bi mikalo iti na Everest v vrsti nekaj sto ljudi. Tam ne želim biti. Morala bi izbrati drugo steno gore, ki pa je zame pretežka.

Pri Wojciechu Kurtyki cenim njegove alpinistične dosežke, vendar nimava dobrega odnosa. Zdi se, da je v zadnjih desetletjih zapravlil svojo zapuščino s kri-

¹ Angleščina za nekatere samostalnike nima končnice za ženski spol. V takem primeru se pred njimi uporabi pridevnik ženski – *female*.

tiziranjem in agresivnim napadanjem drugih plezalcev, tako mladih kot tistih iz njegove generacije. Ne sprejemam načina, kako to počne. V mojem svetu ne obtožuješ ljudi brez dokaza.

Vaši filmi prejemajo prestižne nagrade po vsem svetu. Kaj menite, da je tisto, kar prepriča žirije in občinstvo?

Sta dva tipa festivalov, na katerih predstavljam svoje filme. Festival dokumentarnega filma z raznovrstno vsebino, kjer je ogromna konkurenca filmov od vsepovsod. Tu je zelo pomembno, kako povedati zgodbo. Drug tip so festivali gorniškega filma. Ti so drugačni, tu je manj filmov, ki pa so iz leta v leto boljši. Obstaja veliko filmov z lepimi podobami, posnetih z droni – vendar so brez zgodbe. Vprašanje je, kako dolgo lahko gledaš čudovite podobe gora, zlasti danes, ko jih sami občutimo. Ljudje ponujajo preveč slik, narejenih z droni, ki ne pomenijo nič. Ni prave razlage, zakaj je neki posnetek v filmu točno na tistem mestu. Kader mora biti zelo dobro posnet; slika mora biti lepa, ampak to ne pomeni, da mora biti lepa zaradi lepote,² včasih mora biti celo grda, da bi povedala zgodbo. Zame so najpomembnejše zgodbe ljudi, gore so pogosto njihova kulisa; čudovito ozadje, kajti v gorah lahko vse jasneje vidiš. Poleg tega se osredotočam na človeška čustva, njihovo moč. Bistvo dobrega filma bi moralo biti prikaz čustev.

Vaš poklic in strast je režiranje dokumentarcev. Sprašujem vas o filmu *K2. Dotik neba* (*K2. Touching the Sky*). V Karakorum ste se odpravili z nekaterimi že odraslimi otroki Tadeusza Piotrowskega, Julie Tullis in Dobrusie Wolf - Mrówke, ki so leta 1986 umrli na K2 (1986). Kaj vas je motiviralo za ta film?

To je bil to moj drugi oz. tretji film (hkrati sem snemala tudi na Borneu). Takrat sem bila še globoko v plezanju, ki je bilo najpomembnejša stvar v mojem življenju. Z Davidom sva veliko časa prebila na odpravah. V nekem trenutku sem se začela spraševati, ali mi bo to zadostovalo za vse življenje, morda bom želela imeti družino. To je pomembno vprašanje. Če se bova odločila za družino, se bo vse spremenilo. V resnici je situacija za plezalko drugačna kot za plezalca, vsaj na začetku. Jaz bom noseča, jaz bom rodila, dojila in ne bom mogla na odpravo. V tem času ne bom mogla plezati, a pozneje se lahko odločim, koliko sem še pripravljena tvegati. Glede himalajizma – nikoli me ni zanimalo plezanje v visokih gorah (niti njihovo zbiranje). To je prenevarno. Bolj me je zanimalo plezanje v velikih stenah. Sodelovala sem v odpravi na Trango Tower.

² Larpurlartizem, umetnost zaradi umetnosti; nazor, da je funkcija umetnosti samo estetska, ne pa tudi družbena; SSKJ.



Razmišljala sem o otroku. Če se odločim zanj, ali bo prav, da bom še naprej plezala? Edini, ki mi lahko odgovorijo na to vprašanje, so ti (odrasli) otroci, ki so izgubili starše v gorah. To pa je že ideja za film. Varno sem jih popeljala v bazni tabor pod K2, kjer še nikoli niso bili. Vemo, da je nedaleč od tabora spominsko obeležje umrlih na gori, a tudi nekaj grobov. Toda trupel očeta Tanje Piotrowske in mame Chrisa in Lindsay Tullis niso našli. Na višini 5500 metrov je grob Dobrusie Wolf. Njen sin *Lucasz* je dobil možnost, da ga je obiskal, prvič v življenju. Mislim, da je zelo pomembno, da lahko obišeš grob svojega starša. Med odpravo sem skušala ugotoviti, o čem ti ljudje premišljujejo. Seveda je tema travmatična, to vem. Konec koncev, skušala sem dobiti odgovore, ki sem jih želela slišati. Seveda so prestajali travme. Morda je bilo najtežje za *Lucasza*, ki je v gorah izgubil oba starša. V njem si lahko začutil veliko bolečino. Kljub temu

Eliza Kubarska v
nihaju vrvi, Turčija
Foto David
Kaszlikowski/
verticalvision.pl



je zelo dober plezalec. Za odločitev svojih staršev je plačal neverjetno visoko ceno. S težavo jo je prenesel, a je v isti sapi povedal, da je plezanje najboljša stvar, ki jo človek lahko počne v življenju. Moj bog, sem pomislila, to je protislovno.

Chris Tullis, mislim, da tega ni v filmu, mi je rekel: 'Veš, ker so bili najini starši plezalci, so naju naučili, kako postati svobodna oseba.' Začela sem dojemati prednosti, kaj pomeni biti otrok plezalcev. Zanosila sem, še preden sem končala film. (*Smeš.*)

Mislite, da je plezanje vrsta zasvojenosti?

Lahko bi bilo. Govorila sva o grenlandski odpravi, vrniva se k njej. Bilo je težko, večkrat sva iz stene pobeignila pred vremenom, a sva se vedno vrnila.

Spomnim se občutka, ko sem priplezala na vrh. V meni je trajal približno še eno leto. Bil je zelo močan, postal je močna motivacija. Nisem imela denarja niti izkušenj, kako posneti film, samo to idejo o odnosu med nama. Občutek sreče z vrha ... vedno bolj sem jo hotela spet občutiti. Mislim, da je to odvisnost, ki se pretaka skozi kemijo.

V knjigi *Where the Mountain Casts its Shadow* Maria Coffey piše o tem, kaj se dogaja z družinami umrlih alpinistov. Vi se ukvarjate s podobno tematiko, vendar skozi drug medij. Gre za dobivanje odgovorov tistih, ki so ostali sami, ki skoraj nikoli niso dobili priložnosti, da bi spregovorili?

Mislim, da so imeli to možnost – prej. Alpinisti niso šli naključno na odpravo, tako so se odločili. To knjigo sem podrobno prebrala, preden sem začela snemati film o K2. Pripoveduje o ženah ali možeh pokojnih alpinistov. A mislim, da je situacija drugačna. Ko si zakonski partner nekoga, ki pleza, imaš na voljo izbiro. Seveda, če si zaljubljen, je ta izbira težja. Osebo sprejmeš ali zapustiš; ne mislim, da jo lahko spremeniš. Toda otrok nima nobene izbire. Znajde se v situaciji, da je otrok alpinista, ki bo šel na odpravo. Če je mati noseča, kot se je zgodilo pri Tadeuszu Piotrowskemu – njegova hči ni nikoli spoznala svojega očeta. Ko je prišla na svet, ga je on že zapustil. Lahko se (ga) sprašuje: 'Kaj si mi naredil, oče? Zakaj si mi to naredil? Zakaj si šel, ko je bila mama noseča? Zakaj nisi počakal name, ampak si raje tvegaj življenje?'

To je zelo hudo, ampak, kot sem že omenila, ti ljudje so prej imeli možnost, da bi se pogovorili. Vedeli so, da v gorah resni alpinisti, pravi borci, ne odnehajo. Ko sem odšla snemati film *Stena senc*, sem si dopovedovala, da nisem alpinistka, da tja ne grem plezat, ampak kot režiserka snemati film. Samo to. Moj otrok je bil tedaj star štiri leta in pol, natanko toliko kot *Lucasz*, ko je njegova mama umrla na K2. Ta misel mi ni hotela iz glave. Prisotna je bila kot neka vrsta travme – Eliza, ne delaj neumnosti! Ti fantje želijo preplezati neverjetno težko, še nepreplezano vzhodno steno Jannuja; to je njihova ideja. Snemati moraš, kolikor boš lahko, a ne preveč – govorim o filmanju na gori – in se varno vrniti domov. Marsikaj se je zgodilo, plezalska ekipa se je razšla, poljski alpinist se je vrnil v bazo. Ostala dva, Rusa, sta nadaljevala plezanje.

Še nekaj o Rusih. Februarja 2022 je Rusija brutalno napadla Ukrajino. V normalnih časih so ruski in ukrajinski plezalci skupaj plezali, na odpravah izmenjevali ideje. Po tej vojni za naslednjo generacijo to ne bo možno. Tragedija je celo večja, ker je veliko mešanih družin, ukrajinsko-ruskih, kot pri protagonističnem mojem filmu *Stena senc*. Del ruskih družin izvira iz Ukrajine. Danes jim skušam pomagati. Podobno je bilo tudi med vojno v nekdanji Jugoslaviji.

Vojna v Ukrajini je marsikaj spremenila, vendar sta Dima in Sergej izvrstna alpinista in dobra človeka. Po radiu sta sporočila, da sta 7400 metrov visoko, do vrha

imata še tristo metrov.³ Bila sta že dva tedna v steni, za toliko dni sta imela hrane. Povedala sta, da se ne bosta mogla vrniti po smeri, odločili smo se, da sestopita po drugi strani gore, kar je pomenilo v popolnoma drugo dolino, ki je zelo daleč od našega tabora; še več, nista poznala poti. Prosila sta me, če jima pošljem zemljevid in podatke za navigacijo, kam naj gresta. Poklicala sem moža in mu rekla, da nujno rabim podatke in zemljevide, da bi našli najlažji sestop z gore. Vedela sem, da moram čimprej priti na drugo stran, jima posredovati podatke in prinesiti hrano. Težko je bilo najti pot, vreme je bilo obupno, snežne nevihte, povsod je bila nevarnost plazov zaradi velikih količin novega snega. Vzhodna stena Jannuja, 7710 m, Kumbakarne po nepalsko, še nikoli ni bila preplezana, kljub več poskusom najboljših plezalcev. Nato pa se za vzpon odloči naveza samo dveh alpinistov. Kdor jo hoče preplezati, mora najprej čez navpičen tristometrski granitni del. Dimo in Sergeja smo prosili, če bi v steni pustila fiksne vrvi za snemalno ekipo. To sta naredila na zelo poseben način. Vsako vrv sta pritrdila samo na en velik ruski kavelj.⁴ Rusi so strokovnjaki za njegovo uporabo, toda ko sem zvedela za to, sem ostala brez besed. Snemalec je rekel, da je to norost, da tja gor ne bo šel snemat. V tem se je poljski alpinist Marcin odločil, da ne bo plezal. Tudi šerpa je dejal, da ne bo šel v steno, ker je prenevarno. Počutila sem se neprijetno, ker sta alpinista ostala prepuščena sama sebi. Ekipo sem pozvala, da bi šli vsaj simbolično čez ta skalni pas do ledenika in nekaj posneli. Nisem ju mogla kar tako pustiti. Odločila sem se, da grem. Nato je Marcin rekel, da gre tudi on. Žimarila sem po pritrjenih vrveh in se spraševala, zakaj to počnem. No, Rusa sta že dvakrat, kaže, da je varno. To je sicer proti pravilom v zahodnem svetu, da je treba vrv vedno pritrditi na dveh točkah. Vendar je držalo, mogoče česa še ne vem, čeprav plezam dvajset let. Spomnim se misli na sina, napisala sem mu nekaj pisem in jih pustila v svojem šotoru. Nisem si mogla prepričati, da ne bi šla. Moj glavni motiv je bil, da jima moramo pokazati, da smo z njima.

Naj se vrnem k vašemu vprašanju. Odločitve, ki jih sprejmeš v mestu, se razlikujejo od tistih, ki jih sprejmeš na odpravi, ker si v drugačnem svetu in ne misliš na to, da si roditelj.

Kdaj ste začeli plezati?

Pri sedemnajstih, 1995.

Ves čas plezate s svojim možem?

Ne. V skali sem začela sama. Nato sem nekaj časa tekmovala v športnem plezanju. Že na začetku sem se resno ponesrečila. Padla sem sedemnajst metrov in si poškodovala obraz. Imela sem srečo, da so možgani



ostali nepoškodovani. Nisem mogla nehati plezati. Mislim, da je pomembno, da sem odraščala na Poljskem, ki je bila do leta 1990 komunistična država. Nismo mogli potovati. Ko se je to spremenilo, sem bila stara dvanajst let. Še vedno se spomnim, da sem želela videti, kaj je Zunaj, želela sem na Zahod. Z odkritjem skalnega plezanja se mi je posvetilo, da je to priložnost za potovanja in izkoristila sem jo.

*Eliza Kubarska (levo) v premoru med plezanjem novih smeri v Wadi Rumu, Jordanija
Foto David Kaszlikowski/
verticalvision.pl*

Odločitve, ki jih sprejmeš v mestu, se razlikujejo od tistih, ki jih sprejmeš na odpravi, ker si v drugačnem svetu in ne misliš na to, da si roditelj.

Pri dvajsetih sem srečala Davida. Za tisti čas sva bila kar dobra športna plezalca. Svojo prvo 7c+ sem preplezala leta 1999, prvo 8a 2001. David je splezal že 8b, prvo 8a pa leta 1996. Spoznala sva, da imava enake sanje, oba želiva potovati in plezati. David je bil tisti, ki je organiziral odprave. Najprej sva se odpravila v Vietnam (2003). Želela sva plezati prvenstvene smeri v zalivu Ha Long. V steno vstopiš iz čolna. Zelo eksotično. Plezala sva nove smeri do 7c. Nato je moj mož začel hoditi na odprave z drugimi plezalci. Na Aljasko je šel kot fotograf in plezalec. Nato brez mene v Himalajo. Rekla sem mu, o ne; ne bom doma in čakala. To je neumno, šla bom s tabo. Rekel je, prav, pa pojdiva. In pri tem je ostalo.

Kakšni so vaši plezalski načrti?

Še vedno sem mama, trenutno se ne ukvarjam z resnimi odpravami, vrnila sem se k športnemu plezanju. Svojo raven bi rada obdržala tako visoko, kot je mogoče; rada bi ostala v dobri kondiciji. To je vse.

Katera številka je večja; število vaših mednarodnih nagrad ali število vaših let?

(*Smeht.*) O ... nagrad, ker sem še precej mlada. Mislim, da jih je za K2. *Dotik neba* in *Steno senc* skupaj okoli 50. ○

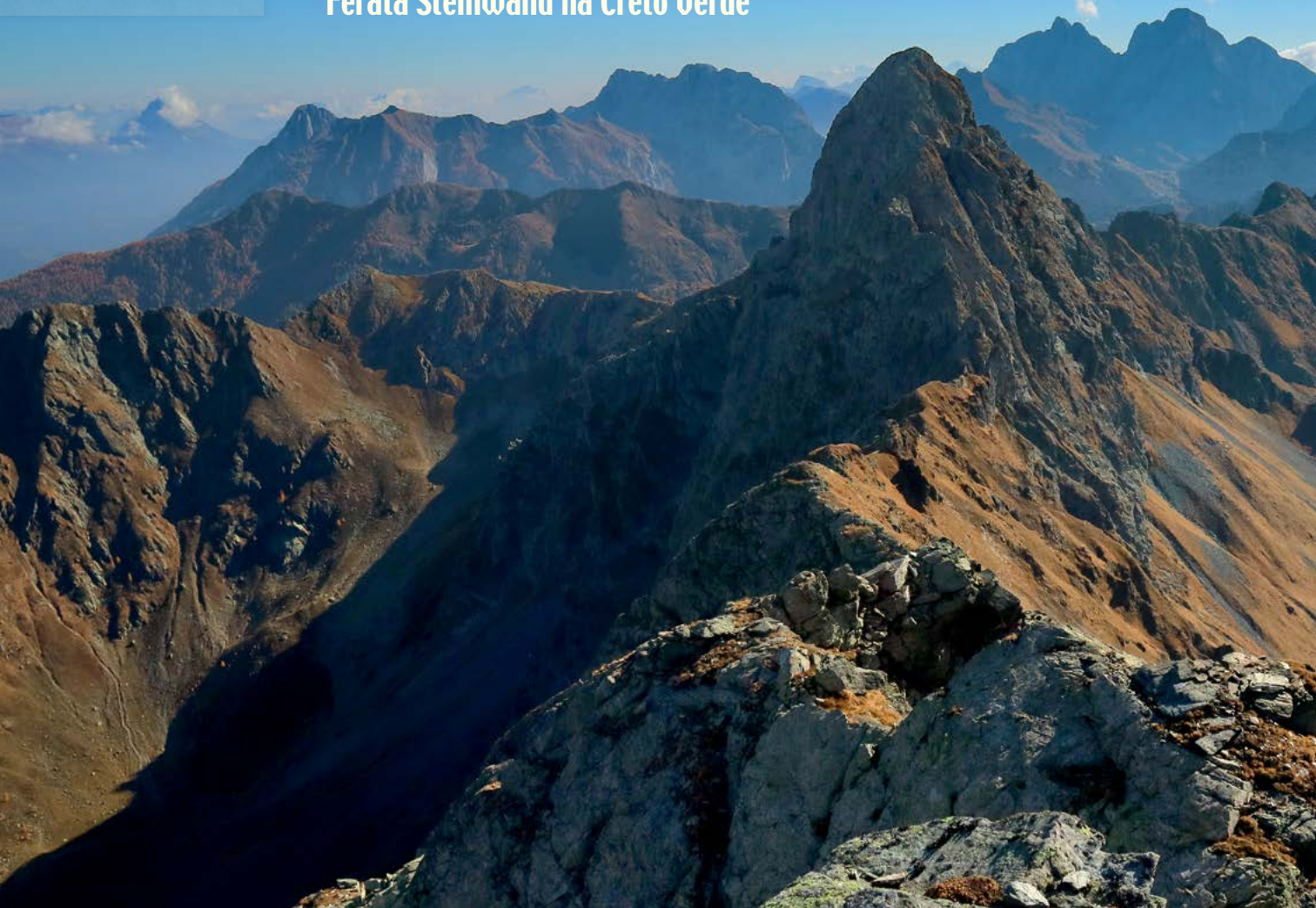
³ Dimitrij Golovčenko in Sergej Nilov sta svojo smer zaključila na JV grebenu in jo poimenovala Nedokončana simpatija, ED, 2500 m.

⁴ Vrsta kremplja, ki se pri tehničnem plezanju v skali zatika za luske ali primerne robove.

Vladimir Habjan

Popoln jesenski odklop

Ferata Steinwand na Creto Verde



Z vrha Edigona se odkrije razpotegnjen greben visokih gora s Creto Verde v ospredju; za njo levo zadaj Gamskofel, desno Monte Volaya, levo od nje Monte Coglians in Creta Chianevate.
Foto Irena Mušič Habjan

Ko me je Zdenka nekoč vprašala, kaj je tista drzna špica z vrha Monte Cogliansa, ki izstopa na severozahodu, sem kot iz topa ustrelil: Creta Verde, nemško Steinwand. Tudi sam sem se neke pozne jeseni spraševal enako, ko sem stal na vrhu Gamskofla v masivu Mooskofla, to je na severni strani bolj znanega Monte Cogliansa. Čez slab teden sem že stal na njenem vrhu in si to drzno špico ogledoval čisto od blizu ...

Iz hladne doline Obergailer Tal, posajene z redkimi porumenelimi macesni, ki je bila pokrita z megleno odejo, iz katere sva se komajda izvlekla, se z Ireno končno prebijeva čez trave, prekrite s slano, v bolj odprt in svetel svet. Mraz je in komaj sva čakala, da naju vsaj malo pobožajo sončni žarki. A kaj, ko sva na severni strani veličastnega grebena, konec oktobra pa ne dovoljuje visokega sonca, tako da greje le za silo, bolj od znotraj kot od zunaj. A ni nama hudo, saj sva očitno v čudovitem gorskem rajju. Za nama rastejo skalnati Lienški Dolomiti, tja, kamor se midva vzpenjava, pa ni videti še nič. Kaj bo za robom, na vrhu škrbine Forca di Fleons/Schönjochl, 2298 metrov?

Včasih se sprašujem, kaj je tisti kriterij, po katerem mi tura ostane v spominu, kdaj pa mi odfrči v polje meglic, kjer so si vse poti skorajda enake, oziroma jih ne ločim več – razen če jih ne preverim v svojem dnevniku. Če se komu zdi tole razmišljanje bolj čudno ali celo čudaško, naj povem, da se je tur v več desetletjih nabralo toliko, da jih res ne ločim več, govorim namreč o več tisočih. Kako bi si torej lahko zapomnil prav vse? Nemogoče. Morda si zapomnim le vzpone na kake posebne vrhove, na primer na Rokave ali na vzpone v Loški steni, drugi mi pač izpuhtijo iz luknjičastega spomina. Si pa ravno zato vestno zapisujem



vse svoje poti že od mladih nog – svoj prvi vpis imam kot petnajstletnik, vse moje izlete pred tem časom pa je vpisoval moj oče v svoj dnevnik. Vseh mojih dnevnikov se je do zdaj nabralo osem, kar zajetno, kajne? Skoraj prepričan sem, da sem si zapisal vse svoje poti, čeprav je seveda tudi možno, da bi katero izpustil. Bolj verjetno je, da sem pozabil vpisati kako reševalno intervencijo, še posebej, če sem bil po prihodu domov bolj utrujen, čez čas pa sem enostavno na vpis pozabil.

Kakor koli, dolgo sem mislil, da mora biti na turi kakšna drama, da mi bo ostala v spominu. Kakšna nevihta, ali da me ujame noč, ali se kje izgubljam, morda celo, da pride do kakega hujšega zapleta. Ščasoma sem spoznal, da je teh kriterijev, po katerih je tura zapisana tudi v spominu, več, ni le drama tista, ki odloča. Recimo, lahko je dobra družba. Še zdaj se spomnim na primer posrečene ekipe, ki je prečila Mlinarice in sestopila v Kot. Lušno je bilo, ko je med hojo Barbara oznanila, da je noseča, poleg tega smo ves čas drug drugega zbadali in se ob tem smejali ter se skratka – zabavali. Pa še na vrhu Požgane Mlinarice smo srečali prijeten par, ki smo jima pokazali pot v Kot, ki je sama drugače ne bi našla. Vse to je naredilo turo takšno, da je ne pozabiš.

So pa tudi drugačne ture. Takšne, ki izstopajo – z lepoto. S tišino. Z mirom. Vse to torej, kar ti seže do srca. Kar ostane nekje zapisano. Takšna je bila pot na Creto Verde. Jesen je bila, kar je za razglede naravnost idealno, saj mirno ozračje omogoča čiste poglede v daljavo. Ostra temna špica Crete Verde tam v daljavi nama je tistega oktobra z vrha Gamskofla enostavno padla v oči in takoj je postala najin novi cilj. Res je, da sva v tistih letih sistematično raziskovala Karnijce in bi v te kraje prej ali kasneje tudi prišla, vendar naju je tisti pogled takrat enostavno začaral in naju že naslednji konec tedna spravil na oglede.

Ko se vzpenjava, se za nama odkrijejo Lienški Dolomiti.

Foto Irena Mušič Habjan





*Monte Peralba, Monte Chiadenis in Monte Avanza kot jih vidimo z vrha Edigona.
Foto Irena Mušič Habjan*

Na pot sva se odpravila že v petek takoj po službi. Vožnja ni bila niti tako kratka. Skozi Ziljsko dolino sva prišla v Lesno dolino, zadnji del proti goram pa je potekal po zavutih makadamskih gozdnih cestah. Parkirišče, na katerem sva nameravala prespati v avtu, je bilo polno nametanih vej, navzgor je bila cesta zaprta z zapornico, tako da sva se morala prestaviti malce nižje. Zelo mrzlo noč sva prekinila zgodaj zjutraj in

se še v temi v soju naglavnih svetilk podala na pot. Po tristo višinskih metrih hoje po makadamski cesti sva prišla na planino Obergailer, 1438 m. Razgleda ni bilo nič, prej nasprotno, povsem temačno je bilo in sprševala sva se, ali se bova iz slabega vremena sploh izvlekla. Počasi se je megla le zredčila in pred nama se je pojavilo povsem rjavo pobočje grebena.

Škrbina Forca di Fleons, kjer poteka avstrijsko-italijanska meja, je prav netipična, tako široka, da se razgledi na sončno južno stran nikakor nočejo odpreti. Kaže pa se travnato-skalnata gmota na desni: to je Monte Fleons/Raudenspitze, 2507 m, za njim se odkriva Monte Pietra Bianca/Torkaspitz, 2573 m. Na drugi, vzhodni strani, se vidi greben s priostrenim vrhom, to je Edigon, 2511 m, ki ga kasneje ves dan na veliko zabavo sopotnice krstim za – Erdogana. Končno se le odpre tudi južna stran! Tu so znani vrhovi, a iz manj poznanega kota – s severa. Monte Peralba, Monte Chiadenis in Monte Avanza, gore, ki so pri naših gornikih dokaj priljubljene in tudi obiskane. Ponujajo se kot na pladnju. Razgledi res padejo v oči, tako da se kar paseva. Nikjer ni nikogar, niti glasu ni slišati. Dobesedno, kjer tišina šepeta, kot je napisal France Avčin. Bi si sploh lahko želel še kaj več?

Višine gora in škrbin kažejo, da sva v visokih gorah. Pa vendar, se tega tukaj sploh ne zavedava. Zakaj, boste vprašali? Ker je v tem delu Karnijcev skala temna, prevladujeta granit in gnajs, ki sta na daleč videti enako rjavo, kot je jesenska trava. Poleti pa so te gore zelene. Tako visoke, pa zelene, nič bele! Tega iz naših



Plošče na vrhu Edigona, zadaj Monte Fleons, za njim skalnati Torkarspitz, desno travnati Zwolferspitz Foto Vladimir Habjan



hribov, kjer prevladuje svetla apnenčasta skala, nismo vajeni. Pri nas se takoj loči skala od trave. Zaradi teh barv pravzaprav sploh nimaš občutka, da si tako visoko.

Med Edigonom in Creto Verde je speljana zavarovana pot, imenovana ferata Steinwand. Tja sva namenjena. Greben, na katerem stojiva, je med dvema dolinama, na severni strani je Lesna dolina (Lesachtal), na južni je Canale di Gorto (ki jo poznamo po kraju Sappada). Do grebena je z obeh strani dolga in zapletena pot, pri čemer je severna malce manj naporna. Slabost južne je tudi, da ni veliko planinskih koč, kjer bi lahko prespali in si skrajšali pot. No, tudi na severni jih ni veliko, pa vendarle nekaj več, saj po tem karnijskem grebenu ali pod njim poteka Karnijska transversala (Karnischer Höhenweg/Traversata Carnica). Kar še prevaga za odločitev za severno stran, je tudi dejstvo, da do škrbine Forca di Fleons, kjer sva, z južne strani sploh ni poti. Sem prideš le s severa.

Računava, da bo nadaljevanje vredno dolge poti in napornega vzpona. Začneva prečenje po mračni in hladni severni strani, kajti pot zavije levo pod greben, spet stran od sonca. Najin prvi cilj je Erdogan, pardon Edigon. Sprva pot ni posebno težavna, višje se obrne proti vrhu v južni smeri. Vršni del hodiš in malce plezaš po skalnih ploščah. V tem delu se nama prvič odkrije cilj, zaradi katerega sva šla na pot – Creta Verde. Takšna je, kot sva si jo zamislila pred tednom: drzna skalna špica. Od vsepovsod je očitno enaka, tudi če jo gledamo od zahoda.

Na vrhu Edigona je križ. Tu se ustaviva in narediva 360-stopinjski krog in ugotavljava vrhove. Česa vsega ne vidiš od tod! Karnijci so kot na pladnju, tudi tisti oddaljeni na jugu, na zahodu se kažejo Dolomiti, na severu je razpotegnjena veriga Lienzkih Dolomitov, za njimi Visoke ture s prvakom Velikim Klekom. Zanimiv je stranski greben na zahodni strani z vrhom Zwolferspitz, 2598 m. Kakšna višina, gora pa povsem

Poplezavanje proti vrhu Crete Verde, zadaj špičasti Edigon
Foto Vladimir Habjan



Razgibana ferata Steinwand
Foto Irena Mušič Habjan



Razgled z vrha Crete Verde na vzhod: kamorkoli pogledaš, sami vrhovi ...
Foto Irena Mušič Habjan

jesensko rjava, kot da je povsem travnata. Pa ni! Sem bil na vrhu ... Prav hecno. Dolina, iz katere sva prišla, se odlično vidi, o megli ni več sledu. Greben do nje pa je zavrt, a se ga ne vidi v celoti. Na južni strani je globoka dolina Val Fleons, še je malce zelena, čeprav smo jeseni, po njej poteka Karnijska transverzala. Ta se večini zahtevnih vrhov tako ali tako ogne.

Kar pritegne, je odklop. Popoln mir. Še živali ni slišati, niti veter ne piha. Kako pomirjujoče. Kar težko greva naprej, a pot je še dolga. Do prečne markirane poti sestopiva po isti poti. Tudi Edigon je namreč le opcija, pot nanj uradno ni markirana, je pa dobro vidna in brez težav prehodna. Čez škrbino, od koder se greben bolj odkrije, nadaljujeva ob jeklenicah vedno bolj strmo navzdol. Greben je pred nama, a si težko predstavljava, kje vodijo prehodi, kajti izredno strm svet je prekinjen z mnogimi stolpi in škrbinami. Razgibano, gor in večkrat krepko dol, se počasi pomikava čez škrbinice in grape naprej. A Creta Verde se komajda kaj približa. Bližnjic očitno tukaj ni. Enkrat pod grebenom sestopiva strmo na južne travnate strmali, koder vodi izpostavljena zavarovana prečnica spet nazaj na greben. Kakšno pohajkovanje, divje visokogorsko prečenje.

Končno se najin cilj le malce bolj približa. Vstopiva na mračno severno stran. Zdaj se čuti, da smo konec

oktobra, zaradi visoke višine je kar hladno, čeprav je sončen dan. Dolga tura in velike višine terjajo svoj davek, ne gre več tako poskočno, pač pa bolj počasi. Zdaj naju preseneti ostrá škrbina, ki je od daleč sploh ni bilo videti. Čez gladko ploščo gre navpik bolj na moč, ni skob, ki smo jih vajeni z naših hribov na takšnih mestih. Tole je blizu težavnosti D. Brez jeklenice bi bilo kar težko. Toliko se dvigneva, da je vrh videti malce bližje. Še kratko grebensko prečenje do tja. A jeklenice ne pojenjajo vse do ...

Končno stojim na vrhu, ki sem si ga ogledoval pred slabim tednom. Berg heil, piše na križu. Še gora naju pozdravlja. Midva ji odzdraviva nazaj. Noro lepo je. Spet naredim 360-stopinjski krog. S pogledi božam vrhove, na katerih sem že stal. Večino poznam, vsaj tiste visoke gore, nižjih ne štejem, jih je preveč. Polnim rezervoarje. Držali bodo za ves teden, če ne še dlje. Pravzaprav toliko časa, da bodo vtisi ostali v spominu, ne bodo šli iz pozabe. Pozabljen pa bo dolg sestop po temačni in hladni dolini in še daljša vožnja. A kaj bi to, to gre lahko v pozabo. Zato imam rad jesen in takšne ture. Ker si sam z goro, ker čutiš povezanost z naravo, pa še kaj globljega bi se lahko našlo. Ko bi le tako bilo tudi v dolini, potem bi bil svet skorajda popoln ... ●

Kako je bil razvrednoten Triglav

Noč nad Triglavom
Foto Dan Briski

Ko se v planinski sezoni na naš najvišji vrh vijejo kolone planincev, ki na nekaterih mestih povzročijo pravicane prometne zamaške, se verjetno komu utrne tudi misel na čas, ko je Triglav veljal za strašno goro, na katero lahko stopijo le redki, „srčni možje“.

Žal sta popularizacija množičnega planinstva in nacionalni boj na prelomu iz 19. v 20. stol. zahtevala svojo ceno. Do tedaj strašnemu Triglavu so dobesedno izbili „zobe“. Podobno kot preveč razboritemu biku ali kozlu kmet odžaga roge, da ni tako nevaren ljudem. Zloglasno ostremu in preperelemu grebenu med Malim in Velikim Triglavom so delavci nasilno skrhalo ostrino, na poteh nanj pa vsekali stope, zabili železne kline in napeli jeklenice. Ostalo je samo še ime Triglav, lahko bi rekli tudi blagovna znamka, a bi zvenelo preveč grdo, čeprav je popolnoma res. Časi, ko so časopisi na Kranjskem objavljali imena tistih, ki so se povzpeli na vrh Triglava, so s tem razvrednotenjem nepreklicno minili.

Prve nadelave poti na Triglav so se zgodile v letih od 1871 do 1877, kar sovpada z gradnjo prve in druge kočice na lokaciji današnje Planike. Zidavo in nadelavo poti sta prevzela Jože in Lovrenc Škantar, oče in sin. Večja dela so sledila leta 1891, vsa opravljena po naročilu Kranjske sekcije DÖAV iz Ljubljane.

Po ustanovitvi Slovenskega planinskega društva (SPD) so se pod Aljaževim vodstvom v gradnjo poti vključili še Slovenci. Tedaj so se pojavili tudi vedno glasnejši spori zaradi označevanja in nadelav poti, saj se je očitno ponekod delokrog konkurenčnega nemškega in slovenskega društva prekrival. Za leto 1894 in 1895 denimo Kranjska sekcija navaja temeljito zavarovanje poti s stopi, klini in jeklenicami od Kredarice na Mali Triglav (v zborniku Kranjske sekcije je navedeno: „Z Malega Triglava žične vrvi olajšajo vzpon po grebenu do vršne kupole Velikega Triglava.“). Toda tudi Jakob Aljaž se je leta 1895 leta lotil degradacije zloglasnega triglavskega grebena, ki ga je zavarovala že Kranjska sekcija, a je bil še vedno zelo ozek. Kot je Aljaž zapisal v spominih,¹ se je tega lotil zelo radikalno: „Poslal sem tja gor Požganca z dinamitom, da je ostrni greben izstrelil v pol metra široko pot, nad njo pa skozi ušesa visokih klinov dal potegniti jeklenico.“

¹ Planinski vestnik, št. 5, 1926, str. 118.



Henrik Freyer,
kot ga je leta
1837 naslikal
Matevž Langus.
Vir Wikimedija

Omenjeni zbornik Kranjske sekcije, ki je bil natisnjen leta 1901 pri založbi Kleinmayr in Bamberg v Ljubljani, prinaša tudi zanimiv opis profesorja Albina Belarja (1864–1939) z naslovom *Stare in nove zgodbe iz triglavskega kraljestva*. Belar je bil slovenski naravoslovec in svetovno priznan siezmolog. Po drugi strani pa je bil tudi izreden ljubitelj gora, prvi turist na Vernarju in velik zagovornik naravnega okolja. Je idejni oče našega edinega narodnega parka, vendar po letu 1919 kot nekdanji nadzornik vseh šol z nemškim programom na Kranjskem razglašen za „nemškutarja“ in umaknjen z vseh javnih funkcij. Za njegovo rehabilitacijo se je zavzemal celo jugoslovanski kralj Aleksander, ki ga je nekajkrat obiskal v njegovem observatoriju v Podhomu, a neuspešno.

Belarjeva pripoved o še neukročenem in ukročenem Triglavu

(Mednaslovi so delo uredništva, op. a.)

„Število tistih, ki se jim je posrečilo od blizu spoznati strašni Triglav, sveto triglavsko goro, kot jo imenuje nesmrtni pesnik Anastazij Grün,² grozljivega temačnega v vsej neukrotljivi alpski lepoti in prvinskosti, je zelo skromno. Po drugi strani pa je danes precej mladih in strastnih gornikov, ki si vzpon na našega starega očeta Triglava, brez pomoči umetnih stopnic, železnih klinov in žičnih vrvi sploh več ne znajo predstavljati. Zato bi rad na tem mestu starim in mladim planinskim prijateljem iz porumenelih papirjev in dokumentiranih spominov pripovedoval o tem našem triglavskem kraljestvu. Kajti v davnih časih je veljalo, da je plezanje na ‚Terglou‘ predrzno ali kot so tudi rekli, življenjsko pogubno početje.

² Grof Anton Aleksander Auersperg, znan pod pesniškim psevdonimom Anastazij Grün, je bil rojeni Ljubljčan. Čeprav je slovenske ljudske pesmi prevajal v nemščino in tako širil slovensko kulturo, se je kot grof zavzemal za vse nemško in se zato zameril Slovencem. Njegov zasebni učitelj in pozneje dobri prijatelj je bil France Prešeren.

Starejši pisci so mu pripisovali same hude lastnosti. Divjina Triglava je bila v tistih časih pregovorna; spomnimo se opisov prvih vzponov na Triglav, ki so jih podali Balthazar Hacquet, stotnik Antonio von Bosio, Francišek pl. Rosthorn, Franz von Hermannsthal, stotnik Holsmay in drugi. Prebrali smo lahko cele pesnitve o orkanskih vetrovih, ki odnesejo najmočnejšega človeka, o nevarnostih strele in padajočega kamena, o neprehodnem terenu, o navpičnih stenah ter odsekanih prepadih, nad katerimi si moramo z rokama pokriti oči, da nas že samo pogled vanje ne potegne v globino. Tudi apnenec, iz katerega je zgrajeno triglavsko pogorje, je zaradi vremenskih vplivov zelo spremenjen in poln razpok, tako da je treba skrbno preizkusiti njegovo trdnost, preden mu zaupamo oprijem ali korak; robovi skal so lahko ostri kot noži, tako da so bile po pripovedovanju stotnika Holsmaya njegove rokavice po plezanju popolnoma raztrgane in konice prstov ranjene. Prav čudno je, da so se po branju takih opisov še vedno našli ljudje, ki so se upali povzpeti na Triglav.

Neukročeni Triglav – izkušnja Henrika Freyerja

Vendar naj namesto mene najprej spregovori eden od starih plezalcev, ne da bi s tem omalovaževal številne, ki so se že pred njim povzpeli na vrh. V mislih imam



Mladi Albin Belar v planinski opravi
Arhiv Planinskega vestnika

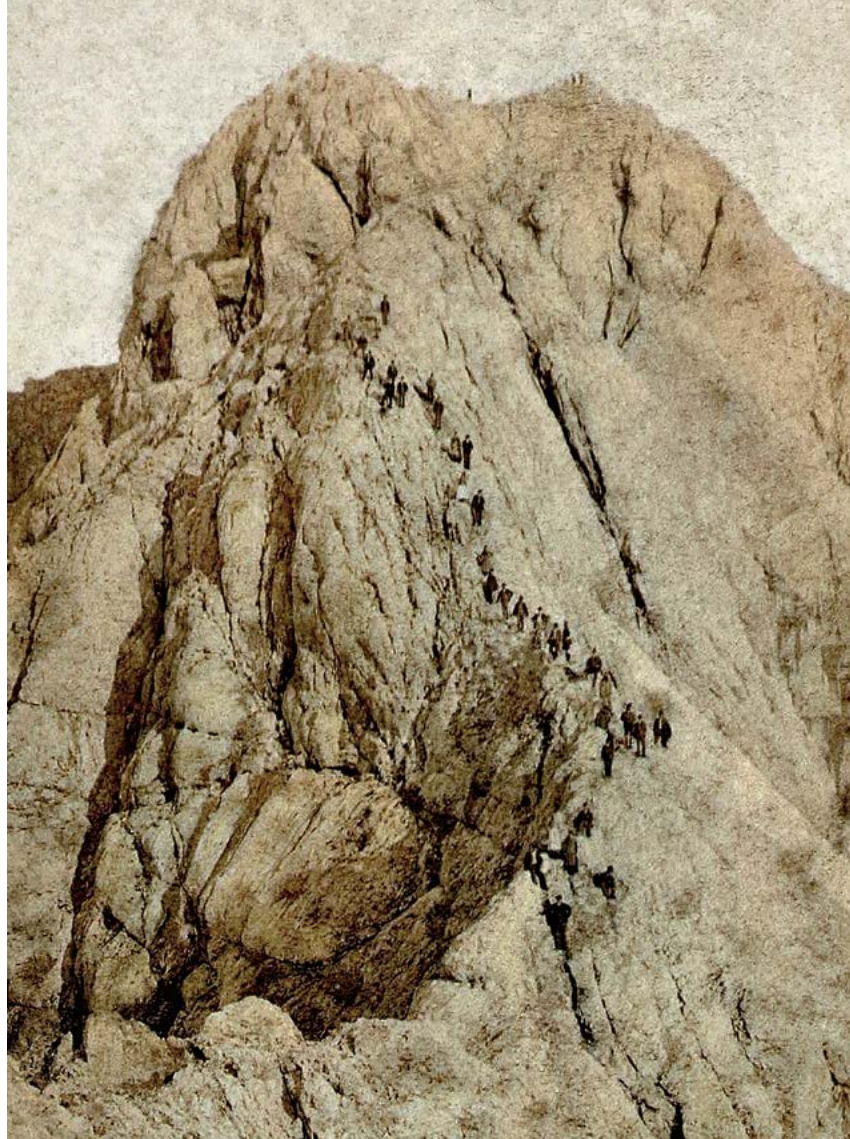
manj znane, preprosto razumljive opise nekdanjega kustosa ljubljanskega muzeja, Henrika Freyerja.³ Ta se je namreč v znanstvene namene dvakrat povzpел na še prvinski Triglav. Prvi vzpon, ki ga je opravil leta 1837, je bil namenjen predvsem botaničnim študijam, o katerih je bilo leto pozneje v strokovni reviji objavljeno zgoščeno poročilo z vsemi podrobnostmi in imeni oseb na njegovem pohodu (rokopisne zapiske hrani v arhivu naša sekcija).⁴

Freyer si je za izhodišče tedaj izbral Mojstrano, za smer vzpona pa dolino Krmo. Devetega avgusta 1837 je ob treh popoldne zapustil izhodišče in okoli pol devetih zvečer prispel do ovčje pastirske kočice v zgornji Krmi. Spremljal ga je mladi vrtnar z gradu Sostro (Österberg), pridružili pa so se mu tudi trije pastirji iz ovčje planšarije, kjer je prenočil. Naslednje jutro se je petčlanska družba odpravila proti Triglavu. Najbolj presenetljivo pa je, da prav nihče od udeležencev še nikoli ni stal na vrhu. Kljub temu so vrtnar in dva pastirja prišli na Mali Triglav, pred grebenom pa zaradi vrtoglavice odnehali. Le en spremljevalec mu je še ostal, to je bil sedemnajstletni Simon Poklukar, ki je v lesenih coklah korajžno stopal z njim. 'Ostali goljufi', kot je dobesedno zapisal Freyer, pa so ostali in čakali pred začetkom grebena. S tem mladeničem sta, 'oba v pokončnem položaju – z izjemo nekaj strmih skal, ki jih je bilo treba preplezati', dosegla vrh. Sledi podroben opis čudovitega razgleda.

Druga Freyerjevega vzpona na Triglav (1851) se je udeležilo nekaj ljubljancev, ki so si tistega dne obetali, da bodo z vrha opazovali sončni mrk (napovedan popoldne 28. julija). Kot izvemo iz zapiskov, so s seboj vzeli tudi štiri domačine iz Dovja, tako da je družbo sestavljalo devet ljudi.

Skozi Krmo so se do zadnje oglarske kočice peljali z dvema lojtrnima vozema, da bi si prihranili nekaj moči. Iz zapisanega se zdi, da je bilo tistega večera v oglarski kočici precej zabavno in glasno.

Freyer je naslednjega dne dal s seboj nesti lažjo leseno lestev, dolgo šest čevljev – verjetno zaradi neizkušenih spremljevalcev, ki jih je po nepotrebem vzel s seboj. Lestev so res imeli, a prestrašenim spremljevalcem na grebenu ni nič pomagala in tudi tokrat je največji del družbe ostal zadaj. Zdi pa se, da štirinajst let pozneje tudi Freyer ni bil več zanesljiv kot prvič: 'Vzpon mene in nekaterih, ki so mi sledili, ni več vzbujal takšnega navdušenja, da bi ga kasneje ponovil'. Kar pa zadeva napovedano opazovanje sončnega mrka, ni najbolje uspelo, ker so se nad Triglavom celo popoldne podili oblaki in meglice (op. a.).



V drugem delu zapiskov Freyer navaja izjemne informacije in nasvete o grebenu med Malim in Velikim Triglavom, ki ga po svoje poimenuje: 'Srednji Triglav je ozek skalnat greben, razpokan zaradi vremenskih vplivov in strel, ki bo sčasoma povsem preperel in postal neprehoden. Že po štirinajstih letih sem ga našel precej spremenjenega, saj so od takrat izginili precejšnji kosi kamnine, ki so se zdrobili na koščke. Za vzpon po grebenu v pokončnem položaju so potrebni hladna kri, miren um in telesna izurjenost. Oči je treba uporabljati brez motečih misli, le za iskanje opornih točk. Na počivališčih pa jim le dovolite, da se razgledajo naokoli, nevajen pogled se bo postopoma navadil tudi na najbolj grozljiva brezna in strah bo izginil.

Freyerjev komentar o tako imenovanih 'grozotah' prvobitnega Triglava lepo razkrije naslednji odlomek: 'Na svojo največjo žalost moram priznati, da sem šele po vrnitvi v Ljubljano prebral prejšnje opise vzpona na Triglav in v njih našel veliko pretiravanj.'

Freyerjevi opisi so pripomogli k večji priljubljenosti obiska Triglava; zlasti v vrstah ljubljancev se je tedaj prebudilo zanimanje. Ko se je razvedelo, da na Triglav prihajajo tudi turisti iz Anglije, ljubljanski gospodje niso hoteli zamuditi priložnosti, da bi se še sami podali na vrh. Prav med temi gospodi je kranjski alpinizem doživel veliko promocijo, saj so prvo

Posnetek blejskega fotografa in planinca Benedikta Lergetporerja prikazuje drzne planince na takrat še nerazminiranem grebenu med Malim in Velikim Triglavom. Nastal je 31. 7. 1887, na dan odprtja Dežmanove kočice, kar je bil velik in množično obiskan dogodek Kranjske sekcije DÖAV.

³ Belarjev opis se razlikuje od izčrpnjega opisa Josipa Westra v *Planinskem vestniku* 1951, št. 7, 8 in 9, in je bil povzet po objavah v *Laibacher Zeitungu* leta 1851. Vsekakor sta oba zanimiva, saj oba vsebujeta mnogo podrobnosti.

⁴ Arhiv Kranjske sekcije je bil po prvi svetovni vojni odpe-ljan v Gradec in se danes nahaja v Innsbrucku. Žal pa so se omenjeni Freyerjevi rokopisi nekje izgubili, saj jih v arhivu nimajo (op. a.).



Ključno mesto poti čez Prag. Posnetek iz leta 1896, ko je bila pot odprta. Na tem mestu naj bi se po pripovedi domačinov nekoč zaplezal medved. Foto Albin Belar

zavetišče dali zgraditi oni – na mestu današnje kočice Marije Terezije.

Delno ukročeni Triglav – Belarjeva izkušnja

V začetku osemdesetih let prejšnjega stoletja, nadaljuje svojo izkušnjo Belar, so se na Velem polju poleti naselili mladi planinski navdušenci iz Ljubljane, ki so se od tu podajali na planinske ture, to čudovito pašno planino so pogosto obiskovali znanstveniki in planinski prijatelji. Dneve bivanja na tej zračni višini štejem med najlepše in najbolj brezskrbne v svojem življenju. Moj prvi pohod z Velega polja na Triglav sega v leto 1880, torej v čas, ko Triglav še ni povsem izgubil vse svoje neokrnjenosti. Bil pa sem kar se da slabo opremljen; vodil nas je stari Blažek Obersenner, ki je kasneje spremljal tudi Dežmana na botaničnih izletih.

Na pot smo se odpravili v zvezdnati avgustovski noči. Ob zori smo se skozi Triglavsko vrata (grapa, po kateri se vzpenja pot, op. a.) prebili na vrh Malega Triglava. Planinske palice smo tam odložili in začelo se je plezanje po znanih lesenih zagozdah, zataknjenih v skalne razpoke. Bilo me je strah grebena, ki ga bo menda treba, kot so mi povedali, prečkati okobal, kot bi jezdil konja. Nestrpno sem vprašal, kdaj pride najtežje mesto. Tedaj pa se je naš vodnik ustavil in

obrnil nazaj z vprašanjem: ‚Če se kdo od vas, mladi gospodje, zdaj boji, ga bom rade volje vzel na vrh. Zaman sem gledal, kam vendar je ta mož skrtil vrh, ko se je nasmehnil in iz žepa potegnili sladkorno vrstico za otroke. Med smehom smo vsi izjavili, da se mu ni treba bati in da mu bomo sledili. Večkrat v življenju sem se še spomnil, kako bi moral svoje mlado življenje zaupati sladkorni vrstici nad tistim ‚strašnim prepodom‘. Resnično, bila je zgolj kot slamica za utapljanje človeka, a nam je vseeno dala pogum, da ne bo tako nevarno, kot se zdi.

Takoj ko smo prešli sedlo, pa naenkrat nisem zmož narediti niti koraka več. Začel sem trepetati, in če mi ne bi pomagal Blažek, bi se mi slabo godilo. Ko smo že dobro izčrpani dosegli vrh, nas je popolnoma ovila megla. Tu in tam je nastalo okno v Trento, to je bil tudi ves razgled. Jaz pa sem imel le eno željo; da bi mi Previdnost dovolila, da se srečen in zdrav spustim v dolino – nikoli več ne bom izzival bogov. Strah me je bilo sestopa, toda ko je bilo najhujšega konec, sem se veselil kot izpuščen zapornik.

Ko sem iz leta v leto znova obiskoval Alpe in opazoval kakšnega pastirja, kako skače s skale na skalo nad strmim prepodom, sem se tudi sam počasi preizkusil v plezanju in uspelo mi je. Tudi tu se je izkazalo, da drži rek Vaja dela mojstra, in v nekaj letih sem lahko rekel: Kamor gre lahko človek, tja grem jaz. Pretiravanje starejših je lahko razumeti, če upoštevamo, da so bili vsi bolj ali manj začetniki, vzpon iz Krme ali Bohinja po malo shojenih stezah do vrha Triglava je bil brez dvoma velik dosežek.

Ukročeni velikan

Kakšno nasprotje med Triglavom nekoč in danes! Bilo je to leta 1896, ko sem sestopil mimo Dežmanove kočice in mimo divjega Kotla. Šel sem po novi poti Vrata–Triglav čez Prag (pot s Kredarice na vrh je bila leto prej opremljena, tedaj pa je bila narejena še mnogo krajša pot v Vrata, op. a.). Njen čudoviti potek pod mogočnimi, navpičnimi stenami Triglava in Begunjskega vrha je veličasten. Ob zadnjem spustu me je zelo navdušil pogled na prelaz Luknjo, nad katerim so ravno ležali oblaki, a puščali na stežaj odprto modro okno proti jugu, skozi katerega so sijale ponosne gore nad Trento. Ko sem šel mimo Dežmanove kočice in nekaj velikih kotlov, napolnjenih z rdečkasto obarvanim apnenčevim drobirjem, sem lahko na nasprotni strani doline občudoval lepo oblikovane skalne stolpe Stenarja in Škrlatice. Veličasten in divji skalni svet, ki mu zlepa ni najti primerjave. Od tu opazujemo vso masivno steno Triglava, ki je večkrat prekinjena, saj se zdi, da so se vmes podrli skalni skladi, zato daje vtis napol porušene gore pepela (glej sliko). Videz velikih balvanov je mračen in resen, ob podrobnejšem pregledu pa opazim, da so prekriti z modrikasto obarvanim lišajem.

Od zgornjega razgledišča nadaljujem po strmem, ne preveč širokem žlebu. Pot se vije v cikcakastih linijah čez kratka prodnata pobočja, nato sledi ozkim

skalnim policam in se nižje umiri na travnih zaplatah. Zazdi se, da je strmine zmanjkalo, a zatem me čaka spolzka, skoraj navpična, petnajst metrov visoka stena. Tudi pod njo je pobočje strmo za spust in neizkušeni samotni planinec bi se tu želel obrniti. To je zloglasni kraj, ki mu pravijo Prag. V preteklosti, ko so bili medvedi še avtohtoni prebivalci našega alpskega prostora, naj bi sem zašel kosmatinec. Pastirji s Turkove planine v Vratih so slišali njegovo žalostno rjovenje. Naslednje jutro so se proti temu mestu odpravili lovci, vendar medveda ni bilo več. Sledi so kazale, da mu je uspelo preplezati ključno mesto in se izmuzniti iz nevarnosti.

Da so bili medvedi, ki so nekoč živeli v Julijskih Alpah, zelo sposobni plezalci, potrjuje tudi omemba, ki jo je v svojem času zapisal Churchill.⁵ V očarljivem opisu pohoda na Prisojnik je zapisal naslednje: „Presenetljivo je bilo slišati, da je spomladi medved vlekel vola, ki ga je ubil v dolini, po skalnatih pobočjih, pri čemer je v pomoč uporabljal tudi upogljive veje gorskega ruševja. Ta čudovita planinska pot, ki jo je naredila naša sekcija, ima na tem nevarnem mestu danes veliko udobnih stopnic in železnih pomagal, ki jim lahko brez skrbi zaupamo svoje življenje. Vendar pa s seboj ni najbolj pametno tovoriti velikega fotografskega aparata, kakor sem ga jaz. Prav nerodno ga je bilo postaviti na izpostavljeno skalno polico, zato moram priznati, da sem na tem mestu fotografiral z neprijetnimi občutki. Fotografija zato prikazuje le del zloglasnega Praga in ni najbolj uspela.

Od Praga brez težav sledimo skalnim policam, najprej v loku daleč pod stenami Begunjskega vrha, nato pot pripelje do globokega in gladko spranega vodnega jarka, kamor se ob močnem deževju stekajo vode. Tu za trenutek postojim in občudujem modrosivo triglavsko steno, ki kipi v nebo, in s pogledom sledim novi poti proti Luknji (glej sliko), ki predstavlja najkrajšo povezavo med Dežmanovo in Baumbachovo kočo v Trenti. Če nadaljujemo čez Luknjo, pa se spustimo v dolino Vrata, pot sledi vodnemu koritu in nas pripelje do prostranega melišča in izvira Triglavske Bistrice na dnu doline, najlepše in najbolj osupljive v našem alpskem svetu. Novo pot priporočam vsem triglavskim obiskovalcem, ki si želijo spoznati naše Alpe z najbolj veličastne strani – vendar ne smejo prezreti opozorila „Samo z vodnikom“, ki ga je sekcija postavila na obeh končnih točkah poti.“

Ukročeni Triglav danes

Za zaključek spominov Albina Belarja o destruktivnih posegih na našem najvišjem vrhu, še današnje razmišljanje.

Zobata železnica iz Bohinjske Bistrice, za katero so bili narejeni načrti, in meteorološki observatorij s



hotelom, do katerega bi pripeljala nihalka, na srečo spadata med neizvedene projekte, ki bi uničili vrh Triglava. Vrh je ostal v domeni planincev, za kar pa je, po mnenju realnih naravovarstvenikov, plačal visoko ceno. Možnost dostopa praktično vsakemu človeku, ki se za to planinsko dejanje odloči, je za seboj potegnila marsikaj slabega, zaradi česar nam Triglav gotovo ni hvaležen.

Potniški promet in turiste, ki si želijo le fotografije ob stolpu, je lažje sezonsko regulirati kot nepregledno množico planincev, kaos na parkiriščih v dolini, erozijo najbolj obremenjenih poti, cirkus na vrhu, nezno gnečo v kočah in prave prometne zastoje na poti med domom na Kredarici in Aljaževim stolpom. Kar je bilo zaželeno pred stoletjem, danes ni več in kar je bilo videti kot velika zmaga nad divjo naravo, zbuja dvom. Aljaževo miniranje triglavskega grebena z namenom, da se bodo na vrh nekoč zgrinjale množice, je žal zadovoljilo le množice. Triglav pa ima nepovratno uničen greben. ●

Vir:

Deutscher und österreichischer Alpenverein, „Section Krain“ in Laibach, 1874 bis 1901: Festschrift zur Feier des zwanzigjährigen Bestehens seit der Neugründung im Jahre 1881, Kleinmayr und Fed. Bamberg, Ljubljana, 1901
Arhiv Planinskega vestnika

⁵ Mišljen je angleški popotnik G. C. Churchill, ki je v poletju 1861 skupaj z Josiahom Gilbertom obkrožil Triglav. Njuna potovanja so opisana v knjigi *The Dolomite Mountains* v letih 1861, 1862 in 1863 po Tirolskem, Koroškem, Kranjskem in Furlanskem.

*Pogled s poti čez Prag proti Luknji leta 1896. Lepo je vidna pozneje opuščena pot Kranjske sekcije, ki je povezovala prelaz Luknjo in pot čez Prag, ki se ji je priključila na višini približno 1500 m.
Foto Albin Belar*

Neža Markelj
Bogataj

Kirgizija – dragulj Centralne Azije

Študenta na potovanju

Kirgizijo prepreda več kot 88 gorskih verig, ki so v večini del Nebeškega gorovja (Tian Shan), nekaj pa jih tvori gorovje Pamir na jugu. Tian Shan se proti vzhodu razprostira vzdolž meje s Kitajsko, na zahodu pa preide v pogorje Alay, ki se kot del gorskega sistema Pamir-Alay nadaljuje v sosednji Tadžikistan. Gore so tiste, ki to veliko državo delijo na devet različnih regij, med katerimi sta gospodarsko najbolj razviti „prestonica juga“ – Oš in glavno mesto Kirgizije, Biškek.

Najstarejše mesto v državi in pomembno upravno središče, Oš, je z glavnim mestom na severu povezano z drzno gorsko cesto, ki se v okljukih vije čez slikovita in pogosto zasnežena prelaza Too-Ashu in Ala-Bel. Cesta smrti, kot jo v šali rada poimenujem in se še danes zahvaljujem usmiljenju tistega nad nami, da sva z Nejcem preživela 12 ur norosti brezglavega taksista.

*Dolina Karakol
Foto Neža
Markelj Bogataj*

Prijetna presenečenja

Karakol leži na vzhodni konici ogromnega slanega jezera Issyk-Kul in se zdi po šesturni vožnji v zatonem potniškem kombiju od Biškeka oddaljen veliko več kot 400 km. Je četrto največje mesto v Kirgiziji, v katerega se letno steka na tisoče turistov, pohodnikov, alpinistov in smučarjev. Ob bok nazivu enega najboljših izhodišč za raziskovanje Nebeškega gorovja pa je



vredno postaviti tudi kulturno dediščino in kulinarično, ki so jo oblikovali in jo še danes ohranjajo kirgiški, tatarski, ruski in dunganski prebivalci.

V mesto prispeva v poznih popoldanskih urah, ko voznik s kimanjem naznani postajo in se nas vseh 15 sotrpinov skobaca iz natrane *mašrutke*. Naslednji dan si vzameva čas za kulturno udejstvovanje – sprehodiva se do pravoslavne katedrale Svete Trojice, dunganske mošeje in do čudovite lesene ruske katedrale iz 19. stoletja. V času kosila si na tržnici kupiva piščančje in krompirjeve *samse*, zvečer pa v zakotni ulici odkrijeva tradicionalno dungansko restavracijo, kjer se lahko s pikantnim *lagmanom* in mesnimi *mantiji* postavijo ob bok še tako dobrim *michelin-kam*. Med večerjo razpravlja o neizogibnih formalnostih, ki sva jih uredila tekom dneva, preučujeva zemljevide lokalne CBT (Community based tourism) agencije in načrtujeva prihajajoče *trekiške* dni.

Saj to so nebesa!

Na jasno avgustovsko jutro se na nebu rišejo prvi sončni žarki, ko sopihava mimo Sedmih bikov – rdečih kamnitih monolitov, ki stojijo na začetku doline Jeti-Ögüz v Issyk-Kul regiji. Otvorjena z velikimi nahrbtniki, živobarvnimi gojzarji in vsak s svojo cevko vode v ustih očitno privabljava precej pozornosti. Iz travnika ob poti maha moški, medtem ko se izza njegovega hrbta sramežljivo smeji hčerki in žena. Že drugič naju, z nasmejanimi in zagorelimi obrazi, iz *treking* ritma vržejo kirgizijski izletniki in vsakič znova mi je žal za mojo skopo znanje ruščine, s katero naju v upanju na pomenek nagovorijo še mnogokrat kasneje.

Prašna makadamska cesta se vije po levem in desnem bregu reke Jeti-Ögüz, ki v močnem kalnem toku napaja pašnike (*jailoo*), posejane z belimi *jurtami*. Pred njimi ždi otroci, ki so v juniju končali šolo in sedaj v dolino ženejo črede krav, jakov in na pol divjih konj. Nekaj časa nama na poti dela družbo 16-letni Sultan, ki naju je ustavil v upanju, da mu bosta dodatni par rok in evropska učenost pomagala v tek spravitvi že zdavnaj odsluženega golfa. A sva po ducat jalovih poskusih oživljanja s težkim srcem pastirčku predala žalostno novico in mu v majhno tolažbo v roke potisnila čaj in čokolado.

Vročje sonce izgublja svojo moč, ko si v poznem popoldnevu z vodo polniva prazne mehe in skačeva čez mrežo potokov, ki prepreda široko dolino. Ves čas uživam v razgledih na zelene odtenke livad, v zraku je vonj po svobodi, v ušesih pa pojejo zbori bližnjih slapov. Pozno popoldan se kot sveta podoba v zatrepu doline le pokaže prvi kamp. Tik pod prelazom Teleti, na višini 3000 metrov se ponuja razgled na pobeljene vrhove Dementieva, Telmana in Karbiševa. Ko je šotor postavljen in večerja napolni lačne želodce, ob skodelici čaja opazujeva izginjanje sonca za mogočnimi stenami gora. Čeprav je mnoge vrhove gorovij Tian Shan in Pamir tehnično enostavno osvojiti, pa spremenljivo in nepredvidljivo vreme lahko predsta-



vlja nepričakovane težave. Težave, ki so naju dohitele že naslednji dan.

Spet nazaj v realnost

V hladno jutro me prebudi mlaskanje okoli šotora in prvo mukanje, ki kot cerkvena ura naznani čas za nadaljevanje poti. Ko odženeva radovedne krave in pospraviva šotor, zagrizeva navkreber proti prelazu Teleti. Strm in dolg vzpon naju iz trav vodi v lunarno pokrajino skalovja in peska, ki po dobrih dveh urah cikcaka pripelje na 3800 metrov visoki prelaz. Okoli najvišjih vrhov se že zgrinjajo temni oblaki in na prelazu naju ujamejo prve kaplje dežja. Ko hitiva v drugo dolino, nama močni nalivi prihajajo naproti v gostih, sivih zavesah, da vedriva pod redkimi smrekami in brez uspeha čakava na boljše trenutke. Premočena in premražena se v dolini Karakol odločiva prebiti noč v kompaktnem šotoru prvega alpinističnega kampa.

Zjutraj so megle, ki so še dan poprej objemale dolino, popolnoma izginile in pogled je segel daleč nad zašiljene konice visokih smrek. Skalnati vrhovi so proti zahodu prehajali v zelene, s travami in cvetjem porasle planote – pravi raj za botanične navdušence. Naju pa poleg košatih cedev, belih planik in temnomodrega brina ob poti razveselijo sladke gozdne jagode. Le še korak naju loči do ponovnih strmin Terskey Ala-Too gorovja, ko na nebu grozeči oblaki zopet začenjajo s svojo veselico. Pa čeprav je svarilo pred nevihto očitno, naju misel na turkizno ledeniško jezero Ala-Kul slepo žene naprej. Zmedeno obstojiva

Bazni tabor
Lenin peak
Foto Neža
Markelj Bogataj



Pravoslavna cerkev
Svete trojice v
Karakolu
Foto Nejc Cerkovnik

pred štreclji lesene brvi, ki bi naju v boljših časih pripeljala čez deročo reko. Spoznava, da je most nekaj dni prej odnesla divja kalna reka in tako zapечатila najino pot. Pa drugič, si mislim, ko dolgega obraza stopam nazaj proti Karakolu in tako kot potem še velikokrat na potovanju najdem razlog, da se nekoč ponovno vrnem.

Ko gre vse po načrtih

Sary Mogol je majhno mesto na jugu Kirgizije, ki je od Oša oddaljeno dobrih 200 kilometrov in 5 ur nore vožnje z *mašrutko*. Kraj z nekaj hišami, ki so preurejena v gostišča za turiste, dvema trgovinama in CBT agencijo, ki reši vse popotniške zagate, je za nekaj dni postal najino izhodišče za raziskovanje pogorja Alay. Ta leži na stičišču Pamirja in Nebeškega gorovja ter

Peka lepušk v jurtah
pri Tulpar-Kol jezeru
Foto Neža
Markelj Bogataj



tvori gorsko pregrado med regijo Gorno v Tadžikistanu in regijo Oš v Kirgiziji.

Lastnik lokalne CBT agencije naju na pozno popoldne posede v kompakten džip in naju ob sončnem zahodu pripelje do jezera Tulpar-Kol. Z ostalimi gosti že isti večer uživava ob tradicionalni večerji in se skoraj do onemoglosti nalivava s črnim čajem, potem pa trdno zaspiva v topli *jurti* CBT kampa.

Naslednji dan, ko nama vreme, začuda, ne namerava skaziti načrtov, po preprostem zajtrku napolniva najina mehova, spakirava zavoj sladkarij in sadja ter se odpraviva cilju naproti. Ležeren sprehod po zelenih pašnikih ločuje jezero Tulpar-Kol in bazni tabor Pik Lenina. Drugi najvišji vrh v gorovju Pamir in tretji najvišji v nekdanji Sovjetski zvezi, ki ga je bilo v tistih časih zaradi pičle opreme težko osvojiti, je zdaj postal simbol enega izmed najlažje dostopnih sedentisočakov v Centralni Aziji. Kljub vsesplošni svetovni reklami pa je sredi avgusta glavna sezona že dolgo v zatonu in tako le od daleč pomahava sezonskim delavcem ter nadaljujeva proti pobeljenim vrhovom. Na poti proti prelazu Putešestvenikov razburiva samote navajene črede jakov in svizcev, ki žvižgajo za mano glasneje kot nabriti gorenjski mladci. Blatni odtenki ob strmem vzponu prehajajo v kovinsko rdeče tone, ti v pasove zelenja, ki me skupaj s sivo obarvanimi vrhovi masivov spominjajo na mavrične gore v Peruju. Na vrhu 4150 metrov visokega prelaza oči počijejo na ogromni beli gmoti Pik Lenina, 7134 m, in sosednje Pik Estonije. Pohod do prelaza nikakor ni zahteven *treking*, temveč ležeren dnevni izlet, ki ga lahko raztegnemo na dan več, če se spustimo na drugo stran Putešestvenikov do naslednjega kampa ob jeziku ledeniške morene.

U lunarni pokrajini

Spomnim se, kot da bi bilo včeraj. S prekrizanimi nogami sedim na blazinah za nizko jedilno mizo in srebam šorpo – močno juho s krompirjem in mesnimi cmočki. Na mizi pred mano je še malo starega kruha in sira, solata s korenjem ter vrč črnega čaja. Zajtrk se mi zdi precej nenavaden, a še vseeno mi diši bolj kot mesni šašliki ali *plov*, ki ga Kirgizi zjutraj jedo s takim veseljem kot mi kruh z medom in maslom. Izza vrat v jedilnici lokalnega gostišča nama pomaha mlada gospodinja in naznani čas za odhod. Hitro pograbiva vsak svoj nahrbtnik in skočiva v džip, ki naju zapelje globoko v dolino reke Sary Mogol, na najin naslednji izlet.

Narava je v tem delu drugačna, kot sva jo bila vajena drugod v Kirgiziji. Prodnata obala široke reke se konča pod strmimi travnatimi pobočji, globlje pa prehaja v ozko sotesko, ki ji v strnjenih cikcakih slediva do prvega prelaza. Spremlja naju toplo sonce, tako da si vztrajno vihava rokave in v nahrbtnike tlačiva odvečna oblačila. Majhni prelazi si sledijo v enournih razmakih, široke doline za vsakim od njim pa v barvni paleti zelene, rumene in sive počasi prehajajo v črne odtenke grobega skrilavca. Ni časa za malico,



saj vsak naslednji korak v nepojmljive lepote Pamirja poveča pohodniško evforijo. Sredi črne lunarne pokrajine tik pod prelazom Sary Mogol, 4300 m, se v daljavi svetlika turkizno ledeniško jezero Besh-Kol (slovensko 5 jezer; s prelaza so vidni le trije najbližji). Po štirih urah turistične vznesenosti naju končno na trdna tla le postavi hladen piš vetra, ki spremlja sive meglene zavese. Iz zamaknjenosti naju v pogon kmalu spravi naletavanje prvih snežink, kar se v pičlih nekaj minutah spremeni v neprijazen snežni metež. Že davno navajena muhavosti vremena pospešiva korak in po dveh urah ponovno ujameva toplo sonce. Kruljenje v želodcih glasno naznani čas za malico, ki sva se ji stežka odrekla na vrhu prelaza. Tako ležerno razpakirava polno zalogo sladkarij, izvlečeva *buršok* (tradicionalni kruh) in jabolka ter obsediva na razglednem balvanu v bližini.

A nama muhasto vreme spet ponagaja in že naslednji trenutek kot nora beživa pred črno nevihto, ki so jo močni vetrovi zahrbtno poslali za nama. V paniki vsa zasopla lovim najini vetrovki, tekmujeva z dežjem, ki nama moči obraz, in podiva črede krav, ki zapirajo pot. Še danes se v mislih zahvaljujem vozniku, ki je prišel naproti prej kot dogovorjeno in naju rešil pred pobesnelo nevihto. Kot kaskaderja sva poskakala v varno notranjost avtomobila in dala filmu srečen zaključek. Dobra lastnost človeka je, da slabo kmalu pozabi in tako smo se že uro kasneje skupaj smejali spektakularnemu pobegu, za dober

zaključek izleta pa smo si privoščili sveže pečene *samse* s čebulo in mesom.

Epilog

Kirgizija je čudovita dežela, za katero so bili dobri trije tedni, ki sva si jih z Nejcem po izpitnem obdobju odtrgala za potovanje, resnično prekratki. Prijaznost in gostoljubje, s katerim so naju vedno in povsod sprejeli, sta me osupnila skoraj bolj kot težko opisljive lepote narave. Prvotni dvomi v kirgizijsko kulinariko so se razblinili takoj po obisku prve dunganske restavracije, novi okusi pa so mi prirasli k srcu, tako kot srčnost kirgizijskega ljudstva.. *Oromi* z mešanim mesom, šašliki na sto in en način, piščančje, goveje in zelenjavne *samse* ter ruski *pelmeni* v zelenjavnih juhah, ki so me spominjali na okuse doma. Še zdaj poskušam ohranjati stik z Daradano, prijateljico iz Arslanboba, kjer sva z Nejcem preživljala zadnje dni najinega potovanja. Pogovor se vedno zaključi z obljubo, da se enkrat spet srečamo, in trdno sem prepričana, da kmalu. ◉

Literatura

Flechtner Stephan, Schreiber Dagmar: Kirgistan. Mit Bishkek, Osch, Naryn, Issyk Kul, Tien Schan und Pamir. Trescher Verlag, Berlin 2019.
Lioy Stephen et al.: Central Asia. Lonely Planet, 2019.
Zemljevida
Zentralasien. 1 : 1, 500.000. Freytag & Berndt.
Central Asia. 1 : 1, 7000.000. Reise Know-How.

Razgled s prelaza
Putešestvenikov
Foto Nejc Cerkovnik

Andrej Mašera



U deželi „Pravljničnega kralja“

Zugspitze – gora nasprotij



Največja nemška dežela Bavarska sega s svojim južnim delom v Severne apneniške Alpe, ki so zelo slikovit predel alpskega sveta, z zelenimi vznožji, nad katerimi se dvigajo visoke, strme stene skalnatih velikanov. Zelo privlačna so številna ledeniška jezera, v katerih se ogledujejo alpski lepotci, med njimi pa prednjači najvišji vrh v Nemčiji – Zugspitze, 2962 m.

*Pravljica podoba
masiva Zugspitze z
avstrijske strani, od
jezera Seebensee
Foto Alamy*



Zasanjano jezero Eibsee, ki je eno najslikovitejših v Alpah, krasí vznožje najvišje gore v Nemčiji.

Foto Aleksandar Gospić

Pogorje treh grebenov

Zugspitze se dviga na zahodnem koncu gorske skupine Wetterstein in predstavlja osrednje vozlišče glavnih grebenov tega pogorja. Trije glavni grebeni Wettersteina se začnejo na vrhu Zugspitze; prvi se usmeri severovzhodno nad dolino Höllental in je najkrajši. Najpomembnejši vrh grebena je bližnji сосед Zugspitze Grosse Riffelwandspitze, 2626 m, potem pa si sledijo številni vse nižji vrhovi v nizu do majhne skupine Waxenstein, kjer se dviga Grosser Zwölferkopf, 2277 m. Greben končno potone v gozdno pobočje Riffelwald nad krajem Grainau.

Naslednji greben – znameniti Jubiläumsgrat poteka od vrha Zugspitze skoraj naravnost proti vzhodu. Na vrhu Hochblassen, 2703 m, se na severni strani od njega odcepi greben, ki se čez škrbino Griesskarscharte, 2431 m, pripenja na pomemben vrh, imenovan Alpspitze, 2628 m. Alpspitze s svojo lepo piramidasto podobo je nad krajevnim središčem Garmisch-Partenkirchen veliko bolj viden kot vrh Zugspitze, ki je potisnjen nekoliko v ozadje.

Tretji, najbolj južno postavljeni greben se od Zugspitze jugozahodno dvigne na Zugspitzeck, 2816 m, z njega pa usmeri južno, nato pa se na vrhu Schneefenerkopf, 2874 m, začneja počasi obračati proti vzhodu. Greben, po katerem poteka tudi meja med Nemčijo in Avstrijo, tvori osnovno hrbtenico pogorja Wetterstein. Od številnih vrhov naj omenimo Hochwanner, 2744 m, in dva plezalsko pomembna vrhova: Scharnitzspitze, 2463 m, in sosednji Schüsselkarspitze, 2551 m. Jugovzhodna in južna stena slednjega sta veliko pomenili v zgodovini vrhunskega alpskega plezanja. Slovita po izredno kakovostni skali in odličnem plezanju po



počeh in zajedah. Cristoph Klein in Jürgen Winkler sta v drugi izdaji legendarnega izbirnega vodnika *Im extremen Fels. 100 legendäre Kletterführer in den Alpen*,¹ ki ga je leta 1970 zasnoval zdaj že dolgo pokojni Walter Pause, označila Schlüsselkarspitze kot *Non plus ultra!* Greben se nadaljuje do vrha Leutascher Dreitorspitze, 2682 m, kjer se usmeri severovzhodno in se zaključí z daljšo gorsko verigo Wettersteinwand.

Severno od opisanega grebena se razteza izredno dolga dolina Reintal, v katero vstopimo južno od Garmischa skozi divjo sotesko Partnachklamm. V njej sta dve koči: Reintalangerhütte, 1369 m, in višje ležeča Knorrhütte, 2051 m. Dolina se zaključí na prostrani visokogorski uravnavi Auf dem Platt, ležeči južno od vrha Zugspitze. Na njej so dva ledenika Nördlich- in Südlicher Schneeferner ter zgornja postaja zobate železnice na Zugspitze. Pozimi so tam urejena smučišča. Skozi dolino Reintal poteka najlažji, toda daleč najdaljši pristop na goro.

¹ V ekstremnih stenah. Sto legendarnih plezalnih smeri v Alpah.

Pogled z vrha Zugspitze čez greben Waxensteina na Garmisch – Partenkirchen Foto Aleksandar Gospić

Prvi registrirani vzpon na goro so leta 1820 opravili Josef Naus, Maier in Johann Georg Tauschl skozi Reintal, verjetno pa so domačini prišli na vrh vsaj že petdeset let prej.

Najpomembnejše osnovno izhodišče za vzpone na Zugspitze je ljubko mesto Garmisch-Partenkirchen, 708 m, ki ima 27.000 prebivalcev. Garmisch je vseplošno znan po smučarskih skokih na novoletni dan

Pravljčni kralj

Pravljčni kralj – Märchenkönig – tako ljubkovalno imenujejo Ludwiga II. Wittelsbacha (1845–1886), bavarskega kralja, ki je alpski svet, popisan v našem članku, še posebej občudoval. Bil je velik ljubitelj glasbe Richarda Wagnerja, njegov mecen in podpornik. Ob vznožnih obronkih bavarskih Alp je zgradil slikovite gradove Herrenchiemsee, Schloss Linderhof in Neuschweinstejn, ki so danes prvovrstna turistična atrakcija. Za njihovo gradnjo kot tudi z bogato finančno podporo Richardu Wagnerju je močno ogrozil finance svojega kraljestva. Poleg tega je njegovo obnašanje vse bolj kazalo na določeno duševno motnjo, zato so ga prisilno odstavili in internirali k jezeru Starnberg južno od Münchna. Pri poskusu bega so ga najverjetneje umorili skupaj z njegovim zdravnikom, ki ga je spremljal na sprehodu. Usodo tega nesrečnega kralja so prikazali v številnih literarnih delih in na filmu.





Nasilje nad goro. Razgledna ploščad na Zugspitze je polna turistov. Na ta gradbeni kolos pripeljejo kar tri kabinske žičnice.
Foto Jože Drab

Drzna podoba Alp Spitze s Kreutzjocha. Ferata pripelje na vrh po desnem grebenu.
Foto Alamy

in je pomembno poletno in zimsko turistično središče. V mesto je vtisnil večni pečat znameniti skladatelj Richard Strauss, ki je tam dolgo prebival in ustvaril številna pomembna simfonična in operna dela.

Nasilje nad goro

Poleg Zugspitze ga ni alpskega velikana, ki bi bil tako prekomerno "okrašen" z umetnimi pripomočki, ki turistom omogočajo lagoden dostop na vrh. Zugspitze je tu nedvomno brez tekmeca: kar tri gondolske žičnice, pa še zobata železnica so na njenem zahodnem vrhu ustvarili kopico bleščečih zgradb, tako da se starodavna kočja Münchener Haus kar izgubi med njimi.

Najstarejšo žičnico so leta 1926 iz Ehrwalda speljali tik pod vrh Zugspitze. Še danes vidimo njene ostanke pri vzponu mimo Wiener Neustädter Hütte, pod vršnim grebenom pa zagledamo še dobro ohranjeno zgornjo postajo. Štiri leta kasneje so zgradili še zobato železnico na goro. Železnica, ki je sicer tehnološka mojstrovina, pelje iz Garmisch-Partenkirchna skozi kraja Hammersbach in Grainau do jezera Eibsee. Nato se ob lepih pogledih na jezero usmeri naravnost južno in vstopi v tunel, skozi katerega pride na južno stran gore blizu ledenika Schneeferner. Od tu se s kratko gondolsko žičnico lahko pripeljemo do vrha. Leta 1963 so zgradili gondolsko žičnico od jezera Eibsee naravnost do vrha, naslednje leto pa so tirolsko žičnico iz Ehrwalda napeljali po povsem novi trasi.

Vse te naprave so območnemu turizmu tekom desetletij prinesle ogromne zasluge, gore pa vseeno niso docela razvrednotile. Milijoni turistov so že obiskali vrh Zugspitze, toda kljub temu je veličastna gora uspela ohraniti precej prvobitnega visokogorskega značaja, predvsem zato, ker je zelo obsežna in ker se ponosno dviga nad relativno nizkimi vznožji.

Jezero Eibsee – naravni dragulj pod Zugspitze

Jugozahodno od Garmisch-Partenkirchna in 100 kilometrov od Münchna, obkroženo z gozdovi, leži pravljичno lepo in slikovito jezero Eibsee. Ime je dobilo po tisovini, ki je včasih rasla na njegovem bregu; danes so tiso ohranili le na majhnem omejenem področju, sicer prevladujejo drugi iglavci.





Gorniki počivajo na vrhu Alpspitze, poglede privlači Zugspitze z ledenikom Höllentalferner ob vznožju vršne zgradbe. Oba vrhova povezuje znameniti greben Jubiläumsgrat, ki ponuja eno najlepših grebenskih prečenj v Alpah. Foto Alamy

Jubiläumsgrat – veličastno prečenje grebena med Zugspitze in Alpspitze

Prečenje več kot pet kilometrov dolgega grebena, ki ga ljubkovalno imenujejo tudi Jubigrat, slovi kot ena najprivlačnejših tovrstnih tur v Vzhodnih Alpah. Čeprav je pot po grebenu na številnih mestih zavarovana z jeklenicami in klini, jo nikakor ne smemo šteti med klasične *ferate*. Zelo veliko je prostega plezanja, kjer težave dosežejo tudi III– (to celo v sestopu!), na zavarovanih odsekih pa so najzahtevnejši deli ocenjeni z D. Tura je tudi izjemno dolga in naporna, zato terja odlično pripravljene gornika, ki je večš tudi lažjega plezanja. Zaradi izredne dolžine se bomo lahko varovali z vrvjo le na nekaterih najtežjih mestih, sicer bomo zgubljali čas in bomo prisiljeni celo bivakirati. V sili lahko sestopimo z grebena nekje na sredi, do kočice Knorrhütte, 2051 m, v zatrepu doline Reintal (pot je označena, a nezavarovana, s podobnimi težavami, kot jih srečamo na grebenu). Ture se lahko lotimo le ob brezhibnem vremenu.

Zahtevnost: III–/I, II; D/B, C

Oprema: Običajna oprema za visokogorje, čelada, plezalni pas, samovarovalni komplet, 30-metrski plezalni vrv, vponke, neskončni trakovi.

Izhodišče: Zugspitze, 2962 m. Sem se pripeljemo z žičnico.

Čas: 8–9 h.

Opis: Od kompleksa zgradb na zahodnem vrhu najprej malo sestopimo, nato pa se s pomočjo lestve povzpnejo na vršni greben vzhodnega vrha s križem. Že pred njim zavijemo po razločni poti levo navzdol do odcepa *ferate* v Höllental, kjer gremo naravnost po grebenu. Ta je v začetnem delu izpostavljen, brez vsakih varoval, težave pa se sučejo med I in II. Kar kmalu smo pri

ključnem mestu – gladkem žlebu, ki ga moramo preplezati v sestopu (III–). Po prijetnem plezanju po grebenu gor in dol (II) naletimo na prva varovala (B/C). Sestop v škrbino pred Innere Höllental Spitze, 2741 m, je spet zahtevnejši in gre čez krušljiv, majhen previs (II+). Sledi dobro zavarovan strm vzpon na njen vrh (B/C), nato pa sestop v škrbino, kjer se desno odcepi označen „sestop v sili“ do Knorrhütte.

Prečenje Mittlere- in Äussere Höllental Spitze (2743 m, 2720 m) ponudi vse več varoval (A/B); med njima naletimo na lepo urejen bivak Grathüttl, 2684 m, žal pa v bližini ni vode. Naprej postane greben spet bolj izpostavljen (II–, C) do škrbine pod postavnim skalnim stolpom Volkarspitze, 2618 m. Ta je v letih 2000/2001 doživel dva huda podora (o tem pričajo rumene skale, hkrati pa se zdi, da tu še ni vse končano). Nanj se povzpnejo skoraj navpični steni, zavarovani s klini in jeklenico (D). Tu težave prečenja popustijo, kmalu za stolpom pridemo do table, ki označuje konec Jubigrata.

Pa vendar še ni zaključeno, saj moramo obiti še vrh Hochblassen, 2707 m, najprej navzdol, nato pa še navzgor do škrbine Griesskar Scharte, 2463 m. Od tu ni več daleč do vrha Alpspitze, 2628 m.

Sedaj pa čim hitreje sestopimo navzdol do zgornje postaje žičnice Alpspitzbahn, bodisi po poti, ki gre po vzhodnem grebenu in preči severna pobočja gore, bodisi kar po nezahtevni *ferati*; ujeti moramo še zadnjo vožnjo v dolino.

Sestop: Z žičnico Alpspitzbahn (zadnja vožnja v dolino je običajno ob 17. uri).

Sončni zahod nad jezerom Eibsee. V njem odsevata zlati podobi grebena Waxenstein (levo) in Zugspitze. Foto Aleksandar Gospić











Vzpon po ferati iz
Hoellental visoko
nad ledenikom
Foto Jože Drab

V bistvu gre za dve jezera: severovzhodno je majhno jezero Untersee, ki meri 4,8 ha, jugozahodno pa se razteza veliko večje jezero Weitsee s 172 ha površine. Obe jezera sta povezani s plitvim prelivom, čez katerega gre mostiček z obhodno potjo. Največja globina jezera je 34,5 m, v bližini severne obale pa je nanizanih devet otočkov, med njimi so največji Ludwiginsel, Maximilianinsel in Sasseninsel. Nekoliko

presenetljivo zveni podatek, da je jezero v zasebni lasti. Najlepsi prizor na Eibsee doživimo takrat, ko se v kristalno bistri, mirni vodi jasno vidi odsev visokega severnega ostenja Zugspitze. Okoli jezera je speljana lepa sprehajalna pot, ki jo prehodimo v slabih dveh urah; če pa se spotoma večkrat ustavimo, se usedemo na klopce, pa traja naš obhod bistveno dlje. ●

Informacije

Kako do izhodišča: Garmisch-Partenkirchen je najpomembnejše izhodišče za vzpone na Zugspitze. Najkrajša, ne pa nujno tudi najhitrejša pot do tam nas pelje skozi karavanški predor mimo Beljaka do kraja Spittal an der Drau, kjer zavijemo zahodno po dolini Drave do Lienza in naprej do avstrijsko-italijanske meje. Nadaljujemo po Pustriški dolini/Val Pusteria/Pustertal do stika z avtocesto, ki pelje iz Italije čez prelaz Brenner v Innsbruck. V Innsbrucku zavijemo proti krajema Seefeld in Scharnitz do Mittenwalda, ki je že v Nemčiji. Čaka nas še 30 kilometrov vožnje zahodno do Garmisch-Partenkirchna. Celotne vožnje je za dobrih 6 ur, raje več.

Morda se bo kdo pripeljal do cilja hitreje po mnogo daljših smereh, ki pa potekajo praktično v celoti po avtocestah (po turski avtocesti do Salzburga, naprej do Rosenheima, od tam pa mimo Wörgla in Schwatza do Innsbrucka ali pa po italijanskih avtocestah do Verone, Trenta in Bolzana in čez Brenner do Innsbrucka).

Če pa smo se odločili za vzpon na Zugspitze z avstrijske strani, iz Ehrwalda, v Innsbrucku nadaljujemo po avtocesti proti zahodu do izvoza za prelaz Fernpass. Peljemo čez prelaz, nato pa kmalu zavijemo desno do Ehrwalda.

Vodniki: Franziska Baumann, Dieter Seibert: *Zugspitze mit Ammergauer Alpen und Werdenfeller Land*. Bergverlag

Rother, 2020.

Janina und Markus Meier: *Zugspitze und Umgebung*. Bruckmann Verlag, 2020.

Siegfried Garnweidner: *Zugspitze. Werdenfeller Land*. Kompass, 2019.

Vladimir Habjan, Irena Mušič Habjan: *Alpe brez meja*. Sidarta, 2017.

Axel Jentzsch-Rabl, Andreas Jentzsch, Dieter Wissek: *Klettersteigführer Deutschland*. Alpinverlag Jentzsch-Rabl, 2019.

Literatura: Bernd Ritschel, Tom Dauer: *Die Zugspitze*. Bruckmann Verlag, 2000.

Stefan König: *Zugspitze. Berg der Kontraste*. AS Verlag, 2020.

Christoph Klein, Jürgen Winkler: *Im extremen Fels. 100 legendäre Kletterführer in den Alpen*. Panico Alpinverlag, 2016.

Zemljevidi: *Wettersteingebirge, Zugspitze*, Alpenvereinskarte DAV, 1: 25.000.

Garmisch-Partenkirchen, Mittenwald, Kompass 790, 1: 35.000.

Zugspitze, Werdenfeller Land, Kompass 5429, 1: 40.000.

Wettersteingebirge, Zugspitzgebiet, Kompass 5, 1: 50.000.

Okoli jezera Eibsee

pogorje
Wetterstein



Dvourni sprehod okoli jezera Eibsee je zelo zanimiv in ga toplo priporočam. Turisti, ki se na Zugspitze pripeljejo z žičnicami in železnico, naj se le potrudijo in opravijo še ta obhod okoli enega najlepših jezer v Alpah. Bavarskemu kralju Ludwigu II. je jezero silno ugajalo, ob njem je lahko dolge ure meditiral ali pa se je prevažal po njem s čolnom. Razgledi, ki se nam ob poti ponujajo na gorstvo Wetterstein in na mirno gladino kristalno čistega jezera z nizom slikovitih otočkov, so nepo-

zabni. Na koncu pohoda si lahko privoščimo še kopanje v sicer dokaj mrzlem jezeru, ki nas bo dodobra osvežilo.

Zahtevnost: Nezahtevna sprehajalna pot, ki gre skoraj ves čas po ravnem. Primerna tudi za manjše otroke.

Oprema: Dobri čevlji, palice

Višinska razlika: 36 m

Izhodišče: Spodnja postaja žičnice na Zugspitze, 980 m. Do velikega parkirišča na vzhodnem koncu jezera se

pripeljemo iz Garmisch-Partenkirchna skozi Grainau.

WGS84: N 47,457427 °, E 10,99225 °

Čas: 2 h

Sezona: Vse leto

Vodnik: Janina und Markus Meier: *Zugspitze und Umgebung*. Bruckmann Verlag, 2020.

Zemljevid: *Wettersteingebirge, Zugspitze*, Alpenvereinskarte DAV, 1: 25.000.

Opis: Obhod jezera opravimo v obratni smeri urinega kazalca. Mimo hotela Eibsee gre pot v gozd, najprej rahlo navzgor, potem pa ob obali do mostička, ki prekorači ožino med severnim in južnim delom jezera. Pot pelje naprej pelje do razgledišča s klopami, od koder se ponuja krasen pogled na Zugspitze. Nadaljujemo skozi gozd do zaliva, severno od slikovitega otočka Sasseninsel, nato pa se za krajši čas od jezerske obale oddaljimo. Skozi gozd se vrnemo do obale, kjer vidimo več otočkov, med njimi največjega, poimenovanega po kralju Ludwigu II. Tako pride mo na zahodni konec jezera, kjer je več



Udobna in široka pot okrog jezera Eibsee je čudovit doživljaj za vsakogar.
Foto Aleksandar Gospić

Alpspitze, 2628 m

pogorje
Wetterstein



Alpspitze je lepo oblikovana piramidasta gora, ki se pne neposredno nad Garmisch-Partenkirchnom in predstavlja hišno goro tega mesta. Na vrh se lahko povzpne po lahki poti, ki pelje od zgornje posta-

je gondolske žičnice na Osterfelderkopf, 2033 m. Pot preči spodnji del severne stene skozi dva tunela in čez lestev v krnico Oberkar (A/B), od tam pa po vzhodnem grebenu na vrh (A). Zanimivejši, toda ne-

koliko težji je pristanek po tu opisani poti. Na vrh pripelje tudi zelo dolga ferata Mathaisenkar Klettersteig, ki je nekoliko zahtevnejša (B/C). Njeno izhodišče je kočica Höllentalangerhütte v istoimenski dolini.

Zahtevnost: Zelo zahtevna zavarovana pot (B, A/B). Lepa klasična ferata, ki se vije po naravnih prehodih, ni posebno težavna, je pa vseeno ne gre podcenjevati. Zaradi udobnega pristopa do izhodišča z gondolsko žičnico je pot, posebno ob koncih tedna, zelo obiskana.

Oprema: Običajna oprema za visokogorje, čelada, plezalni pas, samovarovalni komplet

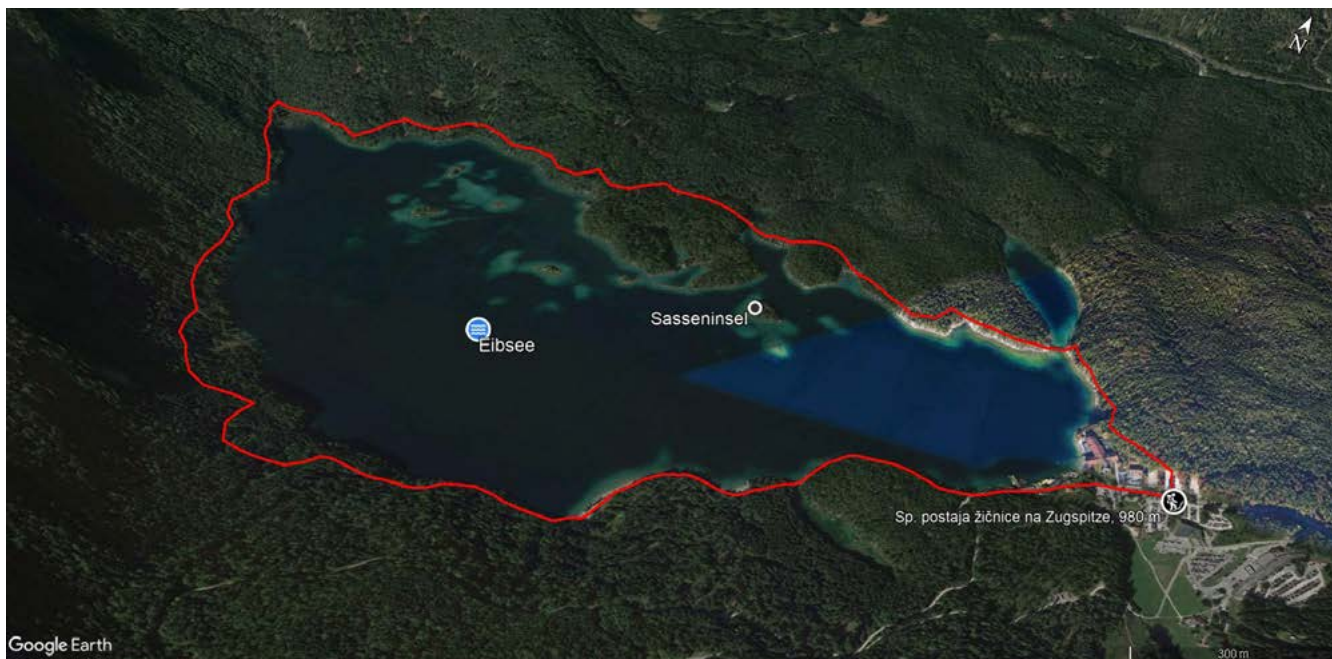
Višinska razlika: 600 m

Izhodišče: Zgornja postaja žičnice Alpsspitzbahn na Osterfelderkopfu, 2033 m. Sem se pripeljemo iz Garmisch-Partenkirchna. (V bližini je novozgrajena razgledna ploščad AlpsiX, ki se v obliki črke X razteza 13 metrov nad tisočmetrski prepad.)

WGS84: N 47,43928 °, E 11,051032 °



Alpspitze Foto Shutterstock



skalnih balvanov – ostankov velikega podora iz predzgodovinskih časov. V bližini je nekaj klopic, ki neubranljivo vabijo, da se ustavimo in usedemo. Nadaljevanje poti gre nad južnim bregom

jezera; tu se skalnata pobočja strmo spuščajo do vode. Kmalu dosežemo najvišjo točko sprehoda, 1016 m, potem pa gre pot skozi gosto poraščen gozd rahlo navzdol do majhnega stranskega

jezera Frillensee. Pridemo do dela obale, ki je namenjena kopanju, in se mimo restavracije Eibsee – Pavillon vrnemo na izhodišče.

Andrej Mašera

Alpspitze, 2628 m



Časi: Izhodišče–Alpspitze 2.30 h
Alpspitze–izhodišče 2 h
Skupaj 4.30 h

Sezona: Od julija do oktobra

Vodniki: Janina und Markus Meier: *Zugspitze und Umgebung*. Bruckmann Verlag, 2020; Siegfried Garnweidner: *Zugspitze. Werdenfelser Land*. Kompass, 2019; Axel Jentzsch-Rabl, Andreas Jentzsch, Dieter Wissek: *Klettersteigführer Deutschland*. Alpinverlag

Jentzsch-Rabl, 2019.

Zemljevida: *Wettersteingebirge, Zugspitze*, Alpenvereinskarte DAV, 1: 25.000; *Garmisch-Partenkirchen, Mittenwald*, Kompass 790, 1: 35.000.

Vzpon: Od izhodišča nas napisa Alpspitz-Ferrata/Nordwandsteig usmerita južno do odcepa, kjer slednja pot zavije levo. V dobre četrt ure smo pri vstopu v *ferato*. Čez razčlenjeno steno s pomočjo niza skob (B) splezamo do

zagruščenega pobočja in gremo čezenj do skoraj navpične stene s številnimi skobami (B), ki nas pripeljejo do škrbine "Scharte der lustigen Bergler".¹ Naprej gre pot kratek čas po lahkem terenu, nato pa se usmeri rahlo desno in po razgibanem skalovju doseže severozahodni greben (A/B). Z njega zavijemo v zahodno ostenje in se kmalu znajdemo pri tabli, ki kaže odcep poti desno po grebenu Jubiläumsgrat in po *ferati* Mathaisenkar Klettersteig v dolino Höllental. Po skobah (A/B) splezamo zopet na greben in smo v kratkem ob sijajnih razgledih na vrhu.

Sestop: Najudobneje sestopimo po poti, ki se z vrha spusti po vzhodnem grebenu v krnico Oberkar in nato preči spodnja pobočja severne stene nazaj do izhodišča. Sestop v dolino Höllental po *ferati* Mathaisenkar Klettersteig je sicer zelo privlačen, a dolg in za stopnjo težji od pristopne *ferate*.

Andrej Mašera

¹ Škrbina veselega gorjanca.

Zugspitze, 2962 m, iz Ehrwalda

pogorje
Wetterstein



Med vsemi označenimi potmi na Zugspitze je pot z avstrijske strani, iz Ehrwalda, najkrajša. Še bolj udobno si jo naredimo, če v koči Wiener Neustädter Hütte prenočimo in se vrnemo v dolino z žičnico kot večina obiskovalcev. Tudi tehnično je pot lažja od daljšega in veliko bolj popularnega pristopa po ferati iz doline Höllental. Edina lepotna napaka tega pristopa je vzpenjanje po številnih in kar dolgih meliščih, čeprav je steza na njih karseda udobno speljana in dobro utrjena.



Zugspitze iz Ehrwalda Foto Shutterstock

Zahtevnost: Zahtevna zavarovana pot (A/B, A). Tehnično pot ni težavna, je dobro zavarovana, a dolga in naporna. Lahko se tolažimo z udobnim in hitrim sestopom v dolino z žičnico.

Oprema: Običajna oprema za visokogorje, čelada, plezalni pas, samovarovalni komplet

Višinska razlika: 1734 m

Izhodišče: Spodnja postaja gondolske žičnice Tiroler Zugspitzbahn,

1228 m Sem se pripeljemo po cesti iz Ehrwalda.

WGS84: N 47,426308°, E 10,943476°

Koči: Koča Wiener Neustädter Hütte, 2209 m, telefon +43 6767 30 44 05, spletna stran www.wiener-neustaedter.com; Koča Münchner Haus, 2959 m, telefon +49 8821 29 01, spletna stran www.muenchner-haus.de

Časi: Izhodišče–koča Wiener Neustädter Hütte 3 h

Koča Wiener Neustädter Hütte–Zugspitze 2.30 h

Skupaj 5.30 h

Sezona: Od konca junija do začetka oktobra

Vodnika: Janina und Markus Meier: *Zugspitze und Umgebung*. Bruckmann Verlag, 2020; Siegfried Garnweidner: *Zugspitze. Werdenfeller Land*. Kompass, 2019

Zemljevida: *Partenkirchen, Mittenwald*, Kompass 790, 1: 35.000; *Zugspitze, Werdenfeller Land*, Kompass 5429, 1: 40.000.

Vzpon: Od izhodišča gremo

Zugspitze, 2962 m, iz Hammersbacha

pogorje
Wetterstein



Najbolj priljubljen pristop na Zugspitze gre skozi dolino Höllental,¹ v katero pride-mo skozi divji kanjon potoka Hammersbach, vzpon pa zaključimo s precej dolgo, srednje zahtevno ferato. Pot je zelo dolga in naporna, toda izredno razgibana in zanimiva. V zatrepu doline, pod stenami, se nahaja ledenik Höllentalferner, ki ga moramo prečiti pred vstopom v vršno steno Zugspitze. Zaradi dolžine večina gornikov razdeli turo na dva dneva in prenoči v novo obnovljeni koči Höllentalangerhütte.

Zahtevnost: Zelo zahtevna zavarovana pot (C/A, B). Pot skozi ozko in divjo sotesko Höllentalklamm, zgrajena leta 1905, je sama po sebi gradbena mojstrovina, plezalni del pa je zelo dobro zavarovan s skobami in jeklenicami. Ledenik Höllentalferner ima sicer nekaj razpok, vendar se jim dobro vidna gaz spretno umika, tako da prehod običajno ni problematičen. V pozni sezoni pa lahko pride na površje čisti led,

tako da rabimo ustrezno opremo.

Oprema: Običajna oprema za visokogorje, čelada, plezalni pas, samovarovalni komplet. Na ledeniku rabimo cepin in dereze.

Višinska razlika: 2200 m

Izhodišče: Hammersbach, 760 m.

Parkirišče pri vasi, jugozahodno od Garmisch-Partenkirchna.

WGS84: N 47,468835°, E 11,040271°

Koči: Koča Höllentalangerhütte, 1387 m, telefon +49 163 554 22 74, spletna stran www.alpenverein-muenchen-oberland.de/huetten/alpenvereins-huetten/hoellentalangerhuette; Koča Münchner Haus, 2959 m, telefon +49 8821 29 01, spletna stran www.muenchner-haus.de

Časi: Izhodišče–koča Höllentalangerhütte 2.15 h

Koča Höllentalangerhütte–Zugspitze 5 h
Skupaj 7.15 h (dvodnevna tura)

Sezona: Od konca junija do konca septembra

Vodniki: Vladimir Habjan, Irena Mušič Habjan: *Alpe brez meja*. Sidarta, 2017; Franziska Baumann, Dieter Seibert:

Zugspitze mit Ammergauer Alpen und Werdenfeller Land. Bergverlag Rother, 2020; Janina und Markus Meier: *Zugspitze und Umgebung*. Bruckmann Verlag, 2020; Siegfried Garnweidner: *Zugspitze. Werdenfeller Land*. Kompass, 2019; Axel Jentzsch-Rabl, Andreas Jentzsch, Dieter Wissek: *Klettersteigführer Deutschland*. Alpinverlag Jentzsch-Rabl, 2019.

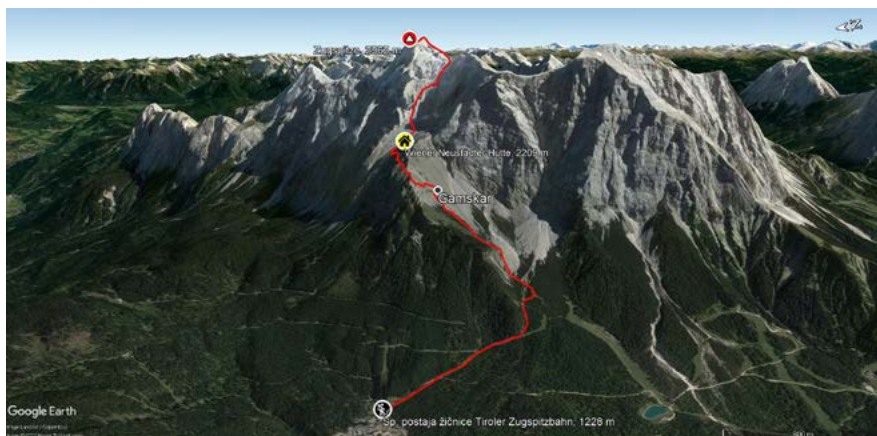
Zemljevidi: *Wettersteingebirge, Zugspitze*, Alpenvereinskarte DAV, 1: 25.000; *Garmisch-Partenkirchen, Mittenwald*, Kompass 790, 1: 35.000; *Zugspitze, Werdenfeller Land*, Kompass 5429, 1: 40.000.

Vzpon: Z izhodišča gremo zložno ob potoku Hammersbach, kmalu pa se pot strmo povzpne do kočice Höllental-leingangshütte, 1045 m, kjer plačamo vstopnino za prehod skozi divji vintgar Höllentalklamm. Pot skozi sotesko ob divje razpenjenem potoku je zelo zanimivo speljana in gre skozi tunele (prav pride čelna svetilka), čez umetno izdolbene police in stopnice (prav pride

¹ Höllental – Peklenska dolina, Pekel.

Zugspitze, 2962 m, iz Ehrwalda

pogorje
Wetterstein



jugovzhodno, sprva vzdolž smučišča ob gozdu, nato pa se pot potopi v ruševje in postaja vse bolj peščena. Po krajšem odseku čez travnato pobočje pridemo na melišča, pot postane tudi bolj strma in se vije v okljukih skozi krnico Gamskar pod stenami. Po daljšem in napornem vzponu čez melišča, travnata in ruševnata pobočja Tieffentaler Wiesen pridemo do grebena, kjer zavijemo desno. Kmalu pridemo

pod gondolsko žičnico do označenega razpotja, kjer se nam z leve priključi pot od jezera Eibsee. V nadaljevanju je pot na bolj izpostavljenih odsekih zavarovana z jeklenico. Tako dospemo do kočice Wiener Neustädter Hütte, 2209 m, kjer se prileže daljši počitek. Nad kočico nas spet čakajo strma melišča, po katerih se vzpnemo do vzhodnega vrha, moramo poiskati kratek sestop z vršne ploščadi v škrbino, nato splezamo po lestvi na greben ter zavijemo desno ob jeklenici do križa na vrhu.

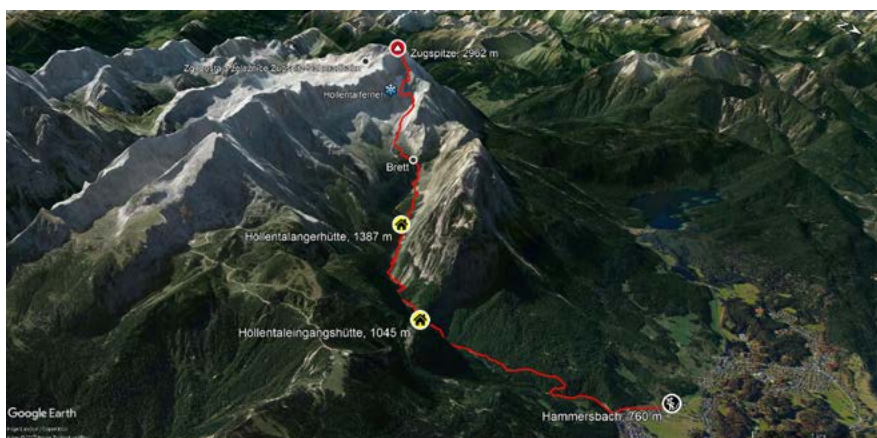
zanimivega skalnega preduha (Stopfelzieher), skozi katerega se splazimo do strme stene (A/B), ki jo preplezamo po skobah (B), nato pa postane svet manj strm, vendar je pot na vseh težjih mestih dobro zavarovana. Nekaj odsekov moramo preplezati tudi brez pomoči jeklenic, vendar težave komaj dosežejo I. težavnostno stopnjo. Kar dolgo se vzpenjamo do vršnega grebena (spotoma gremo mimo ostankov zgornje postaje stare žičnice), kjer se nam z desne priključi pot od zgornje postaje zobate železnice Zugspitzbahn. Malo pod robom grebena nas dobro utrjena pot po vzhodni strani pripelje do stopnic, po katerih pridemo do zgradb na vrhu Zugspitze. Če se hočemo povzpeti do križa na vzhodnem vrhu, moramo poiskati kratek sestop z vršne ploščadi v škrbino, nato splezamo po lestvi na greben ter zavijemo desno ob jeklenici do križa na vrhu.

Sestop: V dolino se vrnemo z žičnico.

Andrej Mašera

Zugspitze, 2962 m, iz Hammersbacha

pogorje
Wetterstein



pelerina), tako da imamo res občutek, da smo res v peklju. Za sotesko se dolina močno razširi in v zložnem vzponu smo kmalu pri koči Höllentalangerhütte, 1387 m, kjer prenočimo. Od kočice gremo nekaj časa zložno proti desni strani doline, pot pa kmalu postane strma in nas po skrotju pripelje do strme skalne pregrade Brett,²

ki jo preplezamo najprej po skobah naravnost navzgor, nato pa proti levi prečimo gladko, nagnjeno steno (B, znan fotografski motiv) po klinih in ob jeklenici. Nad njo pridemo skozi strmo grapo v zgornji del doline, kjer se v okljukih čez melišča povzpemo do ledenika Höllentalferner, ki ga prečimo najprej v levo, potem v desno do vzhodnega vršnega stena. Ledenik ni strm, široka krajna zev pod steno pa lahko

včasih povzroči določene težave. Da pridemo do dobro vidne police, ki preči steno proti desni, plezamo po skobah in ob jeklenici čez navpično steno (C). Nadaljevanje ferate je sicer ponekod zelo izpostavljeno, toda brez resnejših tehničnih težav (B, A/B). Prečenje police nas pripelje do škrbine Immerscharte, od koder nam pogled šine navzdol čez severno ostenje na jezero Eibsee. Naprej pot vijuga po razčlenjenem pečevju, vsa izpostavljena mesta so vzorno zavarovana. Malo pod vrhom se pot odcepi levo čez znameniti Jubiläumsgart (tabla). Z vrha, ki ga krasi lep pozlačen križ (eden najlepših v Alpah), smo ob varovalih hitro na ploščadi z žičniškimi napravami in množico turistov.

Sestop: Z žičnico se zapeljemo do zgornje postaje železnice Zugspitz-Zahnradbahn in z njo do izhodišča v Hammersbachu. Lahko pa se odpeljemo z gondolsko žičnico do jezera Eibsee, od koder je možen prevoz z vlakom do Hammersbacha.

Andrej Mašera

² Das Brett – deska.

Rutarski Vršič, 1699 m

Julijske Alpe



Vršič ali Rutarski Vršič je poraščen sredogorski vrh, ki stoji v predverju naših najbolj divjih vršacev Martuljske skupine. Na majhni čistini njegovega vrha se odpirajo pogledi nad Savo Dolinko in med krošnjami na drzna severna ostenja martuljskih vrhov. V vznožju ga krasijo čudoviti Martuljkovi slapovi, na severovzhodni strani pa manj znani Skočniki, ob neoznačenem pristopu iz Taber. Čez vrh vodi tudi odsek poti Planica–Pokljuka (PP).

Zahtevnost: Nezahtevna neoznačena pot, do Krnice za Akom zahtevna označena pot

Oprema: Običajna planinska oprema

Višinska razlika: 950 m

Izhodišče: Gozd - Martuljek, 750 m.

Po zgornjesavski cesti se iz Mojstrane ali Kranjske Gore pripeljemo v Gozd - Martuljek, takoj pri mostu je parkirišče.

WGS84: N 46.48202°, E 13.83826°

Bivak: Bivak III za Akom, 1340 m

Časi: Izhodišče–okrepčevalnica pri Ingotu 45 min

Okrepčevalnica pri Ingotu–Za Akom 1 h

Za Akom–Rutarski Vršič 1 h

Rutarski Vršič–izhodišče 2 h

Skupaj 4.45 h

Sezona: Kopna sezona, najprimerneje pozno pomladi in jeseni

Vodnik: Roman Tratar: *Julijske Alpe: osrednji del*. PZS, 2019.

Zemljevida: Triglav, PZS, 1: 25.000; *Julijske Alpe*, PZS, 1: 50.000.

Vzpon: S parkirišča južno sledimo sprehajalni in kolesarski poti kak kilometer skozi gozd do jase Za Rutom. Od tod levo sledimo turistični poti po Martuljski soteski mimo Spodnjega slapa. Slikovita pot, polna drznih prehodov in mostičkov, nas ob privlačnih pogledih na slap v pol ure dvigne na ravan desno od slapa. Tu se pridružimo kolovozu, ki se od spodnje jase vzpne precej direktno. Po kolovozu nadaljujemo levo mimo lese in odcepov Pod Špik in



Rutarski Vršič v družbi Martuljskih velikanov Foto Franci Horvat

Kurji vrh, 1762 m

Julijske Alpe



Kurji vrh je poraščen sredogorski razglednik, ki stoji nad Zgornjesavsko dolino v severnem predverju Martuljskih gora. Nanj ne vodi označena pot, na vrh so speljane neoznačene poti iz Gozd - Martuljka, Kranjske Gore in od jezera Jasna. Pristopi so strmi, a precej nezahtevni, vseeno je

v gozdnatem in ruševnatem svetu dobrodošel dober občutek za orientacijo. Kurji vrh je resna sredogorska tura.

Zahtevnost: Nezahtevna neoznačena pot

Oprema: Običajna planinska oprema

Višinska razlika: 920 m

Izhodišče: Kranjska Gora, jezero Jasna, 845 m. Z zgornjesavske ceste zavijemo skozi Kranjsko Goro proti Vršiču in po slabem kilometru parkiramo pri jezeru Jasna.

WGS84: N 46.47533°, E 13.78162°

Časi: Izhodišče–Rogarjev graben 30 min

Rogarjev graben–Kurji vrh 2.30 h

Kurji vrh–izhodišče 2 h

Skupaj 5 h

Sezona: Kopna sezona, najprimerneje pozno pomladi in jeseni

Vodnik: Roman Tratar: *Julijske Alpe: osrednji del*. PZS, 2019.

Zemljevida: Triglav, PZS, 1: 25.000; *Julijske Alpe*, PZS, 1: 50.000.

Vzpon: Ob parkirišču se z vršiške ceste levo odcepi cesta skozi naselje Ivana Krivca. Na koncu naselja se spremeni v makadamsko cesto, še dober kilometer naprej po njej prispemo do močica pred strugo potoka, ki označuje začetek poti na Kurji vrh. Do tu potujemo slabe pol ure hoda.



Kurji vrh zaključuje Martuljkovo skupino na zahodu. Foto Franci Horvat

Rutarski Vršič, 1699 m

Julijske Alpe



strmega vzpona proti krnici Za Akom. Na nekaterih mestih je pot zavarovana, čez skalni trebuh so nam v pomoč jeklenica in nekaj klinov. Iz strmega gozdnega pobočja stopimo na sotočje dveh prodišč s potočkom, ki se le nekaj metrov nižje preliva v slap. Markirana pot proti bivaku se konča sredi desnega prodišča, mi pa krenemo po levem in po nekaj deset metrih izstopimo na njegovi levi strani pri možiču na robu gozda.

Tu se začne neoznačena pot na Vršič. Sprva se zmerno vzpenjamo vzporedno nad strugo, nakar v množici podrtih dreves zavijemo levo v strmo pobočje (drobni možiči, ponekod pa tudi oznaka PP). Kmalu se priključimo na desno lovsko pot, ki je v dolgih okluhkih udobno speljana vse do sedelca tik pod vrhom. S sedla se pot PP prevesi na nasprotno stran, na vrh pa moramo po gozdnatem slemenu nekaj minut v levo.

Sestop: Sestopimo po poti vzpona.

Roman Tratar

Za Ak ter naprej čez strugo potoka na idilično jaso Jasenje. Nadaljujemo čez jaso mimo Finžgarjeve kapele, kjer se vrnemo čez strugo na pot proti Bivaku III za Akom.

Sprva udobna gozdna pot se kmalu strmeje vzpne do odcepa k Zgornjemu slapu (sem nekaj po poti, ki je na koncu zavarovana s klini in jeklenico). Od odcepa pa imamo še pol ure precej

Kurji vrh, 1762 m

Julijske Alpe



Planica-Pokljuka, ki pride z desne in obide vrh, mi pa jo kmalu zapustimo levo navzgor. Vzpon je vseskozi precej naporen, vendar je trud kmalu poplačan, ko se s skromne jase na vrhu odpre razgled na ostre martuljiške vrhove.

Sestop: Sestopimo po poti vzpona.

Roman Tratar

Od ceste sprva precej strmo sledi strugi Rogarjevega grabna, nato jo zapustimo levo in pridemo na strm gozdnat greben. Kmalu se nam med drevjem odprejo prvi razgledi na jezero Jasna in v dolino Male Pišnice. Dobro sledljiva pot se naprej vije precej na gosto in strmo, na ključnih mestih

so možiči dovolj pogosti. Sledi nekoliko daljše prečenje gozdnega pobočja v levo, nakar se spet precej strmo vzpenemo na krajšo ravan na višini približno 1500 metrov. Gozd tu počasi preide v macesne in ruševje, med katerim se po ozki poti vzpenjamo proti desni. Malo pod vrhom stopimo na pot

Jerebikovec, 1593 m

Julijske Alpe



Jerebikovec stoji na severozahodnem delu gozdnate planote Mežakle, visoko nad Savo Dolinko s pogledom na Mojstrano in Dovje. Južno se njegova gozdnata pobočja stekajo v dolino Radovne. Vzpon na Jerebikovec zaradi gozda ne prednjači v razgledih, a z majhne čistine na samem vrhu vseeno ponuja edinstven pogled na tri znamenite triglavske doline, Vrata, Kot in Krmo in na gore nad njimi. Najlažje je dostopen po zaviti makadam-

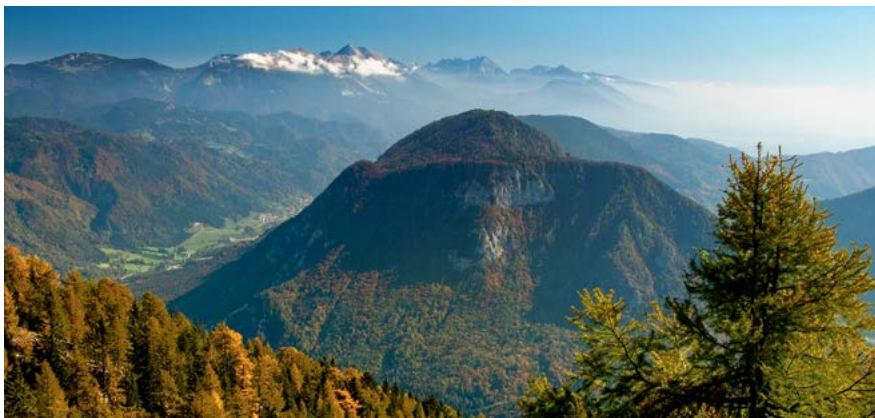
ski cesti z Mežakle, iz doline pa je s ceste v Radovno na vrh speljana tudi označena pot. Pristop je gozdat in precej strm ter zato pravi test pred bolj smelimi visokogorskimi cilji.

Zahtevnost: Nezahtevna označena pot.

Sestop na najstrmejšem delu, zlasti v mokrem, terja nekaj previdnosti.

Oprema: Običajna planinska oprema

Višinska razlika: 860 m



Jerebikovec Foto Oton Naglost

Izhodišče: Na Tnalu, 730 m. Zgornjesavsko cesto zapustimo v Mojstrani, kjer zavijemo levo proti Radovni, Krmi in Kotu. Po dobrem kilometru je na vrhu klanca desno ob cesti nekaj parkirnega prostora, malo naprej pa na nasprotni strani ceste tabla TNP in kažipot proti Jerebikovcu.

WGS84: N 46.45164°, E 13.93612°

Časi: Izhodišče–Jerebikovec 2.15 h
Jerebikovec–izhodišče 1.30 min
Skupaj 3.45 h

Sezona: Vsi letni časi

Vodnika: Roman Tratar in Andraž Poljanec: *Julijske Alpe. Vzhodno od Soče in Pišnice*. PZS, 2021; Roman Tratar: *Julijske Alpe: osrednji del*. PZS, 2019.

Zemljevida: Triglav, PZS, 1: 25.000; *Julijske Alpe*, PZS, 1: 50.000.

Vzpon: Pri kažipotu krenemo po strmi vlaki vzhodno v gozd. Po precej direktnem vzponu se v kakšne pol ure povzpemo na gozdno ramo s klopco. Od tod se pot zasuče bolj desno v dolgo in strmo severno pobočje, ki ga premagujemo v dolgih okljukih. Strmina

Vrtaški vrh, 1898 m

Julijske Alpe



Vrtaški vrh je prvi izrazitejši vrh v gorski verigi martuljskih velikanov. Stoji na skrajnem vzhodu Martuljske skupine kot predvrh nekoliko višjega Slemenca visoko nad dolino Save Dolinke. Vrh je travnat in neporaščen ter precej lahko dostopen. Večino označenega pristopa iz Mojstrane si

deli z bližnjim Vrtaškim Slemenom, a če želimo opraviti zanimivo krožno turo, se vzpnemo od Peričnika po neoznačeni in zelo razgledni lovski poti na Vrtaško planino, četrte ure nad njo pa proti vrhu uberemo staro pot in markirano pot prihranimo za sestop.

Zahtevnost: Nezahtevna neoznačena pot. Tura je kondicijsko zahtevna.

Oprema: Običajna planinska oprema

Višinska razlika: 1150 m

Izhodišče: Koča pri Peričniku, 750 m.

Zgornjesavsko cesto zapustimo v Mojstrani in nadaljujemo v dolino Vrata do Koče pri Peričniku. Majhno parkirišče je v sezoni plačljivo. Avto lahko pustimo tudi na parkirišču pri planinskem muzeju v Mojstrani in se do izhodišča pripeljemo z avtobusom.

WGS84: N 46.43858°, E 13.89627°

Koča: Koča pri Peričniku, 750 m.

Časi: Izhodišče–Vrtaška planina 2.15 h
Vrtaška planina–Vrtaški vrh 1.15 h
Vrtaški vrh–izhodišče 2.30 h
Skupaj 6 h



Vrtaški vrh Foto Oton Naglost

Sezona: Kopna sezona

Vodnika: Roman Tratar in Andraž Poljanec: *Julijske Alpe. Vzhodno od Soče in Pišnice*. PZS, 2021; Roman Tratar: *Julijske Alpe: osrednji del*. PZS, 2019.

Zemljevida: Triglav, PZS, 1: 25.000; *Julijske Alpe*, PZS, 1: 50.000.

Vzpon: Mimo slapa Peričnik se vzpnemo po turistični poti in nekaj deset metrov, preden dosežemo zgornji slap, se levo odcepi skromna pot, ki se med kamnitimi skulpturami vzpne na stopnjo, čez katero nedaleč na desni pada slap. Pot se vije levo nad strugo potoka Peričnika do makadamske ceste (do Tilešovega rovta). Tu prečkamo strugo po brvi in vstopimo na lovsko pot, ki se v udobnih okljukih vije strmo v gozd. Pot je solidno sledljiva, vzpenjanje mestoma ovira podrtje drevje. Na višini približno 1250 metrov pri močočnih pečinah Lengarjevega Komna zavijemo desno na strma pobočja. Premagamo delno zaraščeno melišče in nekaj grap, gozd postaja vse redkejši, odpirajo se vse lepši razgledi na



zlepa ne popusti, z nje se izvijemo proti levi na sedlo desno od Malega vrha, 1389 m, kjer se pot končno položi. Nadaljujemo desno, na klopici ob spomeniku NOB pa je nova priložnost za oddih. Med redkejšim drevjem se nam že kaže travnata čistina, imenovana Tilčev rovt.

S poti stopimo na konec makadamske ceste, ki je do tu speljana z Mežakle. Po njej se rahlo vzpnemo južno čez čistino, a preden cesta zavije v gozd, jo zapustimo pri oznaki desno. Pred nami je še kakšne pol ure bolj zmerne vzpona, ki je med vse bolj redkim gozdom že prijetnejši.

Med krošnjami nam uhajajo prvi pogledi v višje gore, prave razglede pa poiščemo šele, ko se drevesa dokončno razmaknejo, na samem travnatem vrhu. Na vrhu je tudi vpisna knjiga.

Sestop: Sestopimo po poti vzpona.

Roman Tratar

Vrtaški vrh, 1898 m



gore Triglavske skupine. Strmina se še nekaj časa ne unese, po novem prečnjku desno se ob jeklenicah po izpostavljenem skalnem trebuhu dvignemo na Krasje in stopimo na jugozahodni rob Vrtaške planine, 1440 m. Planinski stan dosežemo po ravnem desno. S planine nadaljujemo po označeni poti proti Vrtaškemu Slemenu. Med vse redkejšimi macesni zavijemo levo, nakar prečkamo zgornje pašniške planine in se v zmernem vzponu

dvignemo zahodno vse do neizržitega grebena z ograjo (jeklenica). Ko označena pot travnat greben zapusti v levo, sledimo slabo uhojeni poti po grebenu navzgor. Poti se držimo v isti smeri in ubiramo prehode med ruševjem, ponekod še lahko opazimo stare markacije. Na neoznačenem razpotju zavijemo levo in se rahlo spustimo, nakar nadaljujemo vzpenjanje po komaj vidnih stečinah med ruševjem zahodno. Gostejšemu ruševju

se umaknemo levo in se povzpnejo na travnato slame, po katerem v nekaj korakih prispemo na precej prostran vrh.

Sestop: Z vrha sestopimo po označeni poti. Sprva med ruševjem in redkimi macesni sestopimo po južnem pobočju na planino Njivice in travnato čistino zapustimo vzhodno mimo korita. Označeni poti sledimo čez redko poraščeno pobočje in skozi gozd do razpotja stare poti, kjer smo krenili na vrh. Čez zgornje pašnike se vrnemo na Vrtaško planino. S planine sledimo označeni poti proti Mojstrani. Sprva je sestop precej zložen, ko prispemo na razgledni rob strmega pobočja, pa se pot zelo strmo spusti v gozd proti levi. V strmem sestopu v gozdu hitro izgubljam višino, za hip se pot položi le pred vzpetino Grančiča na levi. Sledi še četr ure sestopa na cesto, le nekaj minut od parkirišč v Mojstrani. Če smo parkirali pri Peričniku, imamo do tam še uro hoje po cesti.

Roman Tratar

Prva prioriteta je vedno korist ponesrečenca

Pogovor z dr. Gregorjem Dolinarjem, predsednikom GRZS

Šestnajsti junij 1912 velja za dan, ko je bila ustanovljena gorska reševalna služba, danes Gorska reševalna zveza Slovenije, kar pomeni, da mineva 110 let organiziranega reševanja v gorah. Če si danes težko predstavljamo, v kako težavnih pogojih in s kakšno skromno opremo so reševali takrat, je osnovno sporočilo in želja reševalcev tudi po 110 letih ista – dajanje pomoči ponesrečenemu.

V Gorski reševalni zvezi Slovenije se je v zadnjem času – poleg pomembne obletnice – dogajalo marsikaj. Decembra 2021 so sprejeli strategijo GRZS, ki velja za desetletno obdobje. Letošnjega marca so za štiriletni mandat izvolili novo vodstvo. Novi predsednik je postal Gregor Dolinar iz društva GRS Kranj. Dolinar je vodil društvo GRS Kranj med leti 2012 in 2016, bil je tudi vodja skupine za pripravo strategije. Maja so pripravili odmevno tiskovno konferenco v Slovenskem planinskem muzeju s helikopterskim prikazom reševanja.

Kaj je botrovalo odločitvi kandidirati za predsednika?

Prejšnji predsednik Janez Rozman me je vprašal, če bi sodeloval v delovni skupini za pripravo strategije GRZS. V okviru skupine smo se dogovorili, da jo vodim jaz, priprava in sprejetje strategije sta sovpadli z volitvami in odločil sem se, da bi poskušal kot predsednik GRZS čim več tega, kar smo si zastavili, tudi realizirati.

Za kaj gre v strategiji, za katere spremembe?

Delovna skupina si je zastavila širok cilj, in sicer da člani GRZS povedo, kako vidijo našo zvezo v prihodnosti, hkrati pa tudi, da povedo, kaj jih trenutno najbolj žuli. Zato smo organizirali več delavnic, na katerih so sodelovali predstavniki vseh društev GRS, na podlagi opravljenih razprav je nastal precej obširen dokument. Zdaj bo naloga novega vodstva, da poskuša čim več zastavljenih ciljev v strategiji realizirati. Sam sem v svojem programu izpostavil nekaj stvari, ki se mi zdijo prednostne.

Najprej je treba povečati učinkovitost same organizacije in vseh organov v okviru GRZS, od predsedstva do komisij. Druga stvar je pisarna GRZS, ki jo je treba reorganizirati na način, da bo po eni strani servis društvom, po drugi strani pa kompetenten sogovornik zunanjim deležnikom. Zelo me veseli, da smo z Upravo RS za zaščito in reševanje že dosegli dogovor, da bodo zagotovili financiranje za dodatne zaposlitve



Dr. Gregor
Dolinar
Foto
Vladimir Habjan

v pisarni GRZS. Trenutno sta v pisarni zaposleni dve sodelavki, vemo pa, da je gorskih reševalcev okoli 800, od tega aktivnih blizu 600, število intervencij pa nezadržno raste. Ocenjujemo, da bi za normalno delovanje morali imeti v bližnji prihodnosti v pisarni vsaj štiri zaposlene, ki bodo kos vsem izzivom, s katerimi se soočamo – od raznih poročil o nesrečah, finančno-računovodskih postopkov, raznih javnih razpisov, pa vse do ustreznega komuniciranja z javnostmi. Proaktivno, hitro in strokovno komuniciranje je izjemno pomembno še zlasti ob večjih reševalnih akcijah. Pomembno je tudi širši javnosti predstaviti, kaj gorska



Vaja na dnevu
reševalcev 2022
Arhiv GRZS

reševalna služba dela, kakšno je naše poslanstvo, kakšne so naše naloge. Gorski reševalci imamo v javnosti velik ugled, ki ga moramo varovati, si zanj še naprej prizadevati in hkrati paziti, da ne bomo z nepremišljeni napakami tega ogrozili, saj sloni na 110-letni tradiciji. Ugleda se ne da zgraditi v enem ali desetih letih, lahko pa se ga zelo hitro poruši, tako da imamo na tem področju veliko odgovornost.

Potem so tu še trši orehi: pogovori z Upravo RS za zaščito in reševanje, ministrstvom za obrambo, ministrstvom za zdravje in drugimi ustanovami glede statusa gorskih reševalcev. GRZS je prostovoljna organizacija s številčnim članstvom, kar je vsekakor hvalevredno, vendar je prostovoljstvo kot ideja v sodobni družbi pred številnimi izzivi, veliko mladih prostovoljstvo dojema drugače, kot smo ga včasih. Številčno članstvo v GRZS je pomembno zaradi hitrega večanja števila nesreč v gorah, hkrati so gorski reševalci tudi pomemben del civilne zaščite in priskočijo na pomoč tudi ob naravnih nesrečah. Tako so pred leti pomagali ob velikem požledu, prav tako pred nekaj tedni pri velikem požaru na Potoški gori. Kljub prostovoljstvu je zato pomembno, da se gorskim reševalcem uredi ustrezen status, ne pa da morajo nekateri vzeti dopust, da se lahko udeležijo obveznih izobraževanj.

Še posebej veliko izzivov je pri helikopterskem reševanju. Gorski reševalci letalci opravljajo zahtevne in nevarne naloge, ki zahtevajo dodatna izobraževanja, hkrati reševalci letalci v času sezone opravljajo vedno več dežurstev na Brniku. Ne moremo pričakovati, da bi lahko gorski reševalci letalci toliko svojega časa brez kakršnih koli kompenzacij namenili omenjenim dejavnostim. O mogočih rešitvah se bo treba dogovoriti z upravo in ministrstvom.

Najpomembnejša prioriteta je seveda zagotavljanje ustreznih pogojev in ustrezne opremljenosti ter usposobljenosti gorskih reševalcev za varno delovanje. V preteklosti so se že zgodile nesreče pri usposo-

bljanju in reševanju s tragičnim izidom, zato moramo poskrbeti, da zmanjšamo tveganja na minimum.

Kdo je odgovoren za izpeljavo strategije?

Vodstvo določa prioritete in predlaga konkretne ukrepe, pri sprejemanju odločitev pa soodloča Upravni odbor GRZS, ki ga sestavljajo predsedniki vseh društev in strokovne komisije. Strategija, ki je bila sprejeta za naslednjih deset let, naslavlja številne teme in v enem mandatu vsega gotovo ne bomo mogli uresničiti.

Ali je zamišljena podobna organizacija, kot jo imajo gasilci, ki imajo prostovoljno bazo in profesionalno ekipo?

Tako podrobno v okviru strategije nismo šli, je pa to ena od stvari, o kateri se bo treba zelo hitro začeti pogovarjati. Hrvati imajo na primer zakon o gorski reševalni službi, v Sloveniji imajo gasilci svoj zakon. Kot rečeno, status gorskih reševalcev bo treba bolje opredeliti s formalnimi dokumenti, na kakšen način, pa ni še čisto jasno. Ali bi bila najboljša rešitev poseben zakon ali sprejem kakšnih podzakonskih aktov, bo stvar pogovorov, vsekakor pa napisati in sprejeti nov zakon ni lahka naloga.

Ali je dovolj priliva mladih alpinistov za reševalce?

V nekaterih okoljih so potrebni določeni napor, drugje je priliva dovolj. Društva v večjih mestih, ki imajo za sabo veliko bazo alpinistov, nimajo večjih težav, problematična so okolja, kjer je že prebivalcev manj, veliko manj je tudi alpinistov. Tam je povečanje števila akcij, ki smo mu priča, že problem. Na tem bomo aktivno delali. Ponekod je problem tudi starostna struktura, povprečna starost se je povečala.

Ali bo razporeditev društev po območjih ostala v prihodnje enaka? Kot je znano, se dogaja, da večje intervencije pokrijejo moštva več društev.

Treba se je zavedati, da so za trenutno organiziranost tudi določeni zgodovinski razlogi. Bomo pa na to temo naredili analizo, kako so obremenjena posamezna društva, koliko intervencij imajo na posameznih območjih in na podlagi te analize razmišljali o morebitnih spremembah. Prva prioriteta mora seveda biti korist ponesrečenca.

Slaba polovica vseh intervencij je opravljenih s helikopterjem. Se tudi tu obetajo kakšne spremembe? Kako je z dežurstvom?

Ureditev tega področja je ena od prioritet. Veseli me, da smo po pogovorih na upravi dosegli dogovor, da letos dežuranje podaljšamo na junij in september. Torej lahko štiri mesece helikopter z ekipo GRS na Brniku takoj poleti in pomaga ponesrečencem. Želja je seveda, da bi imeli tako rešitev vse leto. Trenutno v preostalih mesecih sodelujemo z ekipo HNMP, ki se ji pridruži reševalec letalec. Nekaj vprašanj je odprtih, kako reševanje narediti čim učinkovitejše, trenutno se še pogovarjamo in iščemo optimalne rešitve za ponesrečence in hkrati za to, da bi bili tudi reševalci pri reševanju čim varnejši.

Prevoznika ostajata policija in Slovenska vojska?

Tako je. O tem odloča ministrstvo in moram reči, da so posadke obeh prevoznikov izjemno usposobljene, neverjetno obvladajo posel. Tako da jim lahko v imenu GRZS le čestitam oziroma sem jim hvaležen za podporo, ki jo imamo.

Število nesreč se vsako leto povečuje. Kaj to pomeni za organizacijo?

Mi ves čas opozarjamo, da so obremenitve vedno večje. Problem je treba reševati skupaj z urejanjem statusa gorskega reševalca. Je razlika, ali gre nekdo dvakrat letno na intervencijo ali pa dvakrat na teden. Večanje števila nesreč je potem povezano s še večjo potrebo po opremi; tudi na ta problem smo že opozorili. Kar se tiče ponesrečencev, se zadeve rešujejo z daljšanjem dežurstva.

Letos so Bohinjci pri reševanju uporabili dron. Kako vpeljujete sodobne tehnologije v reševanje?

Naša organizacija ima komisijo za opremo, komisijo za reševalno tehniko in strokovno komisijo, ki vse skrbijo za tehnične novosti, ki jih spremljamo tudi v okviru mednarodne organizacije Zveze gorskih reševalnih služb ICAR. Lahko pritrdim, da imamo zadnjo opremo, ki je na voljo. Droni bodo zagotovo pomagali pri reševanju. Trenutno imamo na voljo dva drona, ki smo ju kupili s sponzorskimi sredstvi Zavarovalnice Triglav in ju še preizkušamo. Za uporabo dronov bo treba slediti državnim uredbam, ki so v pripravi. Kot primer uporabe drona pri reševanju lahko omenim akcijo, ko je zvečer prišel poziv, ker sta se dva planinca izgubila na nevarnih prepadnih pobočjih Kočne. Kar nekaj časa nismo uspeli določiti njune lokacije in na srečo je lahko priletel helikopter, ki je z infrarde-

čo kamero točno določil njuno lokacijo. Če bi imeli dron, ne bi bilo treba aktivirati helikopterja in bi ju našli z dronom. Podobno na akciji pozimi na Grintovcu v izjemno slabem vremenu, ob nevarnosti plazov in zdrs, določenih terenov zaradi nevarnosti nismo mogli pregledati. Uporaba drona bo vsekakor pohitrila iskanje, pa tudi tveganja bodo manjša.



Glavna dejavnost GRS je reševanje. Koliko se boste v prihodnje ukvarjali s preventivo?

Tu se mi zdi pomembno opozoriti, da intenzivno sodelujemo s Planinsko zvezo Slovenije, pri čemer je preventiva izjemno pomemben dejavnik, predvsem na nivoju opozarjanja. Na GRZS analiziramo, kakšno je stanje, kaj so razlogi za nesreče itn. in lahko predlagamo, kaj bi bilo treba izboljšati, da bi bilo obiskovanje gora varnejše. V sodelovanju s Planinsko zvezo lahko naredimo še veliko več.

Letos praznujete 110 let od ustanovitve organizacije. Kaj to pomeni za organizacijo in, konec koncev, za Slovenijo?

Na visok jubilej smo vsekakor izjemno ponosni. Ponosni smo, da je iz prvih začetkov, od nekaj posameznikov entuziastov, zadeva prerasla v res učinkovito in široko zastavljeno prostovoljno organizacijo. Izkušnje, ki smo si jih nabrali v teh desetletjih, nam zelo veliko pomenijo in jih globoko spoštujemo. Na takšne jubileje je treba opozoriti in jih ustrezno zaznamovati. Naj ob tem omenim, da smo ob obletnici izdali zbornik, obsežno knjigo, ki je pomemben pričevalc časa in dogajanja.

Maja ste organizirali odmevno tiskovno konferenco. Kaj je bil njen namen?

Pred novo sezono smo želeli opozoriti, da so naše gore res čudovite, ampak hkrati tudi do določene mere nevarne. Tega se je treba zavedati in nevarnosti s treznim ravnanjem, opremo, znanjem in ustrezno telesno pripravljenostjo zmanjšati. Drugi namen tiskovne konference je bila predstavitev glavnih ciljev novega vodstva v skladu z novo strategijo ter spomniti na visoko obletnico naše zveze.

Kako ste se ujeli v vodstvu?

Ujeli smo se odlično, tako da sem zelo zadovoljen. Smo zagnana ekipa, od ožjega vodstva pa do predsednikov in članov vseh strokovnih komisij, zato sem prepričan, da bomo uspeli veliko od zastavljenih ciljev v strategiji tudi uresničiti. ○



Sto deset let organiziranega gorskega reševanja v Sloveniji

Gorska reševalna zveza Slovenije
2022

Naslovnica novega zbornika ob 110-letnici organiziranega gorskega reševanja

Mire Steinbuch

Na potep od Zavižana do Baških Oštarij

Premužičeva steza

Velebit je pogorje, dolgo okoli 145 kilometrov, na severu široko deset in proti jugu do 30 kilometrov, ki se razteza vzdolž jadranske obale. Leta 1978 je bil uvrščen med Unescove mednarodne rezervate biosfere, leto pozneje je celotno območje dobilo status naravnega parka. Posamezne predele so proglasili za naravne spomenike, stroge naravne rezervate, Paklenico in severni Velebit pa za nacionalna parka. Od Vratnika do Velikega Alana je severni Velebit, od Velikega Alana do Baških Oštarij srednji Velebit, od prelaza Oštarijska vrata dalje pa južni Velebit.

Eden od pomembnejših raziskovalcev severnega Velebita je bil tudi „naš“ Baltazar Hacquet, francoski kirurg, naravoslovec in etnolog. Med bivanjem v Idriji (1766–73) je raziskoval špilje in jame, prvi na Hrvaškem je uporabil topografski znak za špiljo in jih nekaj označil.

Živalski in rastlinski svet je pester. Na tem območju biva evropski kraljevski trio: medved, volk in ris; divja svinja, gams, jelenjad, srnjad, modras (póskok); v zraku kraljuje planinski orel. Med 80 rastlinskimi endemiti sta najbolj znani velebitska degenija in hrvaška sibireja, med živalskimi pa velebitska pijavka, ki živi v nekaterih jamah.

Odhod

Dve leti, zatem ko sem prijateljem prvič omenil Premužičevo stazo/Premužičevo stezo, ki je tudi začetek

Velebitske planinske poti – VPP, smo v lepem jutru stali na parkirišču pod Zavižanom. Prezaposlena trojica me je določila za šefa logistike – „ker si jo predlagal, jo pa še organiziraj“. Dela sem se lotil z vso resnostjo, da sem lahko mirne duše utemeljil predlagani itinerar. Načrtovanje je otežila pandemija covid, saj je bila zaradi nje ob predvideni poti samo ena oskrbovana planinska koč, kjer bi lahko prespali; druga je predaleč, pred Baškimi Oštarijami. Zategadelj so bili nahrbtniki primerno težji. Etape je bilo treba prilagoditi najprimernejšim možnostim prenočevanja, kuhinji iz nahrbtnika in se odpovedati užitkom lokalne, neoporečno pridelane ekološke hrane.

Nismo si vzeli časa za ogled znamenitosti ob poti, kot so Velebitski botanični vrt, botanični rezervat Visibaba, razglede z vrhov Gromovača, Crikvena, Seravski vrh in še kaj.

Lepota velebitskih
raznoverstnosti
Foto Damjan Slabe



Prvi dan

Trije junaki in ena heroína smo si zadnji majski konec tedna podaljšali za en dan. V poznem jutru je dobro razpoložena četverica s PCT-ji v žepih stala na parkirišču Zavižan. Oprtali smo si dokaj težke nahrbtnike in v ogrevalnem tempu vsak s svojimi pričakovanji krenili proti začetku znamenite Staze. Tako jo namreč imenujejo v žargonu, kadar ne izgovorijo celega imena. Po dnevih, tednih, mesecih pandemične more smo zakorakali po še nepoznani poti. Ukrepi, omejitve gibanja, statistike obolelih, umrlih itd. so se začeli luščiti in odpadati od nas kot med odjugo požled z dreves. Globoko smo zadihali v sveži velebitski zrak.

Kažipot nas usmeri na makadamsko cesto proti jugovzhodu. Po kakšnih dveh kilometrih pridemo do table, ki označuje začetek Premužičeve steze, poti turistične kategorije, katere prvih 16 kilometrov poteka po najmlajšem hrvaškem Nacionalnem parku Severni Velebit, ustanovljenem leta 1999. Zavijemo desno v gozd proti Rožanskim kukom. Prijetna steza ostaja več ali manj na isti višini. Dobrodošlico nam zaželi zaplata snega, v katero odtisnemo svoje stopinje. Ob poti so informativne table o raznih velebitskih zanimivostih. Po zraku plava vonj čemaža; listi so prijetni za žvečenje in za prilogo sendviču.

Čez pol ure se znajdemo v razbitem skalovju Rožanskih kukov. Tu si je narava dala duška in oblikovala fantazijske skulpture. Zaradi težko pristopne divjine so še vedno mesta, na katera ni stopila človeška noga. Celotno območje je zaščiteno kot strogi naravni rezervat, kar pomeni vrsto zaščite, ki je strožja kot za nacionalni park. Ne vem, kdo je koga vsrkal, čudovita skalnata okolica mene ali jaz njo; vem samo, da me je prevzela kot malokatera do zdaj. Čudovita, na videz kaotična lepota razbrazdanega krša in kompaktnih sten me je nežno dregnila v želodec. Človek je med svojim posegom v prvinsko naravo v Rožanskih kukih pokazal velik posluš za naravne danosti.

Občudujemo kakovostno zgrajeno Stezo, številni jo imajo za mojstrovino potogradnje, utrjeno s tehniko suhozida, kjer je potrebno. Pot dopušča, da ni treba neprestano gledati pod noge, med hojo se lahko razgledujemo naokoli. Če ne bi pihalo, bi bilo vroče.

Približno uro in pol od parkirišča prvič zagledamo morje. Uro pozneje smo pri neoskrbovanem kamnitem Rossijevev zavetišču, pri katerem je nedaleč stran na skalno steno prizidana sanitarna dependansa, WC z razgledom. Malicamo s pogledom na morje in Rab ter fotografiramo. Pogled na uro nas požene dalje. Sprva rahlo navzdol, nato Steza v kačji maniri blago vijuga navzgor. Po kratkem ravninskem predahu sledi zmeren vzpon skozi visoko grmičevje in rušje. Pod Crikveno, 1641 m, v škrbini steza doseže najvišjo točko in se po kamnitih stopnicah kot skozi tesen predor brez strehe spusti okoli 50 metrov navzdol. Zapuščamo Rožanske kuke. Pot je v tem predelu nekoliko bolj razbita, kot je bila do Rossijevega zavetišča. Nekateri ostanke plazov so debeli več kot meter. Vsak ubere svoj tempo, razdalje med nami se povečajo.



Bivak Ograđenica v soju pojemajoče luči. Levo so ruševine nekdanjega zidanega zavetišča. Foto Miha Lipovšek



Odcep za kraško dolino Veliki Lubenovac je za mano. Sem na osojni strani, v nenavadno lepem gozdu skoraj simetrično raščenih navadnih bukev, ki so pravo nasprotje nižji, skrivenčeni subalpski vrsti, podobni močnemu grmičevju. Bukovi gozdovi so v Nacionalnih parkih Severni Velebit in Paklenica uvrščeni na Unescov seznam svetovne naravne dediščine. Že več kot kilometer hodim po stopinjah v snegu. Miha je daleč spredaj, Judita in Damjan nekje zadaj. Imam priložnost, da začutim samotnost in značaj velebitske krajine. Deluje domače.

Iz gozda pridem na široko, nagnjeno kotanjo poležane suhe trave, za njenim zgornjim robom slutim preval. Pot je zdaj običajna steza, a še vedno Premužičeva. Naredim kratek predah za nekaj požirkov in ploščico ovomaltina. Sto metrov pred sabo zagledam Miha. V suhi travi

Nekdanji planinski pašnik Mirovo
Foto Damjan Slabe

Nekaj podatkov o Zavižanu

Srednja letna temperatura: 3,3 °C
Najvišja izmerjena temperatura: +28 °C
Najnižja izmerjena temperatura: - 29 °C
Največja izmerjena hitrost vetra: 185 km/h
Največja višina snežne odeje: 322 cm



Na vsej Premužičevi stezi ni niti enega poštenega klanca.
Foto Mire Steinbuch



Rossijeva koliba in sanitarna dependansa z razgledom na morje pod Pasaričevim kukom Foto Mire Steinbuch



Kras valoviti in Pag kamniti Foto Mire Steinbuch

rumeni ena izmed vrst jegličev, modrujejo zaspančki, družbo jim delajo drobne bele cvetke in majhne modre butarice. Piha. Nič hudega, samo da ni prave velebitske burje. Pred leti sva z Damjanom na vetrovnem grebenu Višerujne postavila dva možica, čez katera sva položila precej težko skalno klado (mini imitacija Stonehangea). Ko sva odhajala, je prihrumel sunek burje. Obrnila sva se in videla, da klade ni bilo več ...

Svet se razpre. Poraščen je z redkimi visokimi grmi in pritlikavimi smrekami. Potka se ovija okoli vetru izpostavljenega pobočja. Nasproti odcepa za vrh Alančić, 1611 m, opazim nekaj dreves s čudnimi žogami na vejah. Od daleč me spominjajo na gnezda ptičev tkalcev. Radovednost mi ne da miru. Odložim *ruzak* in se napotim proti par sto metrov oddaljenemu drevju. Ko pridem blizu, vidim, da gre za vrsto lišaja, oblikovanega v skoraj pravilne krogle.

Nedaleč od odcepa vidim, da me čaka Miha. Po dobrih šestih urah od parkirišča prideva do Planinskega doma

Premužičeva steza

Začeli so jo graditi oktobra 1930 in jo dokončali novembra 1933. Sprojektiral jo je gozdarski inženir Ante Premužić (1889–1979) iz ravninske Slavonije, ki je gradnjo tudi nadzoroval. Idejni pobudnik steze je bil Ivan Krajač, ki je Premužića navdušil za planinarjenje. Čez najzahtevnejši predel severnega Velebita je zgrajena tako dobro, da omogoča udobno pešačenje po divjem, še neokrnjenem in najtežje prehodnem terenu na povprečni višini okoli 1500 metrov. Kjer je bilo treba, so v tehniki suhozida zgradili podporne zidove, stezo vsekali v skalo, nasuli in utrdili nasipe čez grape in jarke, da ni neprestanih dol-gor, vse za dobro razpoloženje popotnikov. Najlepši del Steze je v Rožanskih kukih. Pravijo, da se tu ne moreš izgubiti niti v najgostejši megli, saj zaradi neprehodnega terena s steze ne moreš nikamor drugam.

Razen za, kar recimo genialno, gradnjo, je Premužić zaslužen tudi za to, da otroci vsaj med nadelavo Steze niso umirali od lakote, ker je podvelebitskim Primorcem, ki so znali delati s kamenjem, omogočil zaposlitev in s tem zaslužek. Za delo na Stezi je med ljudmi vladalo veliko zanimanje. Bili so dobro plačani, ker denar sprva ni bil problem. Gradnjo bi morali končati leta 1932, a je zmanjkalo denarja. Uprava Savske Banovine ga je nakazala in naslednje leto so pot dokončali. Vse težaško delo po razdrapanem brezpotju so opravili ročno, razen pri vsekavanju poti v živo steno so si pomagali z miniranjem.

Steza je še vedno trdna, le tu in tam je treba občasno kaj popraviti. Če upoštevamo, da so 57 kilometrov dolgo stezo zgradili ne v štirih letih, ampak v štirih sezonah, ki trajajo, kot dopušča vreme, gre za veličasten podvig, ki se vklaplja v naravno okolje. Leta 2009 so jo razglasili za kulturno dobrino nacionalnega pomena.

Alan, ki stoji pod prelazom Veliki Alan, 1414 m, čez katero je speljana cesta, ki povezuje Liko z obalo.

Judito in Damjana steklenici piva na mizi pričakata že rahlo nestrpni. Po dobri joti in steklenici „žuja je zakon“ na osebo odrinemo izpred doma proti bivaku, kjer bomo prespali. Po desetih minutah hoje po asfaltni cesti pri spomeniku zavijemo desno. Spet smo med bukvami, steza je deloma kamnita, deloma gozdnata in lenobno teče po ravnem. Prišli smo na prostrano travno planjavo, pod nami je plitva dolina, planinski pašnik Mirovo, 1340 m, s *suhozidlinami* in ostanki pastirskih stanov, nekdanje poletno naselje. Bližamo se sedelcu Vrata, ki je na eni strani kamnito, na drugi travnato. Pod Zečjakom, 1622 m, se teren prevesi na primorsko stran, hodimo nad morjem. Pod nami so Cres, Rab, Pag in drugi manjši otoki. Steza se zoži, a je še razločna.

Na razglednem grebenu stoji gams in nas radovedno ogleduje: Le zakaj imajo ti dvonožci na hrbtu tako velike bule različnih barv? Če se jih znebijo, bodo poskočni kot jaz. Prešerna žival uprizori plesni *rodeo*. Poskakuje s prednjih na zadnje noge in obratno, odžene se z vsemi štirimi hkrati, da se ne dotika tal; nekolikokrat zarita, pogleda čez ramo proti nam, domišljavo odskaklja za rob in nam izgine izpred oči. Hvala za predstavo, maestro.

Pravokotni ovinek v levo me prikrajša za morske razglede in usmeri v mešan gozd, ki je nekaj časa najbolj zaraščen odsek celotne Steze, prava džungla v primerjavi z bukovim. Ko se drevje razredči, oči spet zaplujejo po morju med otoki, iz pozabe se prebujajo spomini. Poslednjih 15 minut do Bivaka Ogradenica, 1400 m, kovinskega zabojnika na srednjem Velebitu, sem težko hodil, sopel, vrtelo se mi je v glavi. Nad mano sem zagledal zeleno kovinsko škatlo, kot prekuhan makaron obvisel na palicah, nalovil sapo in zmogel še tistih par deset višinskih metrov. Kje so časi, ko sem bil vesel, če je bilo samo 15 kilogramov v nahrbtniku! Zdaj jih je že trinajst preveč.

Zanimala me je cisterna z vodo. Bo takšna kot v Ratkovem zavetišču v Samarskih stenah – veliko železno korito z redko mrežo na vrhu? Ne. Tu je velika okrogla kovinska posoda s privarjenim pokrovom. Pri dnu je montirana *rostfrei* pipa. Ko sem jo zasukal, je pritekla deževnica, bistra kot studenčnica. Odlično, ne bomo žejni. Sicer sem po nepotrebnem tovoril dva litra vode, a nič zato. Groteskna skalnata skulptura nad bivakom deluje kot stražar. Okoli bivaka šumlja na desetine mišk. Skrbno in urno za seboj zapiramo vrata, da nas ponoči ne bi nadlegovale nepovabljene gostje, ali da ne bi kdo s seboj odnesel slepega potnika.

Drugi dan

Zajtrkujem ovsene kosmiče, ki so se od večera namakali v vodi. Ta recept sem zvedel od Jere Musič, ki ga je prakticirala na okoli 3500 kilometrov dolgi Apalaški poti v ZDA, ko se ji je pokvaril gorilnik; skupaj s kosmiči je namakala tudi kavo. Jaz sem bil na boljšem,

Informacije

Če se odpravljamo na pot spomladi in sneg še ni skopnel, dva do tri tedne pred odhodom spremljajmo višino snega na spletni strani NP Sjevni Velebit. Nekaj dni pred odhodom pregledujmo vremensko napoved. Če ni stabilna, ali je napovedana močna burja (ko se razbesni, se Eol umakne) ali megla, prestavimo izlet. V Planinskem domu Zavižan je meteorološka postaja, kamor lahko vprašamo za vreme, in spletna kamera.

Oprema: V pozni pomladi ali zgodnjem poletju je na Velebitu precej hladneje kot v dolini, zlasti če ni sonca. Oblačila, primerna za več plasti, pohodne palice, rokavice, topla kapa, spalna vreča in podloga, zaščita pred dežjem, soncem in vetrom so obvezni. V oskrbovanih planinskih domovih je dobro rezervirati vsaj mesec pred načrtovano turo. Pozanimajmo se glede ukrepov in omejitev zaradi pandemije (če še ni izzvenela ali je spet prisotna). Ne pozabimo na tekočino, vsaj dva litra na dan.

Izhodišče: Parkirišče Zavižan, 1594 m, ker se Premužičeva steza od severa proti jugu postopoma spušča. Iz Ljubljane je približno 230 km, skoraj štiri ure vožnje.

Z avtoceste Zagreb–Split zapeljemo na izvoz Otočac. Precej ovin-kasta cesta nas čez vas Švica pripelje v Krasno (ob glavni cesti stoji Kuča Velebita, center za obiskovalce), kjer se priključi cesta iz Senja (dostop je možen tudi iz te smeri). Sledimo oznakam za Nacionalni park Sjevni Velebit in dom Zavižan. Sprva asfaltna, nato makadamska cesta pripelje do Babić Siče, vhoda v park, kjer je blagajna. Po cesti nadaljujemo do križišča pri kapelici, parkiramo na robu zavižanske kotline.

Maja 2021 je bila polna cena karte 45 kun, za starejše od 60 let 30 kun; veljavnost tri dni. Vstopnice lahko kupimo tudi v Planinskem domu Alan ali pri nadzorni službi na terenu. Za prevoz iz Baških Oštarij na Zavižan se je voznik Damjan nekaj dni pred odhodom dogovoril s pooblaščenim prevoznikom (800 kun).

Literatura: Alan Čaplar: *Planinarski vodič po Hrvatskoj*, Meridijani in Hrvatski planinarski savez, Samobor, 2008.

Alan Čaplar: *Velebitski planinarski put*, Hrvatski planinarski savez, Zagreb, 2012.

Zemljevidi: *Sjevni Velebit*, SMAND 16, 1: 25.000

Sjevni Velebit, SMAND 16a, 1: 30.000

Srednji Velebit, SMAND 17, 1: 30.000

Pomembnejše telefonske številke: Nadzorna služba Parka, +385 53 665 382.

Planinski dom Zavižan, Ivan Vukušić +385 99 674 9371, telefon doma +385 53 614 209, e-pošta dom.zavizan@hps.hr.

Planinski dom Alan, Krešimir Bartaković +385 98 901 5742, Marino Rabak +385 91 201 6785, +385 91 726 6840.

Planinski dom Ravni dabar, Mile Prpić +385 53 633 016, Vlado Fabijančić +385 91 51 97 789.

Planinski dom Prpa (naselje bungalovov), Vlado Prpić +385 98 854 878, +385 53 674 012.

Hostel Baške Oštarije, +385 53 674 003.

Pooblaščen koncesionar za prevoz potnikov, +385 98 912 66 44, e-pošta dragecprijevoz@gmail.com, spletna stran www.dragec-prijevoz.hr.

Povezave: Nacionalni park Severni Velebit, <https://np-sjevni-velebit.hr/> www/hr, telefon +385 53 665 380, e-pošta npsv@np-sjevni-velebit.hr.

Park prirode Velebit, www.pp-velebit.hr/hr/.

80-letnica Premužičeve steze, <https://hrcak.srce.hr/file/191838>.

Kaj je treba vedeti o Stezi, <https://underdreamskies.com/2021/06/06/premuziceva-staza-sve-sto-trebas-znati-prije-ovog-nezaboravnog-izleta/>.



Z najvišje točke
Premužičeve steze pa
kar po stopnicah.
Foto Mire Steinbuch

ker sem si kavo skuhal, kosmiče pa obogatil s čokolešnikom. Preventivno sem pogoltnil en lekadol. Nekaj minut pred deveto se spustimo nazaj do Steze in nadaljujemo proti Skorpovcu, do katerega je dve uri, kot piše na tabli. Današnji cilj je Ravni dabar. Razgled s Steze opravičuje svoj sloves. Tu zgoraj vrhovi, kraški svet hriboviti, spodaj zrcalna gladina morja in otoki kamniti. Kratkotrajen, neprecenljiv občutek brezmejne svobode, kakršnega občutim le vsakih nekaj let. Občasno primem palici z obema

Etape

Steza je vseskozi dobro markirana in opremljena s kažipotmi, na katerih so tudi časi od ene točke do druge, tako da se mi podroben opis ne zdi potreben. Časi etap vključujejo vse odmore in postanke, razdalje pa odklona od Steze, ki smo ju naredili zaradi prenočišč.

Prvi dan: Zavižan–Alan 6.15 h; 17,5 km; vzpon 509 m; spust 685 m
Alan–Ograđenica 4.20 h; 12,7 km, vzpon 339 m; spust 231 m
Skupaj 10.30 h; 30,18 km

Steza poteka po najlepšem delu severnega Velebita, skozi Rožanske kuke, ki navdušijo vsakega, ki je dojemljiv za naravne lepote. Ko ostanejo za nami, lahko občudujemo morske pejsaže, skalne umetnije narave in prostrane, valovite cvetoče travnate planjave.

Drugi dan: Ograđenica–Ravni Dabar 7.20 h; 21,4 km; vzpon 105 m; spust 788 m

Prevladujejo goličave in travnate planjave, bukovi in mešani gozdovi, razgledi na morje in otoke.

Tretji dan: Ravni Dabar–Baške Oštarije 2.40 h; 8,6 km; vzpon 350 m; spust 166 m

Steza vodi deloma po gozdu, zadnji kilometri po makadamu čez široko Oštarijsko polje, ki ga na eni strani sprva omejujejo nazobčan skalni greben in posamezni vrhovi.

Skupaj: Premužičeva steza

Čas: 21.30 h
Razdalja: 60,5 km
Vzpon: 1305 m
Spust: 1870 m

rokama, z njima podložim dno nahrbtnika in ga potiskam navzgor, da nekoliko razbremenim ramena.


Medtem ko koračim po 89 let starem predelu „Via Velebitice“, misli zaidejo na VPP in njegovih 150 kilometrov. Na celotni poti je v sezoni šest delno oskrbovanih koč in nekaj neoskrbovanih zavetišč. Sedem dnevnih etap ne bi bilo tako grozno. Hudič se skriva v pomembni „malenkosti“, v pijači in jedaci. Provianta za ves teden ne bi zmozel tovoriti s seboj, četudi bi mi vsako *kilo* plačali z zlatom. Halo pizza, Wolt in podobni servisi najbrž ne dostavljajo tja gor. Logistika prehranjevanja bi bila zamudna in izčrpavajoča, saj bi se moral, predvidevam, vsaj dvakrat spustiti v dolino do solidno založene trgovine. Vsak spust bi za en dan podaljšal prečenje. Morda bi bilo treba prišteti še kakšen dan počitka. Če bi najel osla (ali mulo), da bi namesto mene tovoril prasico – žargonski izraz za ogromno vrečo, ki jo uporabljajo med večdnevnim plezanjem velikih sten –, bi mi žival ali pobegnila ali bi me zbrcala, ker ne znam ravnati z njo. Prvo bi mi bilo ljubše. Misel na trekking sem potisnil tja za deveto goro. Toda jutri bom opravil s kar velikim delom VPP ...

Pri izviru Gornje korito, ki je tik ob stezi, dotočimo vodo. Deset minut pod potjo je izvir Mlinište, ki ima baje vodo tudi poleti. Značaj pokrajine se je spremenil. Vse več je zelenja, rož, vmes so nametane posamezne skale. Približna višina tega predela je okoli 1100 metrov. Stalno odprto neoskrbovano zavetišče Skorpovac, 958 metrov, dosežemo malo čez poldne. Čas za kosilo. Blizu koč je vodnjak, *šterna*, z vodo.

Stojimo na Dabarski kosi pred cesto Baške Oštarije–Štirovača in tablo z napisom, da je do Planinskega doma Ravni Dabar še 45 minut. Navzdol gre hitro in kmalu obstanemo pred planinsko postojanko, nekdanjo vaško šolo v nekdanji vasi. Prijazni oskrbnik Mile, s katerim sva govorila po telefonu, nas kljub polnemu avtobusu Zadržanov pristrčno sprejme in oskrbi najprej s pivom, nato prinese velik *lavor* mrzle vode, po njegovem najboljšo zdravilo za utrujene noge, ker iz njih potegne vse bolečine. Damjan se takoj žrtvuje in prvi namoči spodnje okončine v ledeno vodo. Miha ga v požrtvovalnosti celo prekaša. Bravurozno odigra vlogo *jacuzzi*. Kot fotograf sem se užitku zdravilne kopeli odpovedal, Judita pa se hidrira v varni razdalji in se zabava. Zaradi vibracij *jacuzzi* in mojega smeha so vsi posnetki neostri.

Tretji dan

Start proti naselju Baške Oštarije. Za ogrevanje gremo po strmi poti nazaj do ceste, kjer na levi strani poiščemo stezo, ki vodi proti jugu. Po njej dosežemo makadamsko cesto, ob kateri stoji informativna tabla o Premužičevi stezi. Kaže, da smo prišli do konca oz. do začetka Steze, odvisno, kje startamo. Čez prostrano travnato planjavo nadaljujemo še nekaj kilometrov po makadamu, markacij ne vidimo več.

Dobro uro pred poldnevom pohod zaključimo na dvorišču hostla Baške Oštarije. Moje prve besede so: „Dobar dan, dali imate točeno pivo?“ 



WWW.IGLUSPORT.SI

Tomaž Hrovat

Na morje s kolesom

Iz Ljubljane do Kvarnerja prek Dinarske pregrade

Vročina v Ljubljani je nevzdržna, termometer že dneve ne pade pod 30 stopinj Celzija. Kdor more, tišči proti morju, gneče na cestah so neznosne, vozniki nervozni, zastoji zaradi gradbenih del in pogostih prometnih nesreč. Pa čakanje na mejnih prehodih, ki para razdražene živce ... Ne, tega se ne grem več. Zadeve se bom lotil drugače, si rečem. Pot bo postala cilj in prigarano plavanje na koncu bo toliko slajše, kot bo vloženeega lastnega napora, ta mehanizem dobro poznamo iz gorniškega udejstvovanja. Nazaj pa z vlakom, s tem bom pa nekaj malega storil tudi za oglični odtis.

Študij vlakovnih povezav pokaže, da bo Reka kot cilj najprimernejša. Večerni vlak ima vagon za kolesa in v še približno razumnem času prispe v Ljubljano. Fantazije o tem, da bi teh približno sto kilometrov, kolikor znaša razdalja med Reko in Ljubljano, v sodobnem času vlak lahko premagal v uri ali manj, bom na tem mestu pustil ob strani. Sledil je zame najslajši del priprav – to je študij zemljevidov, iskanje primernih cest, računanje razdalj in ocena vzponov, da bo napora ravno prav in do-

živetje karseda polno. Čim manj avtomobilskega prometa, čim več hladu v zavetju notranjskih gozdov, minimalno opreme, nič obešanja po kolesu, le tisto, kar gre v kolesarski nahrbtnik, in da bo potepuštvo še bolj avanturistično, brez vnaprejšnjih rezervacij spanja na poti. Tako bodi.

Pakiranje nahrbtnika je bilo v večerni avgustovski sopari leta 2015 približno v tem obsegu: rezervne kolesarske hlačke, rezervna zračnica, prva pomoč, rezervna majica, anorak, sončna krema, sončna

*Turnokolesarska pot proti morju naju je vodila mimo romantičnega gradu Snežnik.
Foto Tanja Jankovič*



očala, brisača, zemljevid, denarnica, telefon, kopalke, natikači in nekaj energijskih ploščic. Za to turnokolesarsko potepanje vržem vabo prijateljem, nanjo se ujameva dva. Majhna ekipa, malo prilagajanja.

Prvi dan: Ljubljana–Mokrc–Bloška planota–Stari trg pri Ložu

Ob sedmih zjutraj so se po Ljubljanskem barju še podile meglice, tako da naju zgodnja pripeka ni ujela. S kolesarsko neprijazne Ižanke pobegneva, takoj ko je le mogoče, in narediva manjši ovinek preko Matene do Iga. Jutranja kava, nakup sendviča in polnjenje zalog vode, v kraškem pogorju je namreč ne bo.

Na Igu zavijeva proti Kureščku. Cesta se takoj postavi precej pokonci. Takoj za naseljem zavijeva desno na vzporedno gozdno cesto in objameta naju tišina ter prijeten hlad gozda. Znak za območje medveda se nam niti ne zdi potreben. Na tem območju ga res ni težko srečati, zato na kolesi namestiva posebne zvončke – kraguljčke, ki ob tresljajih samodejno cingljajo. Da ne bi bilo neljubega presenečenja, kdaj pa kdaj pozvonim tudi z roko. Čaka naju dolg in zložen vzpon skoraj do vrha Mokrcja skozi obširne jelovo-bukove gozdove. Svet naokoli je skalovit, poln vrtač in težko prehodan. Na križiščih gozdnih cest morava natančno paziti, kako naprej. Nalašč se orientiram po klasičnem zemljevidu, namesto da bi slepo sledil GPS navigaciji.

Ko doseževa košenico, kjer se odpre pogled na strmali soteske Iške, je že pravi čas za počitek. Klopi ob lovski koči, kjer ni nikogar, nudijo udobno razkošje in kraljevske razglede. Samota, mir, skorajda divjina, in to le dvajset kilometrov od vrveža glavnega mesta. Temperatura je prijetna, vse kaj drugega kot v dolini, saj drevesne krošnje ves čas ščitijo pred sončno pripeko. Nato nazaj na kolo in naprej navzgor. Vršno glavo gozdnatega Mokrcja cesta obide po desni. Sledi kratek spust do vasice, ki ima posebno lego, pa tudi ime in zgodovino – Krvava Peč.

Vas leži na nekakšnem prepišnem sedlu; proti vzhodu se svet blago spušča proti Velikim Laščam, medtem ko se na zahodni strani proti soteski Iške spušča strmo odsekano pečevje. Kako so Turki pri plenjenju slovenskih dežel nekoč našli pot do sem, je pravzaprav uganka. Bolj verjetno je, da so do te skromne vasice na koncu ničesar zašli čisto pomotoma. Legenda pravi, da se je vaška devica raje vrgla preko strmih pečin v smrt, kakor da bi padla v krvoločne roke dednega sovraga. Od tod ime vasi. Nesreč v zgodovini še ni bilo konec, saj so italijanski okupatorji v letu velike ofenzive 1942 vas požgali, in to kar dvakrat. Odročna krvava in požgana peč, pa vendar tam gori vztraja nekaj stalnih prebivalcev. Do cerkve svetega Lenarta malo nad vasjo, do te lepe točke, je vredno napraviti majhen odklon z začrtane poti.

Glavni vzpon prvega dne je za nama. Sedaj bo šlo naprej po gozdni cesti več ali manj po nadmorski višini 700 metrov. Orientacijo lajšajo planinske markacije, del poti se sedaj prekriva s pohodno potjo E-7. Po prvem večjem križišču doseževa najprej Selo,

pri Robu pa kmalu še Mohorje, Nerede in Lužarje. Majhne avtentične vasice, ki so preveč oddaljene za dnevne migracije do služb in jih tudi zaradi tega še niso onesnažile bahate in neestetske novogradnje.



In že sva na Bloški planoti, naenkrat drugačna pokrajina, polna vode, potokov in močvirnega sveta, ločje šumi v blagem vetrcu. Poiščeva odcep za Bloško jezero. Ker je sredi tedna, je ljudi malo in osvežilno plavanje še kako prija pred nadaljevanjem. Iz Nove vasi na Blokah kar po glavni asfaltirani cesti v smeri Loža. Najprej spet vzpon, ki je sicer kratek, pa vendar za danes že odveč za utrujene noge. Na srečo gre kmalu ponovno navzdol in ko doseževa Lož, se dan že krepko preveša v popoldne. Lož je majhen kraj, ki pa premore lepo urejen TIC, v katerem se pozanimava za spanje. Prijazna uslužbenka obrne telefon, opravi pogovor in naju v značilni pojoči govorici napoti nekaj zadnjih kilometrov do Starega trga pri Ložu k starejši domačinki, ki oddaja sobo. Ko končno prispeva, telo pove, da je za danes dovolj. Za to ni potrebno števca na kolesu in višinomera na uri s toliko funkcijami, da se ne zmoreš prebiti skozi nje. Sledi tuš in večerja na terasi edine gostilne v Starem trgu. Odlična hrana in sem ter tja zvedavi pogledi domačinov. Turist je očitno tako redka ptica, da je skorajda atrakcija. Da bi le čim dlje ostalo tako.

Drugi dan: Grad Snežnik–masiv Snežnika–Ilirska Bistrica

Prebudim se z razbolelinimi nogami, a tolaži me zavedanje, da bo vrtenje pedal odplaknilo mlečno kislimo prejšnjega dne. Najina sobodajalka iz same dobrote pripravi toliko zajtrka, da ne uspeva pojesti niti polovice in smo vsi kar v zadregi. Od Starega trga je do gradu Snežnik le streljaj. Ne vem, kakšen čudež je rešil

Kolesarska dogodivščina je imela gozdarski pridih.

Foto Tanja Jankovič



*Na tridnevni potep
sva se odpravila le
s tistim, kar se da
spraviti v kolesarski
nahrbtnik.
Foto Tanja Jankovič*

romantični grad pred požigom in izropanjem med vojno in povojno vihro. Pri gradu ni nikogar, tudi restavracija v sosednji pristavi je zaprta. Sprehodiva se po aristokratskem okolju, ki kar izžareva zgodovino svojih najboljših dni. Pred nama je dolg vzpon skozi nepregledne bivše veleposestniške gozdove masiva Snežnik. Šele v naslednjih letih jih bodo uspeli zdesetkati podlubniki. Naravnost neverjetno, kako lahko milimetrski hroščki napravijo tako obsežno opustošenje v gozdovih.

Glavna gozdna cesta je speljana z mojstrskim naklonom, ki te pri kolesarjenju ne zadiha, temveč ti med enakomernim vzponom počasi srka moči. V gozdu vlada mir, ptičje petje zmoti le občasno oddaljeno brnenje motorne žage. Zvončki na kolesih pridno cingljajo. Ko se na nekem razpotju ustaviva ob blatni kaluži, se sveže medvedove sledi prepletajo s tistimi od srnjadi in jelenjadi. Človek nehote pogleda naokoli, kje bo zgledal kosmatinca. Gotovo naju vohajo, tujca v kraljestvu gozda. Doseževa Leskovo dolino, gozdarsko naselje, kjer so do 70. let prejšnjega stoletja bivali gozdni delavci, ne da bi se dnevno vračali v dolino. Danes so tovrstna naselja pretežno brez življenja. Izjema je turistična točka Mašun, ki pa je malo z najine poti in ga ne obiščeva. Nadaljujeva po glavni cesti, ki po desni strani obide vrh Snežnika, in se vedno bolj utrujena veseliva kosila v planinskem domu Sviščaki. Tam pa bridko razočaranje – ravno tisti dan je bil dom zaprt. Ostane nama strganje drobtinic iz nahrbtnika in zadnji požirki vode. S Sviščakov bi se lahko udobno spustila naravnost proti Ilirski Bistrici, vendar sem doma začrtal ovinek preko še enega opuščenega gozdarskega naselja Gomanci, ki leži neposredno ob hrvaški meji. Pot od Sviščakov do Gomanc je delovala še posebej samotno in temačno in zvončka sta tesnobno pocingljavala ves čas, kot da bi sestradan medo prežal na naju izza vsakega grma.

Gomance so bile puste in neobljudene, vendar tedaj še brez kasnejših tegob, ki so jih prinesli ukrepi za zamejevanje begunskih poti. Še nekaj kilometrov in končno doseževa strm rob, preko katerega se kraški



S kolesi zakorakava po grušču skoraj do obale, zmečeva s sebe preznojeno kolesarsko opravo in ponikneva v mirno, čisto in blagodejno toplo morje.

Foto Tanja Jankovič

svet zlomi v flišno nižavje Kočarije. V naju z vso silovitostjo butne popoldanska vročina. Tudi vegetacija se hipoma spremeni. Iz hladnega jelkovo-bukovega gozda preideva v svet črnega gabra, malega jesena in druge toploljubne vegetacije. Utrujenost dosega zenit, a k sreči vodi pot samo še navzdol. Zdaj je treba paziti na vožnjo, makadam je grob, koncentracija pa zaradi utrujenosti popušča. Dolino doseževa v majhnem kraju Zabiče, kjer se končno najeva in napijeva. Zadnji kilometri do drugega prenočišča, tokrat v prijetni obcestni gostilni, so skorajda že muka in večerni tuš je po napornem dnevu pravo razkošje. Z upanjem na plavanje v morju naslednji dan zaspim kot ubit.

Tretji dan: Ilirska Bistrica–Rupa–Klana–Kastav–Rijeka

Zadnja etapa je za razliko od prvih dveh, ki sta potekali pretežno po makadamskih gozdnih cestah, v celoti asfaltna. Od Ilirske Bistrice do mejnega prehoda Jelšane kreneva kar po glavni cesti, kar ni poseben estetski presežek, vendar je ta odsek kratek in po vlažni senčni dolini relativno prijeten. Cesta se pretežno vzpenja, kar na pedalih občutiva mnogo bolj natančno kot pri vožnji z avtomobilom. Za mejnim prehodom skreneva levo v smeri Viškova na regionalno cesto, kjer ni nobenega prometa. Z na-

raščajočo temperaturo se približuje tudi Kvarnerski zaliv, ki ga zapira temni hrbet otoka Cres. Pred končnim spustom do cilja se ustaviva še v arhitekturno in zgodovinsko zanimivem mestecu Kastav, ki leži na vzpetini nad Rijeko skoraj 400 metrov visoko in je danes med drugim znan po vrhunski kulinariki za petične. Nama v zgodnjem dopoldnevu zadoščata kava in voda, zdaj že v pravem lenobnem mediteranskem vzdušju. Na vsej poti skozi labirint dinarskih gozdov nisva zašla niti za en meter, zdaj pa naju čaka cestni labirint pri spustu do obale. Glavna cesta je prenevarna, po stranskih pa tipava na pamet, enkrat zaideva celo v slepo ulico, da je bilo nato treba „z velikim užitkom“ hajd strmo nazaj gor. A kaj bi to, ko naju mestne ulice malo pred poldnevom izvržejo na obalo neposredno pred znamenitim reškim nogometnim stadionom, na katerem je ekipa Rijeka dosegala svoj zenit in v letu 2017 prvič v svoji zgodovini postala državni nogometni prvak, in to pod taktirko slovenskega trenerja. Obala pod stadionom je polna domačinov, popolnoma lokalna scena. S kolesi zavorakava po grušču skoraj do obale, zmečeva s sebe preznojeno kolesarsko opravo in ponikneva v mirno, čisto in blagodejno toplo morje z občutkom, kot da bi se vračala v prazivor življenja. Še nikdar mi plavanje v morju ni tako prijalo. Prav enako kot v gorah: večji kot je vložek, slajše je zadovoljstvo na cilju. ○



GET MOVIN'



elan™

Always Good Times

NOVO V HERVISU

Premierno, novo in ekskluzivno v Hervis! **Elan** vstopa na trg z novim prodajnim programom **gorskih koles**, ki zajema **ženska, moška in otroška kolesa**.

Kolekcija se osredotoča na uporabniško izkušnjo z željo, da se bodo kolesarji počutili samozavestno ter da bodo z lahkoto premagovali razdalje. Izdelčna linija vsakemu uporabnik nudi primerno kolo za nepozabne kolesarske dogodivščine v družbi prijateljev in družine. **Gorski kolesi Argalis in Rambler Lite, trekking kolesi Calmer Lady in Calmer Gent ter otroški kolesi Sky24 in Rambler24** ponujajo širok spekter koles, kjer so vsestranskost, enostavna uporaba, udobje in varnost ključnega pomena.

Zanima me, kaj lahko še storim v prihodnje

Pogovor z Reinholdom Messnerjem

Eden največjih, najpomembnejših in najbolj prepoznavnih predstavnikov svetovnega alpinizma vseh časov je septembra 2021 dopolnil sedeminsedemdeset let. Lahko bi užival v neverjetnih dosežkih, ki jih je udeležil v svojem življenju, a kot pravi sam, to ne bi bilo njemu podobno. Ustvarjalnega nemira, ki ga žene naprej, ima še vedno več kot dovolj.

Rojen v odmaknjeni gorski vasi Vilnoss na Južnem Tirolskem se je že kmalu srečal s plezanjem in konec šestdesetih let postal eden vodilnih evropskih plezalcev. S še večjim žarom se je lotil plezanja na najvišje vrhove sveta. V letih od 1970 do 1986 je kot prvi na svetu preplezal vseh štirinajst vrhov, višjih od osem tisoč metrov. Na vse se je povzpel brez dodatnega kisika in s tem uveljavil alpski način plezanja v Himalaji. Zaradi inovativnih idej, ki si jih je ne le zamislil, ampak tudi uspešno udeležil, je postal in ostaja eden najpomembnejših plezalcev vseh časov. Za eno samo življenje bi bilo to več kot dovolj, a večni upornik proti povprečnosti je vselej našel nove izzive. Peš je prečkal Grenlandijo, Antarktiko, puščave Gobi, Takla Makan in Thar, iskal in našel jetija, bil poslanec Zelenih v Evropskem parlamentu. Ves čas je pisal, njegov opus obsega več kot petdeset knjig, snemal dokumentarne filme, predaval in s svojim nepristranskim ocenjevanjem dogajanja na svetovni alpinistični sceni ostal svetovna alpinistična avtoriteta številka ena. V različnih predelih Dolomitov je ustanovil kar šest muzejev, ki povezani predstavljajo daleč največji muzej gornišva na svetu.

Z Messnerjem sva se bolje spoznala leta 1983 v Katmanduju. Po vrnitvi z naše tragične odprave na Manaslu nas je poiskal in nam izrekel sožalje ob smrti Nejca Zaplotnika in Anteja Bučana. Z leti je najino znanstvo preraslo v dobro sodelovanje pri izmenjavi mnenj in ocen o dogajanju v svetovnem vrhunskem alpinizmu, pri pisanju knjig, snemanju filmov; skupaj sva nastopila v gledališki predstavi. Od leta 2005 je najino sodelovanje vse bolj vezano tudi na njegove muzeje. V njih ima slovenski alpinizem pomembno mesto.

Leta 2016 je na pobudo Cankarjevega doma gostoval v Ljubljani. Odmevna prireditve v Linhartovi dvorani je kar klicala po novem gostovanju, a ga je pandemija covida-19 dve leti onemogočala. Zdaj prihaja čas, ko bomo velikega Reinholda Messnerja spet lahko videli in poslušali v največjem slovenskem kulturnem hramu.

Najin pogovor je nastal decembra 2021, v začetku septembra 2022 pa bo Messner predaval v Cankarjevem domu.

Reinhold, najprej iskrene čestitke za poroko in vso srečo na novi življenjski poti, ki sta jo z ženo Diane začela maja letos.

Hvala, hvala.

V začetku septembra 2022 prihajaš v Ljubljano, v Cankarjev dom, s svojim najnovejšim projektom, imenovanim *Zadnja odprava*, *The Final Expedition*. Lahko o njem poveš kaj več?

Proti koncu življenja želim svoje vedenje in spoznanja v razmerju človek – gora predati prihodnjim generacijam. Predvsem želim ohraniti vrednote tradicionalnega alpinizma, ki so ga oblikovale generacije vrhunskih plezalcev v različnih obdobjih. Danes se to vedenje oziroma znanje, ki je jedro in vodilo vrhunškega alpinizma, kar nekako izgublja. Plezanje je postalo šport, uvrščen na olimpijske igre, komercialne odprave v Himalajo pa so turizem. Želim si, da bi tradicionalni alpinizem skupaj z njegovimi vrednotami ostal v zavesti tudi širše javnosti.

Ideja *Zadnje odprave*, ki sva si jo z ženo Diane zamislila skupaj, je, da na tej svetovni turneji za tri do štiri dni obiščem države, v katerih obstajajo močne alpinistične skupnosti, in jim predstavim svoja stališča in izkušnje. Najprej s tiskovno konferenco za novinarje, potem na okrogli mizi skupaj z vodilnimi domačimi plezalci. Prikazal bom tudi nekaj svojih dokumentarnih filmov (v Linhartovi dvorani, op. ur.) in z glavnim predavanjem, na katerem bom predstavil tudi zgodovinske in filozofske vidike svojega delovanja, sklenil svoj „festival“ (v Gallusovi dvorani, op. ur.). Naj poudarim, da bo to v vsaki državi tudi moj zadnji javni nastop v življenju.

Svojo svetovno turnejo bi moral začeti v Avstraliji in na Novi Zelandiji ter nadaljevati v Rusiji in Ameriki, a je epidemija covida vso izvedbo nekoliko zamaknila.



Večkrat si izjavil, da te izkušnje, ki jih pridobiš v gorah v trdih razmerah in na robu smrti, naučijo preživeti tudi težke trenutke v vsakdanjem življenju. Ali kot praviš v knjigi *Življenje na skrajnih mejah*, „... če bo življenje postalo neznosno, mu bomo mi kos“. Kako na tvoje življenje in delo vpliva pandemija covid-19?

Prvo leto je bilo res zahtevno. Z Diane sva obtičala v Münchnu in se nisva mogla vrniti na Južno Tirolsko. A čas sem porabil za pisanje knjige *Zadnja odprava*, ki je ravno izšla v Nemčiji. Kmalu bo prevedena tudi v druge jezike. Letos je bilo bolje in lažje sem načrtoval za naprej. Malo me le skrbi, da ne bom mogel obiskati vseh držav, v katerih živijo dobri alpinisti. Povsod so. Ukvarjam se s še enim muzejem, kjer bi zbral najbolj dragocene predmete, ki so jih skozi zgodovino uporabljali predstavniki tradicionalnega alpinizma. To so prave alpinistične relikvije. V lasti imam uro, ki jo je nosil Hans Meyer, ko sta z Ludwigom Purtschellerjem leta 1889 kot prva stopila na vrh Kilimandžara, olimpijsko zlato medaljo, ki sta jo za prvenstveni vzpon v severni steni Matterhorna prejela brata Schmit leta 1932 na olimpijskih igrah v Los Angelesu. Pa predmete, ki so jih uporabljali Heckmaier, Buhl, Bonatti, Humar ... Idealna umestitev muzeja bi bila kakšna zgornja postaja opuščene žičnice z izjemnim razgledom nekje v Dolomitih. A lokalne skupnosti, predvsem pa zakonodaja, temu niso več tako naklonjene. V Italiji so sprejeli zakon, da morajo takšne objekte odstraniti, kar je neprimerno dražje, kot če bi jim našli drug namen. Izzivov mi ne manjka.

Rad bi izpostavil tvoje humanitarno delo, ki je javnosti nekoliko manj znano. Leta 2011 sem bil v šoli v vasi Seri pod Nanga Parbatom v Pakistanu, ki si jo dal zgraditi v zahvalo za pomoč domačinov, ko si se po bratovi smrti povsem izčrpan vračal z gore.

Pod Nanga Parbatom sem v štirih dolinah zgradil kar štiri šole in več let plačeval tudi učitelje, ki so tam poučevali. Pred dvema letoma, ko sem bil zadnjič tam, je še vse dobro teklo. Takrat je država Pakistan prevzela plačevanje učiteljev in upam, da ostaja vse normalno. Bom pa ob prvi priložnosti šel preverit.

Reinhold Messner od 1. do 4. septembra 2022 prihaja v Cankarjev dom s projektom Zadnja odprava, The Final Expedition.

V Nepalju sva z Wolfgangom Nairzom (avstrijski plezalec in vodja nekaj Messnerjevih odprav, op. V. G.) gmotno podprla obnovo Hillaryjeve bolnice v vasi Kunde pod Everestom. Prav tako malce nad Namče Bazarjem, glavnim naseljem nepalskih šerp, postavljam muzej, ki bo posvečen domačinom in njihovem prispevku pri raziskovanju Himalaje. Po možnosti ga bomo odprli 29. maja 2022, na obletnico, ko sta Hillary in domačin Tensing kot prva stopila na vrh sveta.

Viki Grošelj in
Reinhold Messner
Foto Iztok Dimc

Alpinizem, hoja čez polarne predele in puščave, knjige, filmi, muzeji. Povsod si dosegel izjemne stvari. Bi lahko kaj od tega izpostavil kot bolj pomembno?

Nedvomno so to muzeji. Res pa je, da so nastali kot posledica mojega alpinizma. Zanje sem porabil največ energije, časa in tudi denarja. V njih sem spojil in prepletel vse, kar se dogaja v gorah. Gorska ljudstva, njihov način življenja, religije, mite in bogove, povezane z njimi, umetnost, ki jo navdihujejo, in seveda alpinizem. Kljub nasprotovanju lokalne skupnosti je bil k sreči na moji strani takratni predsednik Južne Tirolske in se je nazadnje vse sestavilo v smiselno celoto. Vsi muzeji delujejo tako dobro, da ne potrebujejo državne pomoči. Niso pa več moja skrb. Njihovo vodenje je prevzela hči Magdalena. Le občasno ji po potrebi pri tem prikočim na pomoč.

Kaj lahko poveš o sebi? Si plezalec, pustolovec, pisatelj, filmar, zgodovinar, sanjač, vizionar ali „sam svoj poskus“, kot si nekoč izjavil?

Nimam niti poklica niti naziva (*smeh*). Vse življenje sem sledil svojim idejam in jih skušal uresničiti. Pri tem mi je velikokrat spodletelo, a poskušal sem vedno znova. Zdaj sem pripovedovalec zgodb. Zgodba je pri vsem, kar počneš, izjemno pomembna.

Si zadovoljen človek?

Ja, zelo sem zadovoljen z življenjem, vendar ne živim za nazaj. Zanima me, kaj lahko še storim v prihodnje.

Tvoj esej *Umor nemogočega* je povzročil revolucijo v alpinizmu, tvoja pravila, izpisana na steni muzeja na Kronplatzu „Alpinizem brez dodatnega kisika, brez svedrovcev, brez komuniciranja, brez poživil“ hote ali ne hote vplivajo na smer vrhunskega alpinizma. Bi jim v današnjem času glede na dogajanje v alpinizmu in himalajizmu še kaj dodal?

Ne gre za pravila, ampak bolj vodila, ki podpirajo in usmerjajo tradicionalni alpinizem. Ne morem in niti ne želim vplivati na to, koliko se današnji vrhunski plezalci poistovetijo z njimi.

Po (pre)dolgem času spet prihajaš v Slovenijo, v naš Cankarjev dom, zato te moram vprašati, kaj meniš o Sloveniji in Slovencih?

Predvsem spremljam slovenske plezalce. Če je po drugi svetovni vojni vodilna vloga v Himalaji pripadla Avstrijcem, Francozom, Angležem, Švicarjem, Japoncem in Američanom, so v osemdesetih tam začeli prevladovati Poljaki. Od njih ste v devetdesetih prevzeli vodilno vlogo vi in jo zadržali vse desetletje. Bili ste zadnji, ki jim je to uspelo. Pozneje se je ta vloga prenesla na posameznike iz različnih držav. Tudi med njimi je nekaj Slovencev. Vaše dosežke sem vedno zelo cenil. ○

POPOLN SPREMLJEVALEC



OUTDOOR FOOTWEAR
SINCE 1921



HANWAG TATRA LIGHT BUNION

Navsezadnje smo le našli rešitev za pohodnice z deformacijo nožnega palca – Tatra Light Bunion prilagojeni za osebe s hallux valgus stopalom ponujajo več prostora v delu palca in tako preprečujejo nastanek žuljev in neprijetnih pritiskov. Seveda pa so ti lahki pohodni čevlji narejeni po najnovejših anatomskih standardih in tehnologijah. Stopalo zaradi nižje postavljenega petnega dela leži globlje v čevlju, kar pripomore k boljšemu oprijemu in močni stabilnosti na vseh terenih.



WWW.HANWAG.COM



Tukaj je
OSPREY UNLTD™

**Nova era v dizajnu in
tehnologiji nahrbtnikov.**



www.factorystore.si

Na voljo v trgovinah: Kibuba, Iglu Šport, Annapurna, Extreme Vital,
Intersport, Hervis, Action Mama, Enduro, Elan, Amfibija



Mateja Pate

Skrivnostno škripanje v svetli noči

Kako naju je strašila jezerska pošast

Nekaj trenutkov za tem, ko sem ugasnila luč in je koč napolnila tema, se je začelo. „Škrip, škrip, škrip.“

Našpičila sem ušesa. Gluha tišina, nato pa spet: „Škrip, škrip, škrip.“ Škripal je pomrznjen sneg pred kočo. Nekdo hodi okrog nje! Dvignila sem se na postelji in spalna vreča je zašumela. „Tudi tilišiš to?“ se je oglasilo s sosednjega pograda. „Mhm,“ sem zamišljeno zabrundala in spet prisluhnila tišini.

V neobičajno toplem dnevu za začetek pomladi sva otovorjeni kot muli grizli kolena proti planini. Nahrbtnika sicer še zdaleč nista bila tako težka kot včasih, ko smo v njih prenašali potrebščine za več dni plezalskih ali turnosmučarskih dogodivščin, ampak glede na dolgotrajno abstinenco v tej disciplini so bili občutki podobni tistim, ko sva pred mnogimi leti na ledeniku Mer de glace po počitkih druga drugi pomagali na noge, da sva sploh lahko nadaljevali pot s težkim tovorom na hrbtu. Čeprav nama je zmanjkovalo sape, se vrtenju jezikov nisva odpovedali – dolgo se nisva videli in ko sva za silo obdelali aktualne teme, naju je zaneslo v obujanje spominov. Kot da bi želeli pričakovano pomanjkanje izzivov na turi, ki je bila pred nama, nadomestiti z junaškimi zgodbami iz preteklosti in jih darovati na oltar boga Adrenalina.

Spomini in cepini

„Se spomniš, kako sva v Val di Mellu zaklepli zadrigo šotora z obešanko in spali s cepini pri roki?“ sem se zahahljala, medtem ko sem si otirala pot s čela. Platneno domovanje sva si postavili v neki hosti in cepini so nama začeli delati družbo ob vzglavju, potem ko se je okoličasnega doma začel motati možak divjega videza. Da bi se preselili v bližnji kamp, nama ni padlo na pamet.

„A nisva imeli cepinov zraven tudi v tistem skednju v Dolomitih?“ se je utrnil nov spomin. Seveda sva jih imeli ... Nekega večera sva v iskanju primerno skritega prostorčka za prenočevanje v bližini stene naleteli na veliko zgradbo ob gorski cesti. Vrata so bila zabita z deskami, vendar je bila vanje izrezana ravno dovolj velika luknja, da sva se lahko splazili v notranjost – šlo je le po vseh štirih in z glavo naprej, podobno kot hodijo mačke skozi zanje narejene odprtine v vhodnih vratih. Očitno že davno zapuščen prostor je bil rahlo grozljiv in ob bujni domišljiji ni obetal ravno spokojnega spanca, za še bolj nemiren notranji svet pa je poskrbela moja draga soplezalka,

ki je za lahko noč pripovedovala obnovo srhljivke *Čarovnica iz Blaira*.

Ko je končno utihnila in so učinki filmske drame malo pojenjali, se je ob najinem hotelu tisočerih pajčevin ustavil avto. Napetost je v trenutku poskočila do neba. Kdor koli je že bil, je moral videti najin avto v bližini vhoda. Zaslišali so se koraki, glasovi in pričakovali sva, da naju bodo vsak čas odkrili. Zagrabili sva cepine, ki sva jih imeli za vsak slučaj na dosegu rok in v temi tiho kot miši čakali, kaj bo. Ne vem sicer, kako sva mislili uporabiti cepine, v obrambi ali za napad; zdelo se mi je, da bi bili v najslabšem primeru pod vplivom razburkane domišljije pripravljene tudi razčesniti glavo tistemu, ki bi z nepojasnjenimi nameni hotel priti v najino utrdbo, ampak dajali so nama občutek, da obvladujeva situacijo. Kdo ve, koliko minut, ki so se zdele kot večnost, je preteklo, ko so se koraki končno le oddaljili in je avto odpeljal dalje. Napetost je počasi popustila in zaspali sva s cepini v rokah.

Take in podobne zgodbe sva vlekli iz naftalina, medtem ko sva se počasi bližali cilju.

Ponovno na idilični planini

Soparico listnatega gozda je zamenjal prijeten hlad mešanega gozda, v katerem je še ležal sneg. Bližje kot sva bili najini počitniški rezidenci, več razigranosti je bilo v zraku in ko sva zagledali kažipot „Planina, 5 min.“, sva spet zaplavali v preteklost.

„O, se spomniš, koliko časa smo takrat hodili od tu do kočice? Več kot pol ure po tistem snegu, v katerem se nam je udiralo do riti,“ sva se vrnili slabih dvajset let nazaj, ko smo se na planino odpravili silvestrovat. Naša četica, v kateri je bil tudi soplezalkin fant, prav nič navdušen nad hribolazenjem, je ob velikanski količini novozapadlega snega za pot do planine potrebovala debelih šest ur. Ne spomnim se natanko, kdaj se je reveža prijel vzdevek Ekstremitist, ampak prav mogoče je, da ravno ob tej priložnosti,



ko je junaško preživel dostopni marš in novoletno rajanje v majhni izbi skromne kočice.

Tokrat sva bili namenjeni v „planinski apartma“ le streljaj od kočice, ki je bila naše zavetišče v tistih čudovitih snega polnih dneh. Dosegli sva ga v vznesenem vzdušju in kar je še ostalo od popoldneva, sva izkoristili na klopi pred hiško, v miru srkajoč sončne žarke in sladkobo rujne kapljice. Ko je ugasnila toplota sonca in so se v dolino pobrali še zadnji pohodniki, sva se lotili hišnih opravil. Samodejno sva si razdelili delo kot v starih dobrih časih, ko sem, da bi se izognila gospodinjenju, vestno razvrščala plezalno opremo, medtem ko je soplezalka poskrbela, da najina želodca nista imela več razloga za godrnjanje. Tokrat sem si izbrala kurjenje peči namesto mešanja po loncih.

Pozno zvečer, ko se nama je prijetna toplota zalezla v kosti in sva počasi izčrpali teme pogovora za tisti dan, sva se zavili v spalne vreče.

„A naštimam alarm?“

„Ah, saj se bova zbudili,“ je bila prepričana prijateljica.

„Hm, z nekaj sreče se bova res,“ sem se zasmejala, namigujoč na najine napore, da bi usposobili detektor ogljikovega monoksida. „Ampak ne računaj

name, da bom kikirikala ob šestih zjutraj, ker lahko potegnem dremež daleč v dopoldne,“ sem še pristavila in se pogreznila v puh. Ker ni bilo volje za tiste zadnje pretrgane pogovore, preden te v objemu mehkih odej zajame spanec, sem se potopila v svoje po malem že izginjajoče misli. In takrat sem zaslišala tisti škrip, škrip, škrip.

S cepini na preži

V trenutku sva se predramili. Potiho sem zlezla iz spalne vreče – kar je približno tako mogoče kot neslišno hoditi po suhem listju (kar je menda obvladal Vinetou¹) – in obstala sredi izbe. Pokukala sem skozi okno v spokojno srebrnino z mesecem osvetljene pokrajine – nič. Kar je bilo sicer pričakovano, kajti škripalo je ob drugem vogalu kočice. Nobenega drugega glasu, samo škrip, škrip, škrip. Prižgala sem svetilko in se napotila k vratom.

„Kam greš?“ se je zaslišalo s pograda.

„Cepin imam pred vrati,“ sem šepnila.

„Ne nori, ne hodi ven, saj imava moj cepin!“ se je oglasila prijateljica. „Kaj, če bo kdo hotel priti v

Ampak ne računaj name, da bom kikirikala ob šestih zjutraj ...

Risba Lorella Fermo

¹ Sloviti apaški poglavar iz pustolovskih romanov nemškega pisatelja Karla Maya.



Če improvizirani
zapah ne bi zdržal,
bi medved dobil
konico okla cepina
naravnost v oko.
Risba Lorella Fermo

kočo, ko te bo zagledal? Ne bi rada zares uporabila cepina!

Malo me je matral firbec, kdo moti najino idilo, malo sem si res želela pograbit svoj cepin in se hitro skriti nazaj v hiško, ampak teža argumenta s pograda je bila prevelika. Pohlevno sem opustila misel na odpiranje vrat, ko sem se ovedla, da ta sploh niso zaklenjena! Niti jih z notranje strani ni bilo mogoče zakleniti, saj so imela samo zapah z obešanko na zunanji strani. Razgledala sem se po prostoru, s čim bi lahko zapolnila reže lesenih okvirčkov na vratih, ki so bili očitno pripravljene, da bodo nekoč služili zapahovanju. Našla sem leseno paličico in jo potisnila skozi reže, še kar navdušena nad svojo iznajdljivostjo. Nato sem spet prisluhnila dogajanju pred kočo. Sneg je v nepravilnih intervalih škripal še naprej. Kar naenkrat se je temu škripanju pridružilo nenavadno rogoviljenje, ki je spominjalo na šelestenje, praskanje in podobne reči; slišati je bilo, kot da bi nekaj brezglavo divjalo tik ob vzhodni steni koče.

„To je *ziher* kakšna žival,“ sem poznavalsko izjavila.

„Medved? So tu medvedi?“ je vprašala prijateljica.

„So, včasih kakšen zatava na planine,“ sem odvrnila.

„Mogoče je pa zavohal hrano v koči,“ je bila logična posledica mojega pritrdilnega odgovora.

Ob misli na to, kako se medved s prednjimi šapami opira na vrata koče, z visoko privzdignjenim smrčkom vonjajoč ostanke špagetov z omako pesto

rosso, se mi je zazdela tista lesena paličica, ki je nadomeščala zapah, preslabotna zaščita. Zato sem pobrskala po zaboju z jedilnim priborom in našla zaupanje vzbujajočo in ravno prav dolgo leseno kuhalnico. Zadovoljno sem jo potisnila skozi reže in ker je ostalo še nekaj prostora, sem zraven zabasala še nož in kovinsko grebljico za špagete. Tako, zdaj pa naj le pride na pojedino, če si upa. Če ga improvizirani zapah ne bo zdržal, bo dobil konico okla cepina naravnost v oko. Menda je to, da medveda oslepiš, najboljša obramba v boju mož na medveda, sem se spomnila na Old Shatterhandovo² bojevanje z grizlijem. Ali pa je nemara s preklemano natančnim strelom iz medvedarice (da ni bila Henryjeva karabinka?) oslepil aligatorja, grizliju pa porinil nož v srce? Kakor koli že ...

Tako sem tuhtala, ko me je prešinilo, da se medvedovi koraki zelo verjetno ne bi slišali tako, kot se je slišalo škripanje snega – razen, če bi hodil po zadnjih tacah. Ampak če bi hodil po dveh, potem bi se mu zagotovo udiralo, saj sneg ni bil toliko pomrznjen, da bi skorja zadržala težo kosmatinca. Glasno sem izrazila pomisleke glede medvedje hipoteze in tako sva razpredali dalje. Volk? Lisica? Na-a, njiu se

² Znameniti *westman*, alter ego Karla Maya, pobraten s prej omenjenim indijanskim poglavarjem in ravno tako izjemno več različnih spretnosti, nujnih za preživetje na Divjem zahodu.

že ne bi slišalo tako, sta prelahka. Srna? Na tistih tankih nožicah bi se zagotovo ugrezala v sneg. Svizec? Še spi. Polhi? Ne, vem, kako se oglašajo, ker jih poslušam doma na podstrešju. Zapozneli pohodnik, ki išče prenočišče? Potem bi najbrž dal kak glas od sebe, potrkal na vrata, kar koli ... Verjetno ne bi stopical okoli koč in proizvajal tako hecnih zvokov. Ali pač?

Medtem ko sva za dogajanje tam zunaj iskali primerno razlago, ki bi naju pomirila, so glasovi počasi potihnil. Vrnila sem se v spalno vrečo, s sosednjega pograda se je kmalu zaslišalo umirjeno dihanje, ki je nakazovalo, da je prijateljica utonila v sen. Sama sem se še dolgo obračala sem in tja, preden me je posrkal spanec. Prav miren je bil, nobenega bojevanja z lačnim medvedom ali zablodelim pohodnikom čudnih namenov ni bilo – ne v sanjah in tudi ne zares.

Nerešena uganka

Zjutraj sva se najprej posvetili iskanju dokazov v snegu, da si nisva vsega skupaj samo domišljali. Pred kočjo pa – razočaranje ... Niti sledu o sledeh, ki ne bi bile najine, ni bilo. Po jalovih poskusih, da bi rešili uganko, sva zaključili, da naju je strašil duh jezerske pošasti, pa še to samo zato, da bi najina povsem navadna tura postala nenavadna in bi se tako lahko kosala s tistimi iz preteklosti. Na najin seznam dogodivščin, pri katerih so bili cepini v pripravljenosti, sva tako povsem nepričakovano in v varnem zavetju domačih gora dodali še eno, vznemirljivo zagonetno. Tako, s katero bova lahko zamotili vnuke, da se ne bodo imeli časa smiliti sami sebi, ko jih bova „vlekli“ po transverzali. Mogoče jo bova še malo napihnil in raztegnili, transverzala je vendarle dolga ...

Ko sem pozneje še vsa pod vtisom nepojasnjenih glasov vneto pripovedovala zgodbo svoji modrejši polovici, sprašujoč, kako si razlaga skrivnostno dogajanje okoli koč, je moški racio ustrelil naravnost:

„Koliko opojnih substanc je imela tokrat s seboj?“ misleč na mojo prijateljico, ki je nekoč ob vso plezalsko kramo za vikend plezanje v stenah nad odmaknjeno krnico v nahrbtnik potisnila še meh s petimi litri rdečega – za družbo dveh suhljatih plezalk. Tudi ob dejstvu, da je ena od naju Štajerka, je bilo to izjemno optimistično dejanje. Zdaj daje prednost kvaliteti pred kvantiteto, zato tisti mini šampanjec in skromna buteljka rumenega muškata, ki ju je postavila predme, čim sva se na planini znebili težkih nahrbtnikov, skorajda ne štejeta. Zato sem mirne vesti odvrnila:

„Nič.“

„No, potem je bilo krivo to,“ je zaključil z gotovostjo modrega, izkušenega moža. ●

Katarina Pobežin

Prestopnik N°67 / dne 3. 6. 2350

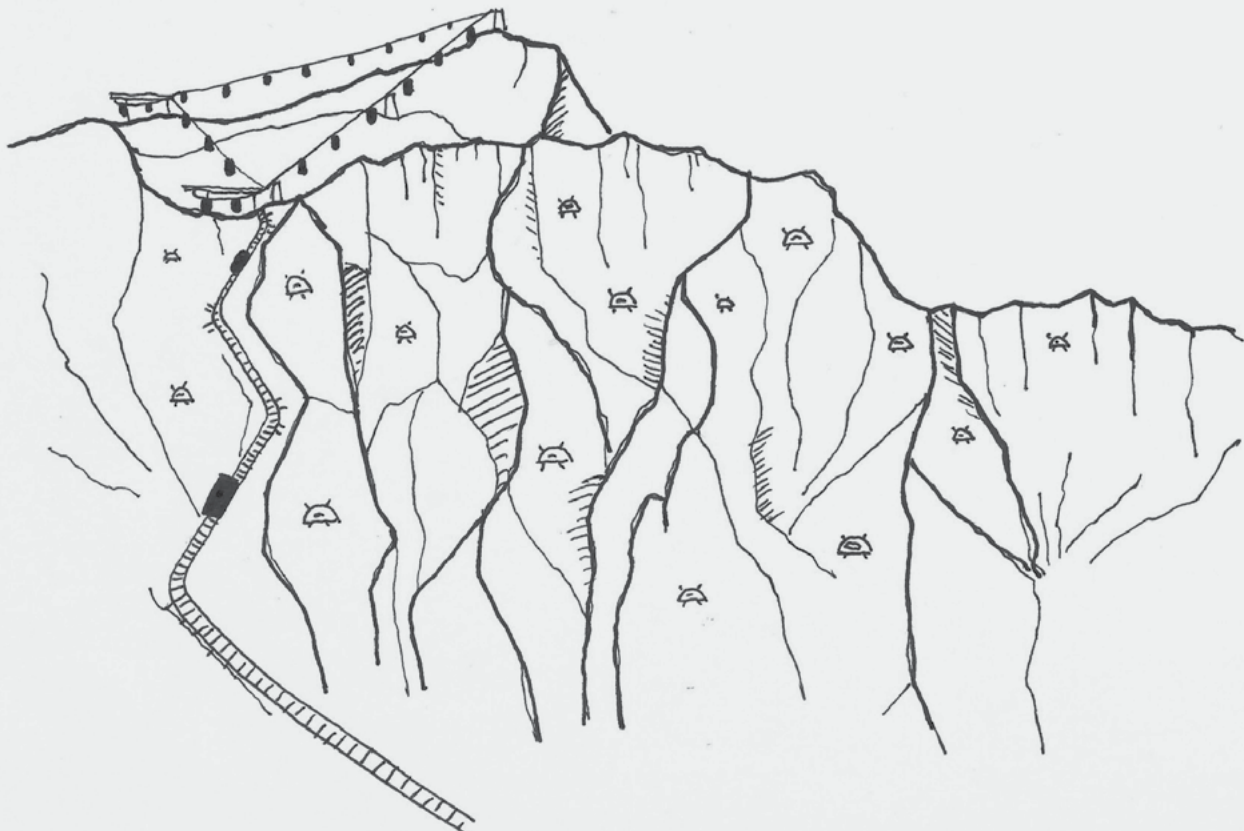
Distopična zgodba o Triglavskem narodnem parku¹

V temnem koridorju je brlela nadomestna luč, ker je avtomatična crknila in ni zaznala mojega gibanja, ko sem tekel, da bi ujel najzgodnejši prevoz na sever. Nahrbtnik buta ob ledja, nekaj me žuli, ampak ko se človeku mudi, tako ali tako ne opazi nič drugega kot minute na uri, ki tečejo hitreje, kot bi smele. Slišim glasen alarm, ki naznanja prihod prvih težkih vagonov danes. Popolnoma točni so, jaz pa popolnoma zadihan in zrak me že žge v pljučih. Odsunem težka vrata na postajo in za las ujamem odprta vrata vagona, v katerem ni nikogar. Dlan prislonim na bralec čipov in aparat zapiska, ko razbere, da sem plačal mesečno vozovnico.

Če ostanem buden, se bo voznja vlekla in bo dolgočasna. Lahko bi se priklopil na enega izmed predvajalnikov zabavnih vsebin, ampak nočem stran metati denarja še za slike štiripsih androidov, za nasvete, kako vzgojiti mladega robota in kaj storiti, če hladilnik ponori in loputa z vrati. Zato iz nahrbtnika potegnem kopije že čisto porumenelih papirjev s



*“Slišim glasen alarm, ki naznanja prihod prvih težkih vagonov danes. Popolnoma točni so, jaz pa popolnoma zadihan in zrak me že žge v pljučih.”
Risba Nastja Boj*



"Približno v delu, kjer je včasih šla Slovenska smer, danes potika tir Slovenske vzpenjače."

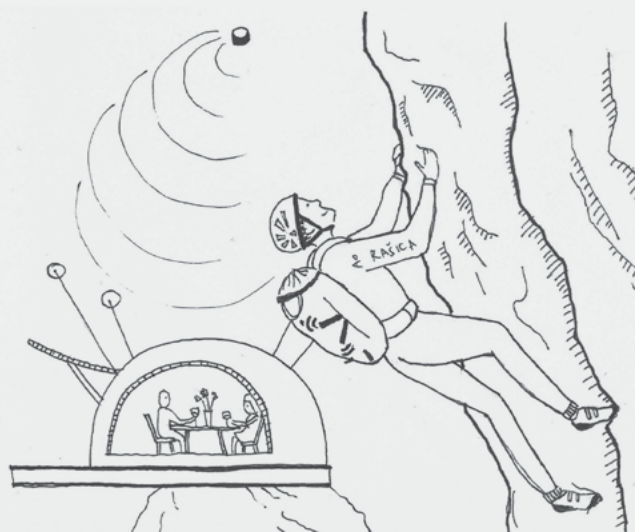
Risba Nastja Bojc

skicami, ki sem jih v arhivih ukradel iz *Slovenskih sten*. Doma v sefu imam originale in po mojem nihče ne bo opazil, da jih ni, ker papir tako ali tako ni sledljiv. Ko sem bral opise, so se mi nekateri izrazi zdeli popolnoma absurdni. Čvrsta skala? To bi rad videl! Gamsji bobki na policah kot markacija? Čistilni servis danes hitro pomete ne samo bobke, ampak tudi gamse. Tudi skice so vedno manj uporabne, ker so podori že čisto spremenili obličje sten. Upam si trditi, da je bilo predhodnikom veliko lažje plezati po tisti njihovi „čvrsti skali“ in položnejšem terenu ... Res pa je, da je bila njihova tehnična oprema slabša in so jo nasploh zelo počasi nadgrajevali. Čudno, da jih ni več popadalo v *poden*.

Ekrani nad sedeži v vagonu kažejo lokacijo vlaka in vidim, da smo točno pod jeseniškim rudnikom. Aktivirajo se dodatni zračni filtri. Kmalu bom izstopil, vendar še ne vem točno, kako se bom prebil v dolino Vrat. Turistični podzemni magrail² začne obratovati šele čez par ur, pa tudi pasje drag je. Ostali, ki se tihotapijo v steno, se po navadi skrivajo v skladiščno omarico vlakca, kjer je prostor le za enega. Zato imamo urnik, vsak dan gre lahko le eden v steno, da smo čimbolj neopazni. Okej, si rečem. Bom počakal na vzdrževalno drezino, ki se vsako jutro ob petih pelje skozi predor do Vrat, poskusil se ga bom oprijeti, se skrčiti in se ne premikati, da senzori ne bi zaznali nepravilnosti na vozu. Izstopim iz vlaka in se tiho napotim proti novi postaji, gledam v tla in tiščim roke v žepa. Vzdrževalno vozilce mora biti blizu, ker se ura približuje peti. Jebemti!

¹ Napisano za interni natečaj alpinističnega odseka Rašica med koronsko karanteno leta 2020. Ideje so prispevali še Miha Habjan, Danaja Kuhnec in Tine Kolenik.

² Magnetic rail ali vlak na magnetni blazini.



"Tu prvič naletim na eno izmed postojank, noter so ljudje, ker jih lahko slišim. Ne vem, če so me opazili ..."

Risba Nastja Bojc

Pozabil sem na nevtralizacijo čipa! Še vedno mi lahko sledijo tja, kamor ne bi smel iti. Vdihni, zberi se: nož iz žepa, zareži, čip s pinceto ven, pritisni roko ob obleko, da se krvavenje ustavi. Čip bom skril za reklamni letak v predoru, da ga na poti nazaj spet vzamem. Vetric naznani prihod mojega prevoza: drezina se enakomerno počasi premika in niti ne bi bilo težko skočiti gor, če bi lahko skakal. Vendar moram previdno stopiti gor, se ga lahko oprijeti, zadrževati sapo, čisto počasi počepniti, kot da je narejen iz trhlega lesa.

Vdihnem malo bolj svež zrak, ki ga sicer dihajo le bogatejši. Uporabiti moram seveda stranski izhod za vzdrževalce, zato ne izstopim pri spomeniku nekdanjemu Aljaževemu domu, ampak pri odtočnem

kanalu, kjer se zbira vsa odpadna voda iz postojank. Med balvani, ki so pred stotimi leti popadali s stene, se ni težko skriti, posebej ker imam vse obleke v sivkasti barvi, popolno nasprotje tega, kar je bilo včasih v navadi. Živo rdeče, zelene in modre barve – če se danes v steni šopiriš kot eksotični ptič, postaneš žrtev ORLov, Opasnih Rejndžerskih Letal. Čim tišje in neopazno se premikam od enega balvana do drugega. Ko pogledam steno, vidim, da so že začeli gradnjo novih postojank sredi pečin: v steno izklešejo sobice in jih uredijo za bivanje. Za velike denarje tja s helikopterjem pripeljejo turiste, ki bi se radi hkrati dajali dol in imeli razgled na sosednje hribe.

Približno v delu, kjer je včasih bila Slovenska smer, danes poteka tir slovenske vzpenjače. Z roba severne stene so potem postavili žičnico na vrh Triglava, zaradi česar smo v tistem obdobju vsi plezalci dobili začasno delo. Moj najboljši prijatelj je takrat med sihtom pobegnul z delovišča v steno, da bi šel plezat, ampak so ga hitro opazili in dobili, ker ni slekel živo oranžne delavske obleke. Neumna poteza. Še dodatno potrdilo, da je moj siv kombinezon najpametnejša oprava.

Počasi prilezem do vznožja stene in si ogledam, kje bom plezal. Linija med vsemi podori gre nekako cikcak in se sredi stene prekine, tako da bom moral čez novo golo steno prečiti na zahod proti drugi sivi žili starega kamna, ki vodi na rob stene. Blizu nekdanje Sfinge. Ko začnem plezati, skoraj pozabim, da se ne smem prehitro premikati, sploh ne na začetku, ker te varnostniki hitreje opazijo. Rokavice bom potreboval šele na prečki čez gladke skale, zato jih še ne vzamem iz nahrbtnika, sem pa aktiviral vse ostale varovalne mehanizme: leteče magnetno polje za upočasnjevanje padca, razbijalce projektilov in motilec signala za letala ORL. Leteči magnet nad menoj lahko brni. Ker sem ga ukradel v skladišču rabljenih strojev, ne deluje najbolje, zato bi bilo bolje, da ne padem – če bi dobro deloval, bi zaznal, da sem padel in se oddaljujem od njega; takrat bi se aktiviral močan magnet, ki privlači mojega, všitega v hrbtišče kombinezona, in me tako zadržal. Razbijalci projektilov so mala strelna orožja ob straneh nahrbtnika, ki zaznajo od zgoraj padajoče kamenje in ga razstrelijo v prah, kar je v časih drobljenja stene nujno potrebno. Rokavice mi bodo omogočile vakuumski oprijem v gladki steni, do katere pridem po uri in pol poplezavanja. Nataknem rokavice, zategnem trakove in glej, delujejo kot kuščarjeve nogice; roko položim na gladko steno in brez drsenja se je oprimejo, tako da lahko brez težav prečim ta del. Tu prvič naletim na eno izmed postojank. Notri so ljudje, lahko jih slišim. Ne vem, če so me opazili, a tudi če so me, najbrž ne vedo, da je plezanje prepovedano. Nadaljujem po steni navzgor in se oziram nazaj proti postojanki, da bi se prepričal, ali nihče ni odprl okna in se bo začel dreti: „Kaj počnete tukaj? A ne veste, da je plezanje prepovedano?“ Težko imenujem svoje početje najbolj sproščujočo aktivnost v prostem času. Plezam že tri ure in kmalu se bom približal maksimalnemu času izpostavljenosti v steni, petim uram.

Komu mar za padajoče kamenje in ostale nevarnosti; proti vsemu temu se že zdavnaj lahko zavarujemo. Zdaj so največja nevarnost ljudje.

Težavnost plezanja se poveča, zato napredujem počasneje. Ročno bom vklopil magnet, da mi malce pomaga čez težje dele, ker si zdaj ne morem privoščiti zavlačevanja. V štirih urah in pol sem pod robom stene, zadihan in vroče mi je v kombinezonu, ampak popolnoma preplavljen z občutkom zmagozslavlja – uspelo mi je prelisčiti barabe oblastniške, da me niso zajeli v steni! Najraje bi se zadržal od navdušenja, namesto tega pa samo pridružen rečem yes! in roko stisnem v pest.

Sledi moj podpis. Slečem hlače, da bi pustil rjavo sled na njihovi „najčistejši oazi v osrčju Julijskih Alp“. Nekateri kolegi so proti takemu početju, ker človeka izpos ...

„Stop! Prekinite svoje početje! Takoj! Roke za hrbet in na kolena!“

„Prestopnik, če se boste upirali, bo kaznen verjetno še hujša. Svetujem sodelovanje.“

Obe uniformirani osebi stojita sto metrov stran, še vedno nad menoj, in vame merita s puškama. Storim, kot mi ukazujeta. Pi***. Hlače imam še vedno spuščene do kolen.

„Vaše pravice so minimalne, ker zavestno kršite zakon o prepovedi nepooblaščenega vstopa na zasebno lastnino. Prišli boste do naju! Pridržali vas bomo in počakali lastnika Triglavskega parka, da odloči, ali želi dodatno kaznen ali se bo zadovoljil le z zaporno.“

„Potegnite si hlače gor in pridite počasi sem. Kakršnen koli nenaden gib in streljala bova.“

Vstanem. Premerim razdaljo med njima in mano. In med seboj in robom stene. Magnet še vedno brni nad menoj. Slišal sem, da gredo lastniku Triglavskega parka plezalci precej na živce. Celo tako zelo, da marsikoga rad kaznuje z umetno paralizo. A bo to vredno?

*“Dolg korak, odriv, drugi korak, odriv ... Jaz pa počasi letim proti tlam.”
Risba Nastja Bojc*



Dolg korak, odriv, drugi korak, odriv, stran od strelcev, ki že vpijeta, ki že streljata ... Jaz pa počasi letim proti tlam. ○

Življenje je lepo

Janko Meglič, 1965–2012

27. maja je minilo deset let od tragične smrti alpinista in gorskega reševalca Janka Megliča. Usodnega dne se je po Kramarjevi smeri odpravil na Storžič. Ker se do popoldneva ni vrnil, so domači sprožili reševalno akcijo. Prijatelji, reševalci GRS Tržič, so ga našli 50 višinskih metrov nad bivakom v Storžiču. Najverjetneje je zdrsnil ali se mu je odlomil oprimek.

Janko Meglič je bil doma iz Loma pod Storžičem, pod mogočno goro, ki proti Lomu obrača svoje divje severno lice in najdrznejše vabi, naj preizkusijo svoj pogum v njenih krusljivih grapah. Spodbujen predvsem z zgledom takrat že uveljavljenega alpinista Jožeta Rozmana, je začel plezati že v rani mladosti, pri 14 letih. Skupaj z nekaj starejšim Markom in dve leti mlajšim Milanom Megličem so se takrat bolj obešali kot plezali po skalovjih, ki jih v okolici Loma ne manjka, se spominja slednji. Jeseni leta 1979 je nadobudne mladce prav Jože Rozman vzel s seboj v Belo peč, danes uveljavljeno plezališče, ki pa je bila pred dobrimi štirimi desetletji še skoraj deviška. „Takrat

je nastala Šleparska smer (IV+, 90 m), zato ni treba posebej razlagati, od kod ji tako ime. Še nihče od nas ni imel alpinističnih izkušenj, nismo poznali tehnike, pogled v globino je bil popolnoma nova izkušnja. Bilo je mnogo vprašanj ali strik drži, ali bom padel dol, ali tisti zgoraj drži in še in še,“ je zapisal Milan Meglič kmalu po Jankovi smrti.

A prav prva izkušnja v Beli peči je vse tri spodbudila, da so se leta 1980 včlanili v Alpinistični odsek Tržič in začeli obiskovati alpinistično šolo. Milan Meglič se spominja, da ju je z Jankom gnala mladostna vnema in kmalu sta skupaj splezala svojo prvo prvenstveno smer Katastrofulo (IV, 100 m), ki je danes zagotovo

Janko Meglič in Tadej Golob na vrhu Daulagirija, 26. maja 1998. Fotografijo je posnel Dušan Polenik, ki je vrh dosegel skupaj z njima. Tadej Golob je Janka obiskal v rehabilitacijskem centru Soča po njegovi nesreči v Šitah leta 2001, ko je poleg drugih poškodb izgubil tudi spomin, in mu prinesel to fotografijo. Golob jo še vedno vzame s sabo tudi vsakič, ko ga povabijo, naj kot uspešen pisatelj pride predavati v šole.



najbolj obiskana smer v Beli peči. Od tod do raziskovanja smeri v Storžiču je bil le korak, kmalu so sledili obiski sten nad Jezerskim in ko sta uspela presedlati s kolesa na moped, za njiju ni bilo več ovir, saj sta se lahko odpeljala tudi v do tedaj nedosegljive gore nad Vrati in Tamarjem. „Janko je imel moped z enim sedežem. Velikokrat sem sedel kar zadaj na strešici zadnjega kolesa in sva šla.“ Milan ugotavlja, da je bil prav z Jankom največkrat skupaj v navezi, a ker se je sam kmalu poročil in si ustvaril družino, mu počasi ni bil več kos, čeprav sta se občasno še kdaj znašla skupaj na isti vrvi.

Jankova alpinistična pot se je od tu naprej zdela ena sama pot navzgor. „Plezal je najtežje smeri, bil je neustavljiv,“ se spominja Željko Perko, ki je z njim že leta 1987 v Paklenici splezal delno prvenstveno smer Nostalgija v Aniča kuku (6b, 350 m) in dodaja, da je klasično smer El Condor Pasa (7a, 350 m) preplezal v treh urah in pol, kar je dvakrat hitreje, kot je običajen čas plezanja. Prav hitrost je bila njegov zaščitni znak. Bil je stabilen, zanesljiv, drzen, psihično izredno močan, hkrati pa zelo skromen in eden najboljših tržiških plezalcev, se spominjajo njegovi tovariši.

Od Zahodnih Alp do Andov in Himalaje

V bogati gorniški karieri je nanizal veliko težkih plezalnih vzponov v domačih in tujih gorah. Pogosto je plezal še z enim Tržičanom, nekaj let mlajšim Slavkom Rožičem, ki je lanskega februarja prav tako tragično preminil v Kramarjevi smeri v Storžiču. Doma je izstopal predvsem po prvih ali solo ponovitvah tehnično zahtevnih smeri do sedme stopnje. Ena takšnih je bila prva zimska ponovitev Švicarske smeri v Rakovi špici z Jožetom Rozmanom.

V tujini je najprej začel osvajati Zahodne Alpe. Ob prvem obisku je v Druju splezal Ameriško direktno s francosko oznako ED (ekstremno zahtevno). Med njegovimi pomembnejšimi dosežki v zgodnejših letih alpinistične poti pa je Cassinova smer v Walkerjevem stebri v francoskih Grandes Jorasses, ki sta jo splezala s Slavkom Rožičem. Koliko mu je pomenilo plezanje, pove anekdota iz te smeri. Ker je s seboj pozabil vzeti rokavice, mu je Slavc rekel, naj se znajde in tako je plezal kar z nogavicami na rokah. S Slavcem sta maja 1995 preplezala še enega od zadnjih treh alpinističnih problemov Alp, severno steno Matterhorna. Po tem, ko sta sprva zaradi prenevarnih razmer morala obrniti v Schmidtovi smeri, sta nekaj dni kasneje vstopila še enkrat, preplezala Levo smer in v osmih urah prišla na vrh.

Na svojo prvo odpravo zunaj Evrope, najvišji vrh obeh Amerik, 6959 metrov visoko Aconcagua v Andih, je šel novembra 1994. Odpravo je vodil Iztok Tomazin, poleg Janka pa je bil v njej še Urban Golob. Odpravo je zaznamovalo slabo vreme s sneženjem in zelo močnim vetrom ter že drugi dan v bazi pomoč norveškemu alpinistu s pljučnim edemom, dan kasneje pa še dvema Nemcema, ki ju je Tomazin komaj živa rešil z gore. Po zdravstvenih



Kramarjeva smer v Storžiču (IV/I-II, 615 m)

Prvenstvene smeri v severni steni Storžiča so tržiški plezalci plezali poleti leta 1940. 9. junija tistega leta so Ausser, Nadislav Salberger, Cingerli in Slapar splezali smer po desni grapi do današnjega bivaka in nato desno po pragovih na vrh nad Žrelom. Druga naveza, ki so jo sestavljali Rok Kramar, Jože Jagodic, Dolenc in Nadislav Salberger, pa je 16. junija splezala levo grapo od današnjega bivaka in po njej na vrh Storžiča. Danes se smer imenuje po Roku Kramarju, ki je med vojno padel kot kurir v Spodnjem Lomu. „Kramarca“ je bila in je še predvsem kalilnica tržiških alpinistov, za vedno pa so poleg Janka Megliča v njej ostali še člani AO Tržič Janez Stegnar, Filip Bence in Slavko Rožič.

*V Peternelovi smeri v Triglavu, 22. julija 1986
Arhiv družine Meglič*

težavah najprej Goloba, po prvem poskusu, ki ga je zaustavilo slabo vreme, pa še Tomazina, je Janko sam poskušal doseči zastavljeni načrt, smučanje z vrha. Vrh je zaradi orkanskega vetra s smučmi na ramah po normalnem pristopu dosegel 13. decembra opoldne, od koder je peš tudi sestopil, saj je bilo snega za smučanje premalo.

Leto kasneje, 1996 se je udeležil svoje prve odprave v Himalajo. Odprava treh vrhov na sedemtisočak Api in šesttisočaka Nampo ter še neosvojeni Bobaye je štela 12 perspektivnih mladih alpinistov, za cilj pa so si zadali preplezati več prvenstvenih smeri v skrajnem zahodnem delu nepalske Himalaje. V ločenih navezah so plezalci poskušali uresničiti vsak svoje cilje, Janku pa je skupaj s soplezalcom Dušanom Debelakom uspelo splezati prvenstveno smer v JV steni 7132 metrov visokega Apija.



*S prijatelji na vrhu
Visoke police po
preplezani Direttissimi,
21. septembra 2003
Arhiv družine Meglič*

Bil je tudi pomemben član odprave na najvišji sedemtisočak Gjačung Kang s tibetanske strani leta 1999. Člani odprave so dosegli več ciljev, Janko je po prvenstveni smeri, ki jo je poimenoval Tržiška, prvi prišel na 6998 metrov visoki Siguang Ri Shar, skupaj s soplezalci Blažem Navršnikom, Maticem Joštom in Tomažem Jakofčičem pa so opravili tudi prvo ponovitev na 6700 metrov visoki Zero Peak. Leto kasneje se je v Pamirju po normalni smeri z juga povzpел še na 7010 metrov visoki Khan Thengri.

Daulagiri 1998

Planinska zveza Slovenije je leta 1998 organizirala odpravo za perspektivne alpiniste na osemtisočak Daulagiri. V odpravi pod vodstvom Toneta Škarje so bili poleg prekaljenega Himalajca Vikija Grošlja še Davo Karničar, Tadej Golob, Tomaž Jakofčič, Gregor Kresal, Gregor Lačen, Miha Marenče, Andrej Markovič, Damijan Meško, Peter Mežnar, Blaž Stres in Janko Meglič. To je bila ena najuspešnejših slovenskih himalajskih odprav, saj je vrh doseglo kar sedem alpinistov. Najprej sta 23. maja prišla na vrh Gregor Lačen in Miha Marenče, dan kasneje pa sta 8167 metrov nad morjem stala še Tomaž Jakofčič in Peter Mežnar. Zadnji so vrh sedme najvišje gore na svetu 26. maja dosegli Tadej Golob, Dušan Polenik in Janko.

Kar šest članov odprave na Daulagiri 1998 je že pokojnih. Smrtno so se ponesrečili Dušan Polenik, Andrej Markovič, Janko Meglič, Peter Mežnar in nazadnje Davo Karničar ter Gregor Lačen.

Tadej Golob se spominja, da so ga poskušali osvojiti večkrat. Tudi Janko se je prvič obrnil, ker se je zbal, da bo v hudem mrazu dobil ozeblino. Golob pripoveduje, da večina do tedaj ni imela izkušenj na ekstremnih višinah. „Vsi smo na nek način tipali. Gledali smo Grošlja in ga poskušali posnemati.“ Z Dušanom Polenikom prvič nista bila uspešna, v drugi poskus pa sta krenila še z Vikijem Grošljem in Gregorjem Kresa-

lom, ki pa sta se na enki in dvojki obrnila. Z Dušanom sta nadaljevala proti taboru 3 na višini 7300 metrov. Sam se je, po tem, ko je imel prvič precej težav z višino, dobro počutil in poskusil napredovati počasi ter tako prihraniti moči. „Ko sva z Dušanom izvedela, da pride Janko za nama in sem pogledal v dolino, sem nenadoma zagledal človeka, ki je praktično *laufal* gor. Do trojke je iz baze prišel prej kot jaz iz dvojke,“ strne spomine Golob.

Po noči v taboru 3 so na vrh stopili skupaj. Janko je iz baze na 4700 metrih do vrha prišel v rekordnih 15 urah, tudi sestopil je v enem dnevu, medtem ko sta Golob in Polenik pri sestopu eno noč prespala v italijanskem šotoru v taboru 2. „Mislim, da mu je to, da je bil tako hiter, zelo veliko pomenilo,“ še doda. Janka se spominja kot zelo sposobnega alpinista in prijetnega tovariša. „Na odpravi sva se pogovarjala, da je ponovil mojo smer Beraška peč in ko sem ga vprašal, kakšna se mu je zdela, je rekel, da niti ni tako težka.“ 300 metrov visoka smer v steni Malega Pršivca, ki jo je Golob splezal z Blažem Stresom, ima sicer oceno VIII-. Čeprav se z Jankom pred odpravo nista poznala, sta kovala načrte, da bosta po Daulagiriju še kdaj skupaj plezala, a se to žal ni uresničilo. „Škarji smo vsi povzročali kar veliko težav, Janko pa mu jih ni nikoli,“ se še nasmehne.

Nesreča v Šitah leta 2001

„1. februar 2001. Zgodaj zjutraj s Slavcem že gaziva pod steno. Pod Grapo med Travnikom in Šitami. Svinjsko je mraz in močno piha. Malo naju skrbi, kakšne bodo razmere, toda sneg je odličen. Približno ob enih sva že na robu stene. Kar hitro. Ampak zavedava se, da sva šele na polovici. Treba je še sestopiti. Ena možnost se nama ponuja pod grebenom Šit proti Jalovčevem ozebniku, druga pa po smeri nazaj. Ker je na vrhu smeri velika opast, se odločiva za prvo. Pobočje je klozasto in snežna odeja nestabilna, zato jo mahnem kar naravnost navzdol proti Trenti. Kar naenkrat pa za mano grozljivo počí, sproži se klozast plaz ter me odnese. Poskušam se zaustaviti, toda

zaman. Nosi me 200 metrov, od tega čez 80-metrski skalni skok. Obležim na dnu skoka, v nezavesti in močno poškodovan.“

Tako je Janko v zborniku ob 70-letnici GRS Tržič z naslovom *Življenje je lepo* opisal grozljivo nesrečo, ki jo je preživel samo po čudežu in zaradi požrtvovalnosti soplezalca Slavca Rožiča. Ta je na valovih adrenalina bliskovito sestopil z zelo zahtevnega prepadnega pobočja in tekel v dolino po pomoč. Njegovo reševanje bi lahko bilo podlaga za filmski scenarij, saj ob orkanskem vetru policijski helikopter ni mogel poleteti, uspelo pa je vojaškemu. Janka so v izjemno zahtevni reševalni akciji našli zadnji hip, preden se je spustila noč, že močno podhlajenega. Kar 12 dni je preživel v komi, ko se je zbudil, pa se zaradi poškodbe možganov ni spominjal ničesar, poznal ni nikogar, ni znal jesti in piti, ni mogel govoriti in hoditi. „Vsega se je moral naučiti znova,“ pove njegova žena, takrat še dekle Meta Meglič. Prav njeni požrtvovalnosti gre zahvala, da se je znova vrnil v življenje, saj je bila vsak dan ob njem, ga negovala, sodelovala pri terapijah, z njim delala vaje, predvsem pa ga spodbujala ter ga na novo naučila vseh veščin, potrebnih za normalno življenje.

Po nesreči je kmalu znova zaslišal klic gora. Z Meto, ki je leta 2002 postala tudi njegova žena, kmalu pa sta se jima rodila tudi sinova Matic in Drejc, sta izbirala cilje, ki niso zahtevali dolgega dostopa, kjer

pa je lahko plezal. „Do stene si je pri hoji pomagal s palicami, plezal pa je še vedno veliko bolje kot hodil,“ pojasni Meta.

Še vedno je ostal tudi aktivni gorski reševalec, čeprav zaradi posledic ni mogel biti več reševalec letalec. „Zelo dobro se je znal vklopiti v kolektiv, navsezadnje je reševanje ekipno delo in po njegovi nesreči smo poskrbeli, da je ostal z nami in se na nek način rehabilitiral tudi z udeleževanjem v GRS,“ pripoveduje takratni načelnik tržiških gorskih reševalcev Matija Perko - Janči in dodaja, da je takrat tudi plezalsko dozorel in je prej zelo drzen plezalec postal veliko preudarnejši.

Kljub posledicam nesreče se je leta 2007 udeležil svoje zadnje odprave ob 70-letnici GRS Tržič na 5642 metrov visoki Elbrus v Kavkazu.

Usodni Storžič

„Nesreča me je precej spremenila. Zdaj na prvem mestu niso le gore in stremljenje za najboljšim, najvišjim. Najpomembnejša je družina in prijatelji, cilje v hribih pa prilagajam svojim trenutnim zmožnostim. Želja imam še mnogo, gore doma in po svetu pa me čakajo in vabijo. Vedno bodo del mojega življenja, moj kraj za sprostitev in ozdravitev,“ so bile njegove besede.

27. maja 2012 ga je poklical njegov domači Storžič in ga za vedno obdržal zase. ○



Bodite z nami prvi na vrhu

Svetovni pokal v športnem plezanju
2.–3. SEPTEMBER 2022
PLEZALNI CENTER KOPER
NA BONIFIKI

BREZPLAČNO
vstopnico prevzemi na:
NAVRHU.PRVA.si



Generalni sponzor



Aljaž Anderle



Za vse poti in razmere
Foto Anja Benedik

Kako pregnati gulikožnike

Nogavice za vsako nogo

V davnih časih so za devetimi gorami in devetimi vodami živela čudna kosmata bitja. Imenovala so se Štumfi. Bila so dobra bitja. In potem je bil Žuljeslav, krvavi gulikožnik. Bil je hudoben. Ljudi so spremljala na njihovih pohodih, pri igri, na delu, tudi med spanjem in predvsem skrbela za blaginjo njihovih stopal. Lajšala so jim bremena, odganjala nadležne gulikožnike, jih grela in omogočala dolga in naporna potovanja. Tole je zgodba o nekaterih izmed njih.

Kljub evoluciji človekove sposobnosti bosopetega premikanja po vseh terenih pa je civilizacija – in z njo povezane spremembe v načinu življenja in delovanja – prinesla tudi dodatke, ki so izboljšali človekovo možnost gibanja v vseh letnih časih in na vseh terenih. Čeprav smo ljudje z uporabo obutve na neki način postali občutljivejši na zunanje dejavnike in smo izgubili prej naravno sposobnost, da se gibljemo bos, pa so se z nami spreminjali tudi okolje, v katerem se gibljemo, in razdalje, ki jih premagujemo, pa seveda tudi stvari, s katerimi se ukvarjamo. Danes si sodobnega človeka in športnika, zlasti pa gornika, brez kakovostne namenske obutve ne moremo predstavljati. Medtem ko smo v naših člankih obutev že nekajkrat obravnavali, pa se nam je vseskozi izmikal pomemben vezni člen med stopali in obutvijo – nogavice. Ne samo, da nogavice z barvitostjo, vzorčki in materiali izražajo lastnikovo nagnjenost do modnih in ekolo-

ških trendov, predvsem povečujejo udobje, zaščito, higieno nog ter toplotno regulacijo in s tem našo sposobnost delovanja v vseh razmerah na vseh terenih.

Materiali

Nogavice se, tako kot vsa oblačila, proizvajajo tako iz naravnih kot umetnih materialov, najpogosteje pa iz kombinacije obeh. Poglejmo si na hitro vrste in lastnosti posameznih tipov vlaken, ki jih zasledimo v sodobnih pohodniških nogavicah.

Naravni materiali

Volna

Volna je bila človeku že od *pantiveka* vir naravnih vlaken, ki se predelujejo v številne izdelke in oblačila. Zaradi odličnih mehanskih lastnosti je cenjena surovina tudi za sodobna športna oblačila in perilo. Glede na vir volne in način njene predelave ločimo številne

tipe, ki določajo specifične lastnosti volnenih izdelkov. Ena najbolj poznanih vrst volne je merino, imenovana po pasmi ovac. Zaradi svojih naravnih lastnosti je zelo primerna za oblačila. Poleg te pa obstaja še kup drugih vrst volne, kot so moher, kašmir, angora, kamelja volna, alpakina itd., ki prinašajo še dodatne prednosti in širši spekter uporabnosti volnenih izdelkov.

Najbolj priljubljena vrsta ovčje volne merino daje dolga, mehka, zelo vpojna vlakna, ki omogočajo izdelavo zelo udobnih oblačil.

Moher vlakna so iz volne angorskih koz, katerih domovina je Turčija, čeprav predvidevajo, da izvirajo iz Tibeta. Danes je največji proizvajalec moherja Južnoafriška republika. Moher ima izjemne termoregulacijske lastnosti ter elastičnost, se ne polsti, ne gori in se ne mečka. To je najmočnejše živalsko vlakno, ki po moči prekaša jeklo enake debeline. Zaradi izjemnih lastnosti so moherju nadeli naziv diamantno vlakno in se pogosto uporablja v luksuznih izdelkih. Že manjši delež moherja spremeni videz in lastnosti oblačila. Zato, in zaradi visoke cene, ga pogosto kombinirajo z drugimi vrstami vlaken.

Poleg naravnih danosti pa sukanca lahko spremenimo lastnosti tudi s tehnologijo predelave surove volne, ki zagotavlja specifične lastnosti sukanca. Npr. česana, gladka volna worsted, ki jo uporablja Thorlos, se po občutku, lastnostih in obnašanju razlikuje od bolj kosmate običajne volne tipa woollen.

Prednosti volne so odlične toplotnoizolacijske lastnosti, odpornost proti gorenju, proti obrabi, dihanje, dobro vpijanje vode ob hkratnem ohranjanju občutka toplote, uporabnost za najrazličnejša oblačila in namene uporabe. Zaradi zračnosti in ugodne mikroklimi, ki pozimi greje, poleti pa hladi, je uporabna tako poleti kot pozimi.

Pomemben dejavnik na trgu volne je danes ekološki pristop k pridelavi, kar zlasti pomeni skrb za blaginjo živali, ki so sicer lahko podvržene zelo krutim pogojem ravnanja in življenja. Danes vsaj v določenih delih sveta prevladuje strinjanje, da je treba skrbeti za zdrav, ekološki in human pristop v celotnem ciklu nastajanja izdelkov živalskega porekla, zato vsi proizvajalci, ki želijo nastopati na zahtevnih trgih, izpolnjujejo številne zahteve in standarde, ki skrbijo za ustrezen odnos do živali v procesu pridobivanja volne za predelavo.

Rastlinske vlaknine

Bambus

Bambusova vlakna so pridobljena z reciklažo in večstopenjsko kemično obdelavo bambusove celuloze. Pridobljena vlakna so mehkejša od bombažnih, s teksturo, ki spominja na svilo in moher. Zaradi naravne poroznosti so vlakna zelo močna in imajo visoko zmogljivost vpijanja vode. Odporna so proti statični elektriki in imajo izrazite protibakterijske lastnosti, ki so značilne za bambusova drevesa. Tovrstna vlakna se uporabljajo za higienske potrebsčine, posteljnino, brisače in se kombinirajo z drugimi vlakni za izdelavo oblačil.

Konoplja

Ena izmed čudežnih rastlin, ki s svojimi lastnostmi navdušuje na številnih področjih. Med drugim se še od *pamitiveka* uporablja za pridobivanje močnih rastlinskih vlaken, ki so bila tradicionalno pogosto uporabljena za izdelavo vrvi, pa tudi oblačil in drugega tekstila. Konopljena vlakna so nekoliko manj fina in mehka kot bambusova, so pa močnejša. Skrbijo za uravnavanje vlage, saj so hidrofobna, in za zadrževanje toplote. Ker so precej odpornejša od bombaža, se dobro obnesejo v izdelkih za zahtevnejšo uporabo, kot so tudi nogavice za treking. Zaradi nealergenosti in naravne odpornosti proti bakterijam in plesni pa zagotavljajo udobno in zdravo okolje za stopala.

Umetni materiali

Najlon, poliester, akril

Razen v neprekosljivih monokulturnih *zoknih* naše babice v vseh nogavicah poleg volne najdemo tudi umetne materiale – poliamid, poliester ali akril. Njihova naloga je povečati strukturno trdnost nogavic, odpornost proti obrabi, pospešiti sušenje in izboljšati elastičnost.

An, ban, pet ...
Foto Aljaž Anderle



Včasih pa tudi znižati ceno, saj so naravni materiali pogosto dražji od umetnih. Zato boste v skoraj vsakih nogavicah našli elastan (elastični najlon), ki skrbi za dober in stabilen položaj nogavice na nogi, in najlon, ki skrbi za hitrejšo sušenje in ojačitve kritičnih mest. Poliester in akril pa zaradi podobnih lastnosti včasih tudi nadomeščata ali dopolnjujeta naravno volno.

Sintetični materiali predstavljajo težavo na drugem koncu svoje življenjske dobe – poleg nujnosti reciklaže se pojavlja vse bolj pereč problem prisotnosti delcev mikroplastike v naravi, katere izvor v veliki meri predstavljajo oblačila, oziroma proces njihove obrabe in pranja.

Uzdrževanje

Kot pri vseh stvareh, katerih življenjski cikel sestoji iz številnih pranj, je tudi pri nogavicah priporočljivo slediti navodilom proizvajalca. Nekatere nogavice so kočljiv visokotehnoški tekstilni izdelek, ki lahko zaradi napačno izbranega programa pranja hitro

spremeni svoje lastnosti. Po navadi se nogavice perejo obrnjene narobe in z mehčalcem, da volna lahko ohranja svojo mehko. Cikel nošenja je lahko različno dolg, odvisno od načina in intenzivnosti uporabe, ampak z nekaj osnovne skrbi lahko vsake dobre nogavice nosimo več dni, preden jih operemo.

Strukturiran kroj

Večina sodobnih nogavic je izdelana tako, da s svojo sestavo vplivajo na počutje uporabnika in optimalno obnašanje samega izdelka. Sodobno strojno pletenje, oblikovalske zamisli in lastnosti različnih materialov omogočajo, da je nogavica videti kot geološka karta Italije, segmentirana glede na izpostavljenost, funkcijo, pričakovano obrabo, zaščito. Gleženj je elastičen in tanek ter mora zagotavljati, da nogavica ne zdrsne v čevlji, peta in prsti so odebeljeni, utrjeni in oblazinjeni, nart je tanjši in zračnejši ter skrbi za kroženje zraka, povezava med peto in prsti je elastična, ravno tako trak okoli narta, ki skrbi za dobro prileganje nogavice stopalu. Posamezne nevroalgične točke so lahko z okrepljenim delom nogavice še posebej zaščitene – gleženjske kosti, pregib gležnja in golen. Vse te točke niso samo poseben način, temveč jih sestavljajo tudi različne kombinacije materialov, tako da lahko pridejo do izraza njihove prednosti. Najlon za vzdržljivost, sušenje in zaščito, volna za termoregulacijo in udobje, elastičen za elastičnost, akril za vzdržljivost, izolacijo in transport vlage ...

Namen

V tem pregledu sem zajel dva tipa nogavic, ki se najpogosteje uporabljata v gorništvu in pohodništvu – tople zimske nogavice in trekking nogavice. Prve se uporabljajo pri vseh zimskih dejavnostih v gorah (pa tudi drugod), kot so smučanje, gorništvu, zimsko plezanje, smučanje in turno smučanje, alpinistične odprave, visokogorski alpinizem. Zaradi specifične visoke obutve, maksimalne zaščite pred mrazom in stabilnosti so to praviloma nogavice, ki segajo čez meča, torej dokolenke.

*Ustrezna zgradba nogavic in kombinacija materialov zagotavljata optimalno lego na nogi in njeno počutje.
Foto Anja Benedik*



Skoraj vedno jih uporabljamo v kombinaciji s težko obutvijo, gojzarji, pancercji, trekking čevlji. V mrzlih dneh nam včasih služijo tudi kot domači copati.

Trekking nogavice pa so najbolj široko uporabljane v preostalih letnih časih, ko so temperature višje – za gorniške ture, pohodništvo, gorsko kolesarjenje, večdnevne trekinge, skratka aktivnosti, kjer so noge in stopala intenzivno obremenjeni, bodisi v lahkih pohodnih, trekking čevljih ali gojzarjih. Praviloma gre tu za polvisoke nogavice, ki segajo do meč, nekatere pa tudi do kolen. Vsekakor pa morajo biti višje od čevljev, ki jih nosimo.

Proizvajalci

Manufaktura *nona*



*Babičini doma spleteni zokni
Foto Aljaž Anderle*

Babičine nogavice oziroma *zokni* imajo daleč najdaljšo tradicijo, a so zaradi naravnega zmanjševanja števila pletilske pismenih babic, ki so še sposobne splesti uporabne nogavice, postale redka dobrina na našem trgu. Pri piscu doma se še najde kak par skoraj pozabljenih *zoknov*, ki so kljub upokojitvi še vedno funkcionalni in so se izognili Prvi in Drugi Veliki invaziji moljev. Babičini *zokni* so spleteni ročno iz ene vrste volne nedoločenega porekla. Njihov osnovni namen je bil gretje uporabnikovih stopal, tako v stanovanju kot izven njega. Odlikovale so jih unikatna oblika in včasih tudi barva, ravno pravšnja debelina ter neka neizrekljiva domačnost, ki je pogosto vodila do tega, da so v hišni uporabi nadomestili copate, kar jim je krajšalo življenjsko dobo, a hkrati s spontano nastalimi luknjami izboljševalo njihovo zračnost. Glavne slabosti tovrstnih nogavic so preprosta struktura in sestava ter posledično slabša lega na nogi, nekoliko večja možnost pridelave žuljev in manjša robustnost. Zato so pa nepreosljivi v vlogi copat za zimsko poležavanje doma ali v kaki koči.

Thorlos

Ameriški Thorlos prihaja iz Severne Karoline, štirideset let je eden od proizvajalcev najbolj poznanih in kakovostnih tehničnih nogavic na svetu. Rojeni v času, ko je bila tehnologija umetnih vlaken v polnem zagonu, so za svoje izdelke razvili svojevrstna umetna vlakna, kakršnih ne bomo našli pri drugih proizvajalcih. V toplejše nogavice je dodana ovčja volna, proizvedena po metodi worsted, zaradi česar nam nudijo svojevrsten občutek, obstojnost in udobje. Tanjše nogavice Thorlo pa so povsem sintetične, s posebnimi najlonskimi in akrilnimi vlakni Thor Lon in Thor Wick, ki zagotavljajo udobje, zaščito in funkcionalnost. Njihova filozofija je zelo ameriška, nekompromisno se zanašajo na premoč svojih izdelkov in jih tako tudi oglašujejo kot najboljše na svetu. No, eno je gotovo, nogavice Thorlo so odlične. Zdaj pa spoznajmo dva modela podrobneje.



Thorlos Mountaineering

Če bi nogavice sodili zgolj po videzu, potem bi najboljše pogosto preprosto prezrli. Sploh zimske predstavnice so zaradi visoke vsebnosti volne pogosto pač sive in dolgočasne. No, če pa odmislimo barvo, je vse drugo tako, kot mora biti. So tople, dobro odvajajo vlago in dihaajo, nikoli ne dajejo občutka mokrote, so zelo vzdržljive in ohranjajo svojo obliko vse do bridkega konca, ko jim pride do živega postopna obraba pete ali prstov. So zelo udobne, oblazinjene in mehke, vendar ne na način, da bi izgubljale obliko ali se deformirale v čevlju kot katere druge. Njihova konstrukcija zagotavlja odlično zaščito proti mrazu in žuljem, zelo udoben, skoraj deset centimetrov širok patent pod kolenom pa ne pušča nikakršnih sledi in ne povzroča bolečin. Poleg tega celo življenjsko dobo ne izgubi elastičnosti in oprijema. To so najtoplejše nogavice s testa. Ker so precej debele, ne bodo šle v vse čevlje, zlasti ne v ožje, ki jih običajno nosimo na tanjše nogavice. Sam jih uporabljam predvsem v pancernjih in v zimskih gozdarjih ter po potrebi v udobnih, zimskih visokih čevljih tipa Sorel. Edina stvar, na katero moramo paziti pri teh nogavicah, je pranje pri ustrezni temperaturi. Če smo nepredvidni in jih peremo pri previsoki temperaturi, lahko prstni del, ki je popolnoma volnen, postane polsten, s čimer izgubi del svoje mehkoobe in lahko se naguba.

Thorlos Light Hiking

Light Hiking so popolnoma sintetične trekking nogavice srednje debeline. Glavna zvezda njihove konstrukcije je kombinacija dveh vlaken, Thorlon in Thor Wick, od katerih eno skrbi za izolacijo, kot volna, drugo pa za transport vlage stran od noge in ohranjanje občutka suhosti. Najlon in elastan skrbita za potrebno elastičnost in stabilnost oblike ne glede na kilometrino.

Glavna razlika med Thorlo Hiking Light in preostanimi trekking nogavicami je v občutku stabilnosti pri

hoji, ki ga je težko opisati. Nogavice preprečujejo drsenje noge, niso spolzke in odlično ohranjajo povezanost noge s čevljem tudi na zelo raznolikem in strmem terenu. So nekoliko manj tople, kot denimo Lorpen, Smartwool ali Ice breaker, ker ne vsebujejo volne. Zelo dobro ohranjajo svojo obliko, se ne muckajo in se hitro sušijo.

Elbec

Elbec prihaja iz Dolomitov, kjer pridobivajo volno ovac, ki živijo v višjih legah, in se trudijo skrbeti za trajnostno ekološko naravnost podjetja in svojih izdelkov.



Ustanovitelj podjetja Federico Sardini pravi, da v osnovno filozofijo podjetja spadajo domača ekološka proizvodnja, odlična kakovost in pošten odnos do kupcev, pri čemer ima kakovost prednost pred dobičkom.

Elbec Mountaineering

Ko sem med primerki testnih nogavic iskal najboljši približek Thorlovemu zimskemu modelu, se je oko ustavilo na modelu Elbec. Seveda zaradi podobne barve in videza, vendar pa je tudi uporaba pustila zelo dober vtis. Čeprav morda tehnično preprostejše konstrukcije, pa so izbira materialov, debelina in kakovost izdelave garancija za odlično počutje stopal na zahtevnih zimskih turah, tako smučarskih kot plezalnih. Kakovostna merino volna sestavlja več kot 90 odstotkov izdelka, preostanek pa je biopolimer, pridobljen iz rastlinskih olj. Zato ima izdelek certifikat, da je izdelan iz ekološko proizvedenih materialov.

Nekoliko večja debelina skrbi za dobro izolacijo in mehkoobo, dodatno oblazinjenje podplata in pete pa preprečuje drgnjenje in žulje. Všeč mi je udoben in širok patent, ki ne stiska in ne povzroča občutka utrnjenosti nad meči, kar se dogaja pri nekaterih drugih modelih. Odlične nogavice za vsakršno pravo zimsko pustolovščino.

Elbec Trekking

Podobno kot Lorpen in Ice Breaker so Elbecove trekking nogavice izdatno blažene, spadajo med debelejše in toplejše in se zaradi visoko strukturiranega kroja zelo dobro prilegajo stopalu. Mešanica kakovostne merino volne in Schoellerjevih umetnih vlaken polycolon zagotavlja domač, udoben in topel občutek na koži, odličen stik s čevljem brez drsenja in dobro odpornost proti obrabi, zato se odlično obnesejo tudi pri zahtevnejših aktivnostih, kot so gorsko kolesarjenje, feratarstvo in plezanje. Sestava in dobra termoregulacija omogočata njihovo uporabo večino leta, razen morda v najhujši vročini. Če smo prepoteni ali kako drugače mokri, se nogavice hitro posušijo tudi na nogi. Z lahkoto jih uporabljamo tudi na večdnevni potepanji, saj ne razvijejo neprijetnega vonja.

Lorpen

Lorpen Ski Mountaineering

Tipične smučarke nogavice so zasnovane za čim boljši stik s čevljem; minimalni profil in minimalno blazinjenje sta zgolj po ključnih delih noge – goleni, prsti in peta – medtem ko je nart skoraj povsem tanek. Kot take so te nogavice kot naročene za alpsko smučanje, ob predvidevanju, da imamo sodobne, dobro izolirane pancerje. Sam sem jih jemal predvsem na turno smuko, kjer so se obnesle povsem spodobno, s tem da so zaradi tanjše konstrukcije zahtevale uporabo dodatnega vložka za redukcijo volumna čevlja. Tudi v primeru dolgih in napornih tur z velikimi obremenitvami stopal bi bil do teh nogavic zadržan zaradi slabše zaščite pred žulji po celotnih stopalih, zlasti če smo nagnjeni k žuljem ali pa nimamo optimalno prilagojenih turnosmučarskih pancerjev. Po drugi strani pa jih njihova sestava dela gladke z minimalnim trenjem med stopalom in čevljem. So trpežne in stabilne, dobro držijo obliko in se hitro sušijo ter so glede na debelino relativno tople, za kar skrbi kombinacija petdeset odstotkov primalofta in trideset odstotkov merino volne.

Lorpen Midweight Hiker

Tudi Lorpenove trekking nogavice so namenjene intenzivni uporabi tako v gozdarjih kot lažjih čevljih. Najbolje se obnesejo v nizkih gozdarjih in čevljih za

*Nogavice dopolnjujejo
ustrezni čevlji.
Foto Anja Benedik*



dostope v obdobju, ko temperature še ne sežejo čez dvajset stopinj. Nogavice so precej tople in izdatno oblazinjene, tako da dobro ščitijo noge pred guli-kožniki in mrazom. Za Lorpen je značilna uporaba različnih materialov in načinov tkanja na različnih mestih nogavice. Glavni del podplata je močno oblazinjen in kombiniran s primaloftom za boljšo izolacijo, peta in prsti so okrepljeni proti obrabi, gleženj je zavarovan proti odrgninam, petni in prstni del pa povezuje elastični trak, ki skrbi za dobro vzdolžno prileganje nogavice. Vzdolž tega traku je bilo med uporabo opaziti trganje nitk s predela podplata, vendar pa niso nastajale luknje ali večja škoda. Nogavica je sestavljena iz podobnih deležev volne, najlona in poliestra ter elastana za dodano elastičnost. Tovrstna kombinacija omogoča dobro uravnoteženost med vzdržljivostjo in zaščito (najlon), udobjem (volna), izolacijo (volna, poliester) in hitrim sušenjem (najlon, poliester).

Lorpen Heavy Trekker

Ta model je zaradi kompaktne zgradbe, precej raddarne uporabe umetnih vlaken in pregovorne robustnosti nogavic Lorpen na papirju obetal veliko. Ni najtoplejši model, vendar volna in primaloft zagotavlja solidno izolacijo in dobro udobje na nogi, brez občutka vlažnosti ali mraza ob potenju. Manjša težava je rešitev patenta na vrhu nogavice – ta je zelo ozek in tesen ter kar malce preveč objema nogo pod kolonom. Zato nogavico krepko čutimo, ko jo nosimo. K sreči se občutek ne razvije v bolečino in nogavica je lahko na nogi tudi ves dan, ne da bi nam zastajala kri ali nastajali otiščanci, vseeno pa bi si želel širokega patenta, ki nogo objame na večji površini in nežneje.

Nogavica ni zelo debela, prsti in peta so dovolj zaščiteni, podplat je le zmerno oblazinjen, ravno tako nart, tako da z njo lahko vstopamo tudi v običajne, ne prevelike čevlje. Izpostavljeni deli so zaščiteni proti obrabi. Glede na svojo strukturo nogavica spada med zimske, a ne tiste skrajno tople in debele, zato bo vseh ljudem, ki se precej potijo v noge ali si želijo čim boljšega stika med stopalom in čevljem. So zelo primerne za turno smuko, zimsko gornišstvo in zimsko plezanje ter podobne, natančne aerobne dejavnosti.

Alles Mooi

Nenavadno ime, ki pomeni „vse lepo“ v afrikanščini (in nizozemščini) in izhaja iz filozofije podjetja, ki temelji na pozitivnem, radostnem odnosu do sveta, ljubezni do življenja, narave in naravnega. Mešanica slovenskega podjetništva, afriškega „know how“ in naravnih surovin prinaša na trg sveže, prepoznavne, kakovostne izdelke za vse, ki jim povezanost z naravo in občutek posebnosti pomenita veliko.



Alles Mooi Tracker

Tracker so najudobnejše lahke nogavice na testu, če bi sodil po občutku mehko, ko jih oblečemo in



nosimo. Za to poskrbi dobršen delež vlaken moher, ki so v primerjavi z merino vlakni bistveno mehkejša, bolj gladka, elastična in svilnata na otip. K temu občutku dodatno pripomorejo še vlakna bambusa, ki so ravno tako izjemno mehka in gladka. Skupni delež volne je 36 odstotkov, kar zagotavlja solidno izolacijo, kombinacija bambusa in najlona pa poskrbi za hitro sušenje in odličen transport vlage stran od stopal. Izjemne antibakterijske lastnosti bambusa in moherja omogočajo tudi daljše intervale nošenja nogavic, ne da bi se razvil neprijeten vonj. Nogavice so tudi vizualno privlačnega dizajna in dejstvo, da so deloma slovenskega porekla, jim daje še posebno vrednost. Glavna pomanjkljivost, ki je povezana s sestavo, pa je drsenje v čevljih, kar sicer ni moteče ob vsakdanji in manj zahtevni uporabi, najbolj izrazito pa je na tehnično zahtevnem, strmem skalnatem terenu, recimo pri plezanju ali dostopih, ko ima stopalo manj fiksen položaj v čevljih, kot bi si želeli. So odlična izbira za potovanja, trekinge, sprehode, kolesarjenje ali preprosto vsak dan v prehodnih letnih obdobjih.

Alles Mooi Alpha Extreme

Te nogavice skupaj s Comodo Heavy Mountain predstavljajo prehod med težko kategorijo dolgih, toplih nogavic in lažjih, bolj tehničnih zimskih modelov. Tako kot model Alles Mooi Treking je tudi Alpha Extreme iz kombinacije bambusovih, merino, moher in poliamidnih vlaken, kar mu daje izjemno mehko in nam občutek udobja, zelo dobro zračenje in odvajanje vlage, ter zelo dobro razmerje med težo in toploto. Občutek na nogi je zelo prijeten, elastičnost je široka in lepo objame meča, tako da stojijo stabilno in ne lezejo navzdol, praktično sploh ne čutimo, da jih nosimo. Glavna pomanjkljivost je pa njihova dolžina, vsaj v kombinaciji z mojimi nogami so za nekaj centimetrov prekratke, tako da mi ne sežejo čez meča. Bolj kot v smučarskih čevljih so se mi obnesle v gozdarjih in pohodnih čevljih, zlasti v tistih, ki so mi sicer nekoliko tesnejši in v katerih ne morem nositi debelejših zimskih nogavic. V panzerjih so se izkazale kot pretanke in premehke, ravno tako v plezalnih gozdarjih za ledno plezanje in hojo z derezami, ker stopalo v njih ni dovolj fiksno. Najbolj priporočljive so za tehnično manj zahtevne podvige, kot so zimski sprehodi, sankanja, krpljanje in podobno, kjer bomo v njihovi mehki in udobju uživali tako, da jih sploh ne bomo želeli sezuti, ko pridemo domov. Tudi zdaj, ko tole pišem že več ur po smučarski turi na Hoher Ifen, mi še vedno grejejo noge.

Ice Breaker

Ice Breaker je ameriško podjetje, zasnovano na entuziazmu in spontani ideji, ki se je rodila na novozelandski ovčji farmi in ki temelji na filozofiji uporabe naravnih materialov pri oblačenju in trajnostnem razvoju. Merino volna iz njihovih izdelkov prihaja z



ovčjih farm na južnem otoku Nove Zelandije, kjer proizvajajo volno pod strogimi pogoji varovanja živali v vseh vidikih življenja in preprečevanja vsakršnega trpinčenja.

*Fina volnena vlakna so sinonim udobja.
Foto Anja Benedik*

Ice Breaker Hike Medium

V široki ponudbi modelov se za pohodniške potrebe kar sami ponujajo modeli Hike v različnih debelinah. Preizkusil sem srednjo varianto, ki nudi precej oblaženja in zaščite pred mrazom, tako da se nogavice z lahko uporabljajo tudi za vsakodnevne opravke v zimskem času, za visokogorske pustolovščine in večdnevne trekinge pa čez vse leto. Nogavice izjemno dobro stojijo na nogi in so hkrati udobne, brez neprijetnega tiščanja na vrhu ali gubanja in nabiranja okoli stopala. Zelo visok odstotek volne zagotavlja mehko, odlično regulacijo temperature in zaščito pred neprijetnim vonjem. Nogavice z lahko nosimo več dni zapored, ne da bi izgubile mehko ali začele smrdeti. Velik odstotek volne povzroči nekaj muckanja in nogavice takoj po začetku uporabe dobijo nekoliko obrabljen videz, ampak v nobenem oziru to ne pomeni izgube funkcije ali dotrajanosti. Tudi Ice Breaker na svoje izdelke ponuja vseživljenjsko garancijo.

Smartwool

Smartwool Mountaineer Classic Edition

Ena izmed gorniških novodobnih klasik se ponaša z debelo pleteno volneno osnovo v kombinaciji z delno reciklirano sintetiko. Gre za eno izmed najmehkejših in najbolj toplih nogavic na testu. Udobje in izolacija pa se v določenih primerih izključujeta z željo po boljšem občutku in slabšo stabilnostjo na nogi. Polvisok kraj, ki se konča sredi meč, nikakor ne zagotavlja zanesljive lege na nogi v panzerjih ali zimskih gozdarjih in nogavica večkrat zleze po goleni dol. Tudi oprijem stopala je relativno ohlapen, kar pri smučanju ali plezanju povzroči občutek drsenja noge ali gubanja nogavice. Žuljev mi ni uspelo pridelati, za kar gre zahvala izdatnemu blaženju, tudi sploh je udobje stopal v hudem mrazu ali intenzivni hoji na visoki ravni. Sušenje je zaradi debeline povprečno hitro.



Zimske nogavice



Proizvajalec, model	Devold, Cross Country	Devold, Alpine	Elbec, Mountaineering	Smartwool, Mountaineer Classic Edition
Cena v EUR	29	35	35	23
Zastopnik	Šport 11/11	Šport 11/11 Samana Gornik		
Sestava	65 % merino 25 % najlon 8 % poliester 2 % elastan	65 % merino 25 % najlon 8 % poliester 2 % elastan	91 % merino 5 % najlon 4 % elastan	74 % merino 8 % najlon 17 % recikliran najlon 1 % elastan
Udobje	■■■■■■■■ 8	■■■■■■■■ 8	■■■■■■■■■ 9	■■■■■■■■■■■ 10
Zaščita	■■■■■■■■ 8	■■■■■■■ 7	■■■■■■■■ 8	■■■■■■■■ 8
Kroj	■■■■■■■ 7	■■■■■■■ 7	■■■■■■■■ 8	■■■■■ 5
Dihanje	■■■■■■■■ 8	■■■■■■■■ 8	■■■■■■■■ 8	■■■■■■■ 7
Izolacija	■■■■■■■ 7	■■■■■■■ 7	■■■■■■■■■ 9	■■■■■■■■■ 9
Plusi	odlična zaščita, izrazito strukturiran kroj, visoka elastičnost, odlična lega na nogi, barvit, športni dizajn	visoko strukturiran kroj, odlična lega na nogi, zračnost, dihanje in zaščita, barvit športni dizajn	najvišji delež volne, toplota, udobje, dober položaj na nogi, mehkoča, udobje, zaščita. ekološka proizvodnja	tople in zelo udobne, mehke, velik odstotek volne, dobro odvajanje vlage, najboljše blaženje med vsemi
Minusi	visoka elastičnost in samo 3 velikosti zahtevajo previdnost pri izbiri – pomerite ali vzemite manjše, če ste med velikostma	manj tople, visoka elastičnost in samo 3 velikosti zahtevajo previdnost pri izbiri – pomerite ali vzemite manjše, če ste med velikostma, dokajšen, občuten stisk nad gležnjem, višja cena	višja cena	slabši oprijem noge zaradi nestrukturiranega kroja in manjše vsebnosti elastičnih materialov, nizek kroj, lezejo navzdol v visokih čevljih
Namen	smučarski tek, pohodništvo, krpljanje, smučanje	zimsko pohodništvo, sankanje, krpljanje	zimsko plezanje, odprave, turno smučanje	aktivnosti na mrazu, sankanje, krpljanje, postopanje po ulici, potem ko so nas sredi januarja zaklenili iz stanovanja

¹ Taliskiranje – uživanje v dolgem, hladnem zimskem večeru ob ognju, s prstom dobrega viskija v kristalnem kozarcu po dokaj zanimivem dnevu v gorah in z brezčasnim občutkom toplih babičin zoknov na nogah.

Smartwool Hike Classic Edition

Hike Classic so med pohodniškimi nogavicami zasedle mesto najtoplejših in so uporabne tudi v zimskih razmerah – za pohode, sankanja in podobno, zlasti v ne najbolj mrzlih dneh. Udobje pri nošnji je na zelo visoki ravni, so stabilne, dobro stojijo na nogi in ne lezejo v čevlji. Ker so nekoliko debelejšje od povprečja, so nam lahko ožja obuvala malce tesna. Zato so manj primerne za uporabo v toplih mesecih v gorah, zelo pa se obnesejo spomladi in jeseni ali pa kot dnevne nogavice v mrzlih dneh; sam sem jih recimo imel vedno s seboj na zimskih potovanjih na Norveško, v Kanado, na Japonsko ali v Rusijo.

Devold

Devold uteleša norveški značaj, zgodovino in naravo v plejadi zelo kakovostnih izdelkov za šport in prosti čas, ki temeljijo na uporabi merino volne. Podjetje obstaja od



sredine 19. stoletja, ko so se na sever začele podajati prve polarne odprave, in odtlej opremlja norveške ribiče in raziskovalce z zelo kakovostnimi volnenimi oblačili. Danes izdelujejo skoraj celoten spekter oblačil za šport in prosti čas, od perila do toplih oblačil. Samo nogavic ponujajo več kot štirideset modelov za vsakršne potrebe. Tri izmed njih smo vključili v test.

Devold Hiking Light

Ena izmed značilnosti Devoldovih nogavic je njihova dobra elastičnost, zaradi česar jih izdelujejo zgolj v treh velikostih. Vsebnost več kot petdeset odstotkov merino volne omogoča dobro raztegljivost, dihanje in udobje tudi po celodnevni nošnji. Najlon zagotavlja potrebno trdnost in tanko konstrukcijo ter hitro sušenje. Če ste na meji med velikostma, raje vzemite manjšo kot večjo številko, da ne bo prihajalo do gubanja nogavice pri prstih. Nogavice so sicer zelo tanke in odlično dihanje, tako da jih z lahkoto nosimo tudi poleti.

**Thorlos, Mountaineering****Alles Mooi, Alpha Extreme****Lorpen, Heavy Trekker****Lorpen, Ski Mountaineering****Comodo, Mountain Hiker Heavy**

23	24,50	28	26	15
Treking - šport	Samana	Iglu šport	Iglu šport	Kibuba
60 % worsted volna 26 % akril 11 % najlon 3 % elasthan	28 % bambus 23 % moher 23 % merino 26 % najlon	52 % primaloft 27 % najlon 11 % merino 10 % lycra	30 % merino 45 % najlon 15 % primaloft 10 % lycra	80 % merino 15 % najlon 5 % elasthan
■■■■■■■■■ 9	■■■■■■■■■■ 10	■■■■■■■■■ 8	■■■■■■■ 7	■■■■■■■■■■ 10
■■■■■■■■■■ 10	■■■■■■■ 6	■■■■■■■■■ 9	■■■■■■■■■ 9	■■■■■■■■■ 8
■■■■■■■■■ 9	■■■■■■■ 6	■■■■■■■■■ 9	■■■■■■■■■ 9	■■■■■■■ 6
■■■■■■■ 7	■■■■■■■■■ 9	■■■■■■■■■ 9	■■■■■■■■■■ 10	■■■■■■■ 7
■■■■■■■■■■ 10	■■■■■■■■■ 8	■■■■■■■■■ 8	■■■■■■■ 7	■■■■■■■■■ 8
vzdržljive, zelo tople, odlična toplotna regulacija, blaženje, odvajanje vlage in hitro sušenje, velik odstotek volne	izjemna mehkost, udobje, dihanje, dobra toplotna regulacija, visoka elastičnost, ekološka proizvodnja, asimetričen kroj	dober, stabilen položaj na nogi, visoko strukturiran kroj	močno strukturiran kroj, dobra zaščita in stabilen položaj na nogi, dobro dihanje, barvit, športni dizajn	visok delež volne, zelo udobne, mehke in tople, ugodna cena
dovzetne na polstenje v predelu prstov ob nepravilnem vzdrževanju	slabši oprijem na stopalu, nizke, manj stabilna lega na nogi	neudoben patent na vrhu nogavice	neudoben ozek patent na vrhu nogavice, manjša izolacija	ohlapnejši kroj, nizke, manj stabilna lega na nogi
zimsko plezanje, odprave, turno smučanje	zimsko pohodništvo, sankanje, krpljanje, taliskiranje ¹	zimsko plezanje, odprave, turno smučanje	smučanje	zimsko pohodništvo, sankanje, krpljanje, taliskiranje

Devold Alpine

Zimske nogavice, ki ne skrivajo podobnosti z nogavicami Lorpen Ski Mountaineering, čeprav so popolnoma drugega porekla in sestave. Pretežno volnene in močno strukturirane tehnične nogavice so namenjene odličnemu stiku med čevljem in ного, zato niso preveč debele, vseeno pa so podložene in okrepljene na vseh ključnih mestih. Y-peta objema peto in gleženj, golen je oblazinjena, ravno tako celoten podplat in prsti. Cela nogavica je močno elastična in odlično stoji na nogi. Vendarle pa se v tem detajlu skriva tudi *kleč* – bolje je namreč izbrati manjšo velikost nogavice, če je številka vašega stopala na meji dveh velikosti. Visok odstotek volne zagotavlja dobro izolacijo in občutek toplote, ki v toplih smučarskih čevljih popolnoma zadostuje za potrebe smučanja. S temi nogavicami z lahkoto pokrijemo večino zimskih potreb, tudi vsakodnevno prebijanje skozi mrzle dni v dolini. Za skrajnejše razmere in visokogorske zimske podvige,

odprave in plezanje pa bi si sam verjetno izbral debelejšo in še toplejšo nogavico.

Devold Cross Country

Sestrške nogavice Alpinu – Cross Country – so namenjene potovanju in teku na smučeh, najbolj priljubljeni nordijski zimskošportni dejavnosti, tako da je zagotovo tudi jasno, kakšne nogavice spadajo zraven. Spet so tu visoke, oprijete nogavice z visokim deležem volne in številnimi strukturnimi detajli. Objeta peta in gleženjski sklep, zaščiteni prsti in nart ter specifično prečno, črtasto oblazinjenje podplata, ki hkrati ščiti, diha in preprečuje gubanje nogavic med tisoči odzivov na smučeh. Za to, da nogavice ležijo na nogi brez gubanja in premikanja, skrbita najlon in elasthan – tako da so nogavice skorajda preveč oprijete za vsakodnevno in dolgotrajno uporabo – odlične za čas aktivnega preživljanja na smučeh, za preživljanje zimskih uric doma pa bi rajši smuknil v kaj udobnejšega in toplejšega.

Treking nogavice



Proizvajalec, model	Smartwool, Hike Classic Edition Light Cushion	Ice Breaker, Hike	Alles Mooi, Ventus	Lorpen, Midweight Hiker
Cena v EUR	19	22	17,50	23
Zastopnik	Gornik	Samana	Samana	Iglu šport
Sestava	56 % merino 11% najlon 31% recikliran najlon 2% elastan	65 % merino 33 % najlon 3 % elastan	36 % bambus 18 % moher 18 % merino 28 % najlon	35 % merino 35 % najlon 20 % primaloft 10 % lycra
Udobje	■■■■■■■■ 8	■■■■■■■■■ 9	■■■■■■■■■ 9	■■■■■■■■■ 8
Zaščita	■■■■■■■ 6	■■■■■■■■■ 7	■■■■■■■ 6	■■■■■■■■■ 7
Kroj	■■■■■■■■■ 8	■■■■■■■■■ 9	■■■■■■■■■ 9	■■■■■■■■■ 9
Dihanje	■■■■■■■ 6	■■■■■■■■■ 7	■■■■■■■■■ 8	■■■■■■■■■ 7
Izolacija	■■■■■■■ 7	■■■■■■■ 6	■■■■■■■ 6	■■■■■■■ 6
Plusi	udobne, tople, dobra toplotna regulacija, primerne za širok spekter dejavnosti	udobne, tople, dobra toplotna regulacija, primerne za širok spekter dejavnosti	zelo udobne in mehke, širok temperaturni razpon uporabe, lep dizajn, asimetričen kroj, najbolj primerne za nižjo obutev, cena	robustne in tople, dobra stabilnost in izdatno blaženje podplata, hitro sušenje
Minusi	debelejše, manj primerne za nizke čevlje in visoke temperature	debelejše, manj primerne za nizke čevlje in visoke temperature	drsenje v čevljih ni optimalno za bolj tehnične vrste uporabe	debelejše, manj primerne za nizke čevlje in visoke temperature
Namen	trekingi, gorništvu, urbana zimska raba, sankanje ...	pohodništvo, trekingi, gorništvu, gorsko kolesarstvo	pohodništvo, trekingi, potovanja, vsakodnevna uporaba	pohodništvo, trekingi, ferate, MTB

Royal Robbins

Royal Robbins je podjetje znane ameriškega plezalskega pionirja z istim imenom, ki je v šestdesetih letih z ženo osnoval podjetje za proizvodnjo športno uporabnih oblačil. Uspešno podjetje je zadnjih nekaj let v lasti švedske multinacionalke, a še vedno ohranja stik s svojo izvorno filozofijo splošne uporabnosti, povezanosti z naravo in visoke kakovosti svojih izdelkov, ki jih lahko uporabljamo kjerkoli in kadarkoli po načelu „obleci se samo enkrat na dan“. Preizkusil sem par njihovih nogavic iz konopljenih vlaken, ponudba pa obsega celoten spekter sijajnih naravnih oblačil, ki izžarevajo brezčasnost in veselje do življenja.



v visokih čevljih med potepom po gozdovih in na lokostrelskih pohodih. Na „prvo žogo“ se nogavice zdijo grobe in manj udobne, ker so rastlinska vlakna na otip bolj groba in ne tako elastična kot volnena. Vendar je njihova značilnost, da se z uporabo in prvim pranjem uležajo in zmehčajo. Pri nošnji so vedno nudila udoben občutek in predvsem zelo dobro povezanost s čevljem, ker ne drsijo in odlično objemajo nogo. Njihova visoka konstrukcija dodatno ponuja še kompresijski učinek, kar izboljšuje prekrvavitev, zmanjšuje utrujenost in zatekanje nog na daljših poteh.

Nogavice Venture skupaj s svojimi sorodniki ponujajo dobro rešitev za ozaveščene pohodnike in potnike, saj se odlično obnesejo v spreminjajočih se pogojih, so nezahtevne za vzdrževanje in visoko zdržljive, izdelane iz trajnostnih naravnih in recikliranih materialov. Njihova uporabnost pa presega kakršnokoli ozko določen namen – lahko vas odnesejo kamorkoli. Če obujete nogavice Royal Robbins zjutraj, jih boste sezuli šele zvečer.

Bug Barrier Venture Compression

Daljša varianta popotniških/treking nogavic vsebuje tretjino konopljenih vlaken, ki skrbijo za odvrčanje mikroorganizmov, zadrževanje toplote, naravno počutje stopala in dihanje. Poliester skrbi za odvajanje vlage in sušenje, visok odstotek elastana pa za odličen oprijem in kompresijo. Posebnost nogavic Bug Barrier je impregniranost proti insektom, tako da varujejo pred piki klopotov, komarjev in drugih gozdnih nepridipravov. Zaradi zelo dobre termoregulacije in zračnosti sem jih z veseljem nosil tudi v toplih dneh

Comodo

Nogavice Comodo Mountain Heavy spadajo v sredino spektra zimskih nogavic tako po debelini kot po dolžini, saj ne sežejo popolnoma do kolen, pa tudi med



**Devold,
Hiking Light****Royal Robbins, Bug Barrier
Venture Compression****Thorlos,
Light Hiking****Elbec,
Treking Light****Comodo,
Light Hiker**

28	30	18	27,50	13
Šport 11	Annapurna	Treking - šport	Samana	Kibuba
57 % merino	31 % konoplja	62 % poliester	50 % merino	70 % merino
37 % najlon	58 % reciklirani poliester	19 % poliakril	33 % polycolon	15 % najlon
4 % poliakril	2 % elastan	14 % najlon	8 % najlon	10 % poliester
2 % elastan		5 % elastan	9 % elastan	5 % elastan
■■■■■■■■ 7	■■■■■■■■ 7	■■■■■■■■■ 8	■■■■■■■■■ 8	■■■■■■■■ 7
■■■■■■ 5	■■■■■■■ 6	■■■■■■■ 7	■■■■■■■ 7	■■■■■■ 5
■■■■■■■■■ 8	■■■■■■■■■ 9	■■■■■■■■■ 9	■■■■■■■■■ 9	■■■■■■■■■ 8
■■■■■■■■■■ 9	■■■■■■■■■ 8	■■■■■■■ 7	■■■■■■■■■ 8	■■■■■■■■■ 8
■■■ 3	■■■■■■ 5	■■■■■■■ 6	■■■■■■■ 6	■■■■■ 4
izjemna stabilnost, dihanje in udobje v višjih temperaturah, primerne za nizko obutev, asimetričen kroj	poseben občutek na nogi, odlična toplotna regulacija, zaščita pred insekti, klopi, zelo dober položaj na nogi, robustnost, kompresijski učinek, primerne za nizko ali visoko obutev	robustne, zdržljive, odlično blaženje in zaščita, tople, hitro sušenje, dobro odvajanje vlage	odličen oprijem noge, udobne, dobra toplotna regulacija, primerne za širok spekter dejavnosti, tako za nizko kot visoko obutev	univerzalne, udobne, primerne za širok spekter aktivnosti, najbolj primerne za nizko obutev, ugodna cena
visoka elastičnost, le tri velikosti – izberite manjšo, če ste na meji	manj mehak občutek na nogi zaradi rastlinskih vlaken	debelejše, manj primerne za nizke čevlje in visoke temperature	višja cena	manj primerne za visoke obremenitve in hladnejše razmere
gorski tek, urbana raba, gorsko kolesarstvo, pohodništvo	trekingi, pohodništvo, lov, izleti v gozd	urbana zimska raba, trekingi, odprave, gornišstvo, potovanja	ferate, trekingi, pohodništvo, gorsko kolesarjenje	pohodništvo, tek, urbana raba, gorsko kolesarjenje, ferate

najdebelejšimi niso. Ponašajo se z drugim najvišjim deležem volne med vsemi, osemdeset odstotkov, kar se odraža v visokem udobju in odlični regulaciji temperature – v teh nogavicah nas zlepa ne zebe, niti nam ni preveč vroče. Pri vzdrževanju moramo paziti na ustrezen odnos do volne, da ohranijo svojo mehko in ne izgubijo oblike. Zaradi manjše vsebnosti najlona je položaj na nogi malo slabši, z manj oprijema okoli gležnja ali stopala, zato tovrstnih nogavic ne bi nosil na plezalne ali smučarske ture. A po drugi strani so ob nošenju tako udobne in mehke, brez ene točke pritiska in z izdatno oblažjenimi prsti in peto, da jih pogosto nisem sezul niti, ko sem se vrnil domov. Teh nogavic bodo veseli pohodniki, ki si želijo univerzalno uporabne zimske nogavice za vsak dan, zimske pohode v sredogorje, sankanje, krpjanje in celo za obujanje spominov na stare dobre babičine volnene *zokne* ob mrzlih večerih pred kaminom. V Comodo Mountain Heavy je namreč še ujetega nekaj njihovega pristnega duha.

Comodo Light Treking

Poleg Devoltovih so tudi Comodo Light Treking lahke, tanke, relativno nizke športne nogavice, ki jim lahko pripišemo široko uporabnost, tudi v najtoplejšem delu leta. Tehničen kroj in sestava sta namenjena raznolikim dejavnostim z manjšimi obremenitvami, zato se najbolj počutijo v nizkih športnih, tekaških, poho-

dnih in kolesarskih čevljih, ker zagotavljajo dober stik s čevljem in prenose naših gibalnih ukazov na podlago. Kar sedemdeset odstotkov volne zagotavlja odlično toplotno regulacijo, dihanje in transport vlage stran od stopal. Light Treking si je pri meni priboril kar pomembno mesto med nogavicami za poletne športne aktivnosti, zlasti gorsko kolesarjenje. Nekateri modeli Comodo so na voljo tudi v različici z alpakino volno, ki je še mehkejša in lažja od merino, njihova glavna prednost pred konkurenco pa je občutno nižja cena.

Zaključni korak

Izkaže se – kljub podzavestnemu zanikanju – da preizkušanje in pisanje o tako banalnem, a hkrati tako pomembnem delu naše opreme, kot so nogavice, terja domala več energije in časa kot testiranje česar koli drugega doslej. Podobno kot čevlji, čeprav manj izrazito, imajo vsake nogavice svojo osebnost in proizvajalčevo filozofijo, ki se prenašata v občutja skozi tresljaje tisočev korakov, skokov, zavojev, spotikov, pristankov, brc, brisanja polite kave po tleh itd. Nogavice so lahko marsikaj, nekaj pa so zagotovo: sopotnik. In če za kaj velja, da ni vseeno, kakšnega si izberemo, velja to za sopotnike. Izbire je veliko, razlika med njimi je pa lahko precej občutna. Zato izbirajte tako s srcem kot s pametjo, ne samo z očmi in denarnico, pa se vam po turah ne bo nikoli več treba ukvarjati z žulji in osvežilci zraka. ○



Na dnevu slovenskih
planincev so se
zbrali planinci iz vse
Slovenije.

Foto Hedvika
Petkovšek

Ljubitelji gora v Kamniški Bistrici

Dan slovenskih planincev 2022

Markacisti PD
Kamnik so pokazali,
kako vzdržujejo
in popravljajo zelo
zahtevne poti.

Foto Hedvika
Petkovšek

Dan slovenskih planincev je po dveh letih, ko je bilo druženje zaradi koronavirusa omejeno, ponovno zaživel kot največji planinski praznik, ki je v skoraj štirih desetletjih vsakič privabil množico planincev. Pri organizaciji so moči združili Planinska zveza Slovenije (PZS), Planinsko društvo (PD) Kamnik in Občina Kamnik.



Tokrat je slovenske planince gostila Kamniško-Bistrica, ko se je 11. junija pod osrčjem Kamniško-Savinjskih Alp zbralo tisoč mladih, najmlajših in odraslih planincev, turnih kolesarjev, plezalcev in drugih obiskovalcev iz vse Slovenije. Knafelčeva markacija, ki letos praznuje sto let, pa je pritegnila osrednjo pozornost letošnjega dneva slovenskih planincev.

Kot se za tak praznik spodobi, je v uvodu slovesnega programa zadonela planinska himna *Oj, Triglav, moj dom*, praporščaki planinskih društev pa so ga počastili s svojim sprevodom. Zbrane so nagovorili predsednik PD Kamnik Marko Petek, župan Kamnika Matej Slapar in predsednik PZS Jože Rovar, ki je med drugim dejal: „Ponosen sem, da se je na slovenskem planinskem prazniku po dveh letih omejitev druženja zbralo toliko planincev, ki



jih družijo ljubezen do narave in gora.“ Izpostavil je tudi, da vzdrževanje planinskih poti in koč sloni pretežno na plečih prizadevnih društvenih delavcev in skromnih sredstvih planinskih društev, a v preteklem letu je bila PZS deležna tudi državne pomoči prek razpisa za energetske in okoljske sanacije koč. Z letom 2023 bo država začela redno sofinancirati tudi vzdrževanje planinskih poti. PD Kamnik, ki je eno najstarejših društev v Sloveniji, je pred slovesnostjo za planince pripravil šest vodenih izletov in dve vodeni poti za turne kolesarje. Osrednje dogajanje je bilo postavljeno na prostoru Pri Jurju, kjer so raznovrstna doživetja navduševala staro in mlado. Lahko so plezali na plezalni



Osrednjo pozornost planinskega praznika je pritegnila Knafelčeva markacija.
Foto Hedvika Petkovšek



steni, se udeležili ustvarjalnih delavnic, spoznali delo markacistov in spremljali reševalno vajo, ki jo je pripravilo Društvo Gorska reševalna služba Kamnik. Na stojnicah so se predstavljali PZS, odbor in Planinec, Komisija za varstvo gorske narave PZS, PD Kamnik in njihovi markacisti, Jamarski klub Kamnik, trgovina Špica šport pa je ponudila svoja e-kolesa za testno vožnjo. Dan slovenskih planincev tradicionalno predstavlja tudi začetek poletne planinske sezone, ki do sredine septembra privabi v gore največ obiskovalcev, tudi po zaslugi gostoljubnih planinskih koč. Utrip poletnih mesecev bo sooblikoval še izbor za najplaninsko kočjo 2022 na spletnem portalu Siol.net. ●



Mladi planinci so z veseljem ustvarjali na delavnicah, z zanimanjem pa so si ogledali tudi dogajanje na stojnicah.
Foto Hedvika Petkovšek

*Kamniški gorski reševalci so prikazali, kako poteka reševanje v gorah.
Foto Hedvika Petkovšek*

Potrebna prilagoditev naših navad

UrH Julijcev s praktičnimi napotki

Projekt VrH Julijcev – Izboljšanje stanja vrst in habitatnih tipov v Triglavskem narodnem parku (TNP) sofinancirata Evropska unija iz Evropskega sklada za regionalni razvoj in Republika Slovenija. V projektu sodeluje sedem partnerjev s področja varstva narave, gozdarstva, kmetijstva, planinstva in turizma s ciljem izboljšanja stanja narave. Zaradi koronskih razmer so projekt uspeli podaljšati do konca leta 2023.



Dolina
Triglavskih Jezer
Foto Dan Briski

V začetku junija so partnerji projekta predstavili praktične napotke za odgovorno in skrbno obiskovanje narave TNP. Med številnimi novostmi, ki jih omogočajo projektna sredstva, je prenovljena učna pot barje Goreljek, dela potekajo tudi za prenovu Poključke poti in nove informacijske točke Mrzli studenec, jeseni pa načrtujejo obnovo 17 kalov na planinah.

Potrebno je prilagajanje naših navad

Širok spekter aktivnosti vključuje prilagajanje človekove dejavnosti in navad za ohranjanje življenjskega prostora sedmih živalskih vrst, ene rastlinske vrste in treh tipičnih življenjskih okolij Nature 2000, ki so pomembni na ravni Evropske unije. Za vse je stanje v TNP ocenjeno kot neugodno ali slabo. Direktor Javnega zavoda (JZ) TNP dr. Tit Potočnik je poudaril: „Le s tesnim medsektorskim sodelovanjem, vključnostjo lastnikov zemljišč in lokalnih skupnosti lahko uresničujemo vseh pet upravljaljskih področij TNP. Različni interesi v prostoru imajo skupno točko, in sicer da želimo ohranjati naravo, ker edino to prinaša vzdržen razvoj tega prostora.“

Vodja projekta Andrej Arih iz JZ TNP pravi, da je „umirjanje prometa v poletni sezoni osrednja aktivnost, da živalskemu svetu v obdobju, ko vzgajajo svoje mladiče, zagotovimo mir in varen prostor. Javni prevoz, urejena parkirišča, ki so tudi v naravi omejena, in v nekaterih delih zapornice za časovno omejen dostop so načini, da tem redkim vrstam, s katerimi se lahko pohvali narodni park, zagotovimo mir.“ V šestih planinskih kočah vzpostavljajo tudi informacijske točke za boljše poznavanje divjega petelina, belke, gozdnega jereba, triprstega detela, kotrne in dveh vrst dvoživk (velikega pupka in hribskega urha). Skupno so na območju parka postavili več kot 50 novih informacijskih tabel.

Mirne cone

Za ohranjanje življenjskega prostora divjega petelina v gozdnem prostoru so vzpostavili devetnajst mirnih con. Označene so s tablicami, za nekatere pa so za nadzorovanje prometa (še posebej v najbolj občutljivejšem obdobju vzreje mladičev) na gozdnih cestah postavili zapornice. Društvo za opazovanje ptic Slovenije (DOPPS) v sodelovanju s TNP izvaja monitoring divjega petelina in belke. Rezultati za belko kažejo, da je močno navezana na visokogorje, pozimi na strme predele in skalne stene, kjer najde travnato rastlinje. Samci se zadržujejo v bližini samic do trenutka, ko se izležejo mladiči, nato samica sama skrbi za zarod, s katerim se zadržuje na travnatih platojih.

Vmesne analize telemetričnih oddajnikov na divjih petelinah kažejo vpliv obiskovalcev na njegovo gibanje. Izogiba se planinskim potem na razdalji več kot 150 metrov, poleti in jeseni pa se spusti tik pod gozdno mejo. Partner projekta VrH Julijcev Zavod za gozdove Slovenije (ZGS) je za varstvo divjega petelina na Pokljuki in Mežaklji zasadil 13.000 sadik plodnosne lesne vegetacije, ki je pomemben vir njegove prehrane, očistil lesno zarast, že lani pa so v okolici fužinskih planin razredčili tudi 15 hektarov rušja in grmovja.

Obisk TNP naj prispeva k ohranjanju našega edinega nacionalnega parka

Turizem Bohinj v partnerstvu projekta VrH Julijcev vidi priložnost za konkretne rešitve za promet predvsem v poletni sezoni. „RNP je v poletni sezoni eden najbolj obiskanih delov Slovenije. Z ustreznim načrtovanjem obiska TNP pomembno prispevamo h kakovosti življenja domačinov, k lastni dobri izkušnji in k ohranjanju dragocene naravne dediščine edinega nacionalnega parka v Sloveniji,“ je pojasnil Klemen Langus, direktor Turizma Bohinj in koordinator Skupnosti Julijske Alpe. Tudi letos bodo od 1. julija do 20. septembra vzpostavili brezplačne avtobusne prevoze od večjih parkirišč do najbolj obiskanih planinskih izhodišč na Pokljuki in nazaj. Avtobusi bodo vozili od 6.50 zjutraj do 19. ure zvečer. Veliko priložnost za trajnostni razvoj vidijo tudi v večji uporabi železniškega prometa, predvsem na relaciji Bled–Bohinj, ki jih sofinancira JZ TNP.

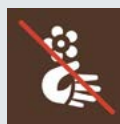
Izzivi ob povečanju števila obiskovalcev

Spodbudam za več uporabe sredstev trajnostne mobilnosti se pridružuje tudi PZS. Strokovni delavec PZS Dušan Prašnikar je tako poudaril, da planinci tradicionalno veljajo za tiste, ki imajo skrben odnos do narave, a „v zadnjih letih se srečujemo z višjim številom obiskovalcev, kar nas postavlja pred skupno nalogo, da prilagodimo svoje navade tako, da bo odtis našega obiskovanja gora minimalen.“ O dosedanjih aktivnostih PZS v projektu VrH Julijcev je dejal, da PZS želi delovati predvsem preventivno – z vzgojo, usposabljanjem in osveščanjem: „V okviru projekta VrH Julijcev bomo izobrazili več kot 70 varuhov gorske narave. Doslej pa smo jih že 370.“ S partnerji projekta VrH Julijcev sodelujejo še pri nastajanju dokumentarno-izobraževalnega filma o TNP.

Izlov rib iz Dvojnega jezera

V preteklih letih je veliko pozornosti pritegnila akcija Zavoda za ribištvo Slovenije (ZZRS), ki izvaja izlov rib iz Dvojnega jezera. Miha Ivanc iz ZZRS, je dejal, da „izlov rib poteka že tretje leto zapored. Delo je v prvi vrsti zahtevno zaradi težko dostopne lokacije, kamor je treba pripeljati vso opremo. Obe vrsti rib, jezerska zlatovčica in pisanec, v visokogorskem jezeru poslabšujeta ekološko stanje jezera. Izginili so planktonski raki in ličinke vodnih žuželk, s katerimi se ribe prehranjujejo. Posledično so se začele razrašati tudi alge.“ Izlov izvajajo z različnimi metodami, kot so elektro ribolov, kogoli (posebne pasti, ki ribo s pomočjo vodila vodijo v vršo) in zabodne mreže, ki so najučinkovitejše, vendar se v poletnem času na njih nabirajo alge, s tem postanejo ribam vidne in neučinkovite, zato je mreže treba redno čistiti. Za zmanjšanje alg bodo v JZ TNP tudi letos odstranjevali rastline na Dvojnem jezeru, v sodelovanju s PZS pa bodo nadaljevali pridobivanje dovoljenj za nadgradnjo čistilne naprave v Koči pri Triglavskih jezerih, ki stoji v neposredni bližini Dvojnega jezera. ○

10 praktičnih napotkov za odgovorno in skrbno obiskovanje narave Triglavskega narodnega parka:



Kar objavljamo na družabnih omrežjih, ima lahko velik vpliv na naravo. Objave o pomenu ohranjanja narave in obzirnem obiskovanju podpirajo poslanstvo narodnega parka. Naj bodo na vaših objavah fotografije in posnetki odgovornega in varnega obiskovanja. Pozanimajte se, v katerih primerih potrebujete dovoljenje za snemanje.



Nabiramo tiste gozdne plodove, ki jih poznamo in v predpisanih količinah. V Triglavskem narodnem parku je dovoljeno nabiranje gob (do dva kilograma) in gozdnih sadežev, kot so na primer borovnice in maline, samo v tretjem varstvenem območju.



Pokažimo spoštovanje do prizadevanj kmetov za ohranjanje gorskega pašništva. Živalim v ograjeni ali prosti paši se izognimo, še posebej, če imamo s seboj psa. Zapirajmo pašne ograje. Spoštujemo pravila pašnih skupnosti o uporabi poti. Tako kot prostoživečih živali tudi domačih živali ne hranimo.



Kampiramo samo na območju uradnih kampov. Na območju narodnega parka so številni kampi. Kopenje v visokogorskih jezerih ni dovoljeno.



Eno ali večdnevni obisk narodnega parka načrtujemo glede na vreme, prometne obremenitve izhodišč, razpoložljivost parkirišč, čas, ki ga imamo na voljo in fizične zmožnosti. Vedno imejmo več rezervnih možnosti, če se vreme hitro spremeni, zaradi prometnih zastojev ali zasedenosti parkirišč. Razmere na cestah spremljajmo na promet.si.



Vreme: poleti je vreme v gorskem svetu zelo nepredvidljivo, zato se v gore odpravimo v zgodnjih urah. V popoldanskem času so pogoste nevihte tudi v sončnih dneh. Napoved vremena za Julijske Alpe spremljajmo na portalu vreme.si/napoved in med pohodom redno spremljajmo radarsko sliko padavin na <http://meteo.arso.gov.si/met/sl/weather/observ/radar/>.



Parkiramo na javnih parkiriščih in uporabljamo javni potniški promet. Parkirišča z rednimi avtobusnimi linijami so urejena v vseh občinah Julijskih Alp. Če je mogoče, izbiramo parkirišča P+R, ki omogočajo brezplačno oz. cenovno najugodnejše parkiranje ter so v bližini železniških in avtobusnih postajališč.



Prosimo, hodite po označenih poteh. Zemljevid v nahrbtniku je enako pomemben kot voda. Planinsko pot izberemo s pomočjo zemljevidov in aplikacij Planinske zveze Slovenije mapzs.pzs.si ter outdooractive.com. Na spletnem mestu pzs.si preverimo aktualno stanje poti. Če bomo izbrali večdnevni pohod, čim prej rezervirajmo nastanitev v kočah. V gore hodimo v primerni obutvi.



V nahrbtniku imejte zadostne količine vode in hrane, rezervna in zimska oblačila, ki so tudi poleti nuja v visokogorju. **Vse odpadke shranimo nazaj v nahrbtnik in jih doma odložimo v ustrezne zabojnike.**



Če se na pot odpravimo s psom, izberimo pot, ki bo zanj varna. Zaradi poletnih temperatur se na pot podamo v zgodnjih urah in se izogibamo kamnitim potem, saj se te lahko enako močno segrejejo kot asfalt. Psa imamo vedno na povodcu, da preprečimo preganjanje prostoživečih živali. Poskrbimo za zadostno količino vode tudi za psa, pitje vode iz mlak ali zbiralnikov za živino lahko škoduje pasjemu zdravju.

NOVICE IZ VERTIKALE

Skalna sezona se je letos v primerjavi s prejšnjim letom začela prej. Razmere v gorah so zelo hitro postale podobne zgodnjepoletnim. Na dostopih do sten, v stenah in na sestopih so bila snežišča že proti koncu maja relativno majhna. Kjer bi običajno ovirala prehod in zahtevala zimsko opremo, jih letos pogosto ni bilo, zato je bil tudi obisk osojnih sten v maju in juniju nadpovprečen. Preplezana je bila tudi kakšna zahtevnejša smer, a kot je za začetek skalne sezone značilno, je bilo zelo zahtevnih vzponov malo. Zanimivosti v naših in tudi tujih gorah vseeno ni manjkalo. Ena prvenstvena smer je bila preplezana v Severni Ameriki, dve pa v vzhodnem delu slovenskih gora.

Potovanja s Čarljem

Luka Lindič in Ines Papert sta bila od sredine februarja pa vse do začetka junija najprej na Aljaski, nato pa še v kanadskem delu Skalnega gorovja. Žal jima letos zaradi neugodnih vre-

Ines Papert v smeri Travels with Charlie Arhiv Luka Lindiča



menskih razmer ni uspelo uresničiti nobenega načrta v velikih visokogorskih stenah. Preplezala sta veliko slapov in kombiniranih smeri ter nekaj zahtevnih skalnih smeri, omejenih že v preteklih novicah. V maju sta začela plezanje in opremljanje nove skalne smeri na območju South Ghost vzhodno od Calgaryja. V drugi polovici maja sta smer preplezala do vrha stene. Smer poteka po počeh in zajedah, kjer sta nekaj varoval pustila v skali, nekaj pa jih bodo morali nameščati tudi ponavljavci. Ti bodo potrebovali set metuljev, šop zatičev in kavelj. Smer sta poimenovala **Travels with Charlie** (5.12a, 175 m). Po naših ocenah bi težavnost znašala približno 7a+. Charlie je ime, ki sta ga izbrala svojemu *kamperju*, dobil pa ga je po legendarnem aljaškem alpinistu, ki jima je pomagal pri pripravih na njuno potovanje.

Nekaj novega in lepega v Krofički

„Ali je lepa?“ To je pogosto vprašanje, ki ga dobijo alpinisti po opravljenem vzponu ali pa ko se kdo odloča, kam iti plezat naslednji dan. Za predzadnjo prvenstveno v Krofički bo odgovor na vprašanje o lepoti dalo že ime smeri samo. 11. junija sta Anja Petek in Marko Volk preplezala novo smer in jo poimenovala **Neki lepega** (VII/V, 300 m). V steno sta vstopila 50 metrov desno od smeri Bele štenge. Prve štiri raztežaje je stena manj zahtevna, težave segajo do četrte stopnje. V zgornji polovici se naklonina krepko poveča. Tam na plezalce najprej čaka pokončna zajedaja, ki se postopoma spremeni v previsno poč. V počki sta se varovala z metulji velikosti med 5 in 6. Na najtežjih mestih sta pustila tri svedrovice, dva sta ostala tudi na dveh sidriščih. Smer sta preplezala v šestih urah. Čez štiri dni je Anja ponovno raziskovala Krofičko. Z Andrejem Ježem iz AO Črna je 15. 6. 2022 preplezala smer **Hola Peru** (VII, 220 m). Smer, za katero sta potrebovala šest ur, je nastala tik pred njuno odpravo v čarobne Ande. Opisala sta jo kot smer z odlično skalo in nekaj zanimivimi prehodi. Sidrišča za tri spuste (2 x 60-m vrv) so opremljena s svedrovc.



Andrej Jež v prvenstveni smeri Hola Peru Foto Anja Petek

Anja Petek v počki smeri Neki lepega Foto Marko Volk





Zaključna tura
TurnihRiti pod
Kölnbreinspitze
Arhiv TurnihRiti

Ponovitve v naših stenah in ledeniškem svetu

Iz počti v Krofički skočimo v poč v predostenju Križevnika. Tam je že pred več kot tremi desetletji lepo previsno poč preplezal pokojni Franček Knez z življenjsko sopotnico Andrejo. Poč osme težavnostne stopnje ju je pričakala v zgornjem delu smeri, tik pred lahkim svetom, ki pripelje do roba stene. Smer je dobila ime **Maček** (VIII/VII, 200 m). Sredi letošnjega maja sta jo ponovila Gašper Pintar in David Debeljak. Za plezanje v počti sta si na roke naredila rokavičke iz lepilnega traku za prste, ki se bolj pogosto uporabljajo v granitnih počeh. Malo za šalo malo zares je David komentiral, da njihova uporaba najbrž zniža oceno smeri, saj rokavičke Franček verjetno ni imel.

Iz počti pojdemo v kamine v jugovzhodni steni Planjave. Tam sta Urban Bolta (AO Domžale) in Jakob Skvarča (Akademski AO) preplezala smer **Kamini** (VI/IV, V, 375 m). Gre za staro smer, ki se vije v sencih še bolj stare in bolj poznane smeri Humar-Škarja. Z njo ima skupnih prvih nekaj raztežajev. Više, kjer Humar-Škarja zavije desno ven iz kaminov, smer Kamini sledi le-tem vse do roba stene. Vmes se pojavljajo previsne zapore, ki postrežejo s šesto težavnostno stopnjo, zanimiv pa je tudi kompakten žleb, ki leži nedaleč nad odcepom smeri Humar Škarja. Klinov v smeri je malo, v vsakem raztežaju sta našla približno po enega. Zelo prav so jima prišla pomična varovala, ki se jih da pogosto nameščati.

Snežišča so hitro izginjala in kmalu so bile obiskane stene nad Krmo.

DKV, Ang Phu, Parižanka in ostale iz železnega repertoarja so bile večkrat preplezane. Dogajalo se je tudi v preostalih triglavskih dolinah. V Rjavini sta Matic Jošt in Patricija Verdev v prvi polovici junija preplezala smer **Miljarda** (V+/IV-V, 400 m). Snežišča sta srečala, a zimske tehnike nista uporabljala. Tudi Stena je kmalu gostila plezalce. V začetku junija je bila obiskana ena bolj zahtevnih smeri v njej. Luka Stražar in Petra Klinar Stražar sta preplezala **Raz Mojstranških veveric** (VIII+/VI, 280 m). V začetku junija je več navez preplezalo **Hudičev steber** (V-, 550 m). Na sestopu je bila potrebna zimska oprema. V istem obdobju so prve znane naveze plezale tudi v klasikah v severni steni Velike Mojstrovke, priporočenih po Miheliču. Priročne smeri v severnem ostenju, ki ležijo bližje našemu najvišjemu prelazu, so bile seveda še pogosteje obiskane.

Še en priročen cilj v različnih letnih časih je severna stena Velikega Škednja v bližini Kaninskega smučišča. Tam je najbolj znana smer **ZSZ** (VI+, 240 m), ki je umeščena v tudi "biblijo" Slovenske stene. Kljub temu ne gre za pogosto obiskano steno. V njej so tako lažje smeri, kot take, ki zadovoljijo tudi zahtevnejše plezalce. V vzhodni steni sta takšni **Nina** (VIII-/VI, 280 m), ki jo je prva preplezala in večkrat ponovila močna generacija iz osemdesetih, in smer Pušljc (VII-/VI, V, 250 m), ki je novejšega datuma nastanka in ima le eno znano ponovitev. Tudi v za današnje čase lažjih smereh, kot je **Smer ob macesnih** (IV+, 220 m), ni veliko

obiska. Omenjeno smer so letos preplezali Rok Mirt, Iza Abramič in Jan Ferjančič.

V gorah, kjer za zdaj še leži "večni" sneg, so naši smučarji opravili zadnje vijuge v letošnji sezoni, plezalci pa našli lepe linije v snegu in ledu. V Velikem Kleku sta Denis Arnšek in Matevž Gradišnik preplezala smer **Mayerlrampe** (III+, 70°, 500 m). Gre za pogosteje obiskano smer v severni steni. V rampi sta približno dvesto metrov plezala po čistem ledu, greben do vrha pa je dodobra preizkusil njuno voljo.

Sosednjega Johannisberga je na začetku junija smučal Janez Javoršek. Z njega je smučal po severovzhodni steni. Podlaga je bila podobna kaši, ki jo je nalašč plazil in si s tem sproti popravljaval snežno podlago. Skupina Korošcev je za zaključek sezone obiskala tri štiritisočake v Peninskih Alpah. V Švici so smučali s Strahlhorna, 4190 m, Rimfischorna, 4199 m, in Alphubla, 4206 m. Vrhovi, ki so navadno v juniju še lepo zasneženi, so letos še omogočali smuko, vendar je bil njihov videz povsem drugačen od običajnega.

Po prvomajskih praznikih je bilo taborov spet manj. Med 6. in 8. majem je tabor za perspektivne alpiniste potekal v Peci. Deževno vreme ni ustavilo udeležencev, ki so izkoristili, kar se je v danih razmerah dalo. Tabora so se udeležili vodja Andrej Jež, Andrej Gradišnik, Davo Mihev, Matevž Gradišnik, Mina Kržišnik, Jan Meh in Gašper Ravnjak. V soboto so si zaradi dežja le ogledali dostope do sten in pristopili na vrh Pece, naslednji dan pa so plezali v mokri in slu-

zasti skali. Preplezali so smeri **Vetrni raz** (VI/V, 155 m) in **Koroško smer** (VI, 180 m).

Med 13. in 15. majem je Komisija za alpinizem PZS organizirala ženski alpinistični tabor v Paklenici. Tabora so se udeležile vodja Katarina Rogelj, njena pomočnica Jelka Krajnc, Tina Kotnik, Katarina Noč Feldin, Mina Kržišnik, Katja Gosar, Anja Ulaga, Mojca Krajnc, Urša Kešar, Tina Uranič, Timea Urdih ter gostji Marija Štremfelj in Monika Kambič. Dekleta so večinoma plezala v Aniča Kuku, nekaj smeri pa tudi v steni Kuk od Skardelina in Velikega Čuka.

Novice je pripravil Mitja Filipič.

PLANINSKA ORGANIZACIJA

Dejavnosti Planinske zveze Slovenije

Upravni odbor Planinske zveze Slovenije (UO PZS) se je 9. junija na sedežu PZS v Ljubljani sestal na 1. seji v mandatnem obdobju 2022–2026. UO v tem mandatu poleg predsednika sestavljajo še podpredsedniki Martin Šolar, Roman Ponebšek, Jožef Bobovnik in Miha Habjan. Na skupščini so bili izvoljeni člani Niko Bertoncej, Milena Brešan, Aleš Drekonja, Igor Oprešnik, Bojan Rotovnik, Aldo Zubin in Jakob Zupanc. Na sejah MDO PD so bili izvoljeni predsedniki Marjana Brezovšek (MDO PD Podravja), Jože Prah (MDO PD Zasavja), Andreja Senica (MDO PD Koroške), Štefan Kozak (MDO PD Pomurja), Valentin Rezar (MDO PD Gorenjske), Dušan Plesničar (MDO PD Posočja), Jurček Nowakk (MDO PD Kamniško-bistriškega območja), Manja Rajh (Savinjski MDO PD), Ernest Gradišar (MDO PD Ljubljane), Damjan Debevec (MDO PD Notranjske), Marija Kuhar (MDO PD Primorske) in Rudolf E. Skobe (MDO PD Dolenjske in Bele krajine). UO je imenoval nove člane odbora PZS. Odbor za usposabljanje in preventivo sestavljajo Uroš Kuzman (PD Velenje), Matej Planko (PD Slivnica pri Celju), Franc Sandi Kelnerič (PD Onger Trzin), Katja Ka-

tarina Mlakar (PD Kamnik), Marjan Pučnik (PD Ruše), Jurij Videc (PD Laško), Tadej Debevec (PD Rašica); Odbor Planinstvo za invalide pa Jurček Nowakk (PD Moravče), Maja Bobnar (PD Moravče), Marjeta Čič (PD Moravče), Tjaša Filipčič (PD Moravče), Igor Oprešnik (KPD Hej, gremo naprej) in Lidija Slatner (PD Moravče). UO je podal predhodno soglasje, da bo generalni sekretar PZS tudi v novem mandatu Damjan Omerzu. Člani UO so potrdili rebalans proračuna PZS za leto 2022, soglašali so k odprtju novih odsekov planinskih poti PD Šoštanj, v register planinskih objektov pa je vpisan nov Planinski dom Kumer, s katerim upravlja PK Peca - Olševa. UO je dal soglasje k izvoljenemu vodstvu Komisije za planinske poti, ki ga poleg načelnika Uroša Zagoričnika sestavljajo še Dejan Černilogar (PD Ajdovščina), Igor Mlakar (PD Bovec), Matej Planko (PD Slivnica pri Celju), Jurij Videc (PD Laško) in Uroš Vidovič (PD Ptuj). V PZS sta po novem vključeni dve novi društvi, in sicer Plezalno društvo Prava smer in Plezalni klub Kinezis. Osrednje prireditve PZS v letu 2023 bodo skupščina PZS 22. aprila, dan slovenskih planincev 10. junija in podelitev najvišjih priznanj PZS 2. decembra. Naslednje leto bo tudi 130 let obstoja planinske organizacije in 70 let Slovenske planinske poti.

Konec maja se je začela že osma sezona izbora naj planinska koča, ki v organizaciji Siol.net in PZS poteka na spletnem portalu Siol.net. Na koncu bomo dobili dve zmagovalki: naj planinsko kočo in naj visokogorsko planinsko kočo (v letu 2021 sta bili to Dom na Kofcah in Krekova koča na Ratitovcu). V letošnjem izboru sodeluje 155 planinskih koč, od tega 30 visokogorskih in 125 planinskih koč na nižje ležečih predelih. Letos glasovanje ne bo razdeljeno na predizbor in finalni izbor, temveč bo za vse koče mogoče glasovati ves čas od začetka do konca glasovanja. Glasovanje poteka na portalu <https://zgodbe.siol.net/naj-planinska-koca/> do 5. septembra. Letošnja sezona prinaša kar nekaj pomembnih novosti, med njimi sta tu nova grafična podoba in do uporab-

nika prijaznejša zasnova glasovalne aplikacije. Najpomembnejša novost pa je drugačna zasnova ocenjevanja. Želena planinsko kočo boste obiskovalci ocenjevali na podlagi treh kriterijev; to so urejenost, gostoljubje in ponudba. Tretja novost pa je, da lahko en uporabnik med celotnim glasovanjem lahko glasuje za posamezno planinsko kočo le enkrat, obenem pa vsak lahko odda glas za poljubno število planinskih koč. Posebno mesto bo namenjeno kočam s certifikatom Okolju prijazna planinska koča (OPPK), ki jih bo PZS dodatno nagradila tako, da bodo ob koncu glasovanja vsem takim planinskim kočam prišteli pet odstotkov skupne ocene, ki jo je koča v času akcije naj planinska koča prejela od glasovalcev.

Do konca septembra lahko poravnate planinsko naročnino tudi na vseh bencinskih servisih Petrol v Sloveniji.

Letošnje, že 14. srečanje gorniških vasi je potekalo maja v gorniški vasi Johnsbach v občini Admont na avstrijskem Štajerskem. V mednarodni mreži gorniških vasi je trenutno vključenih že 36 vasi iz Avstrije, Italije, Slovenije, Nemčije in Švice. Srečanja so se udeležili tudi slovenski predstavniki. Slovenija ob koncu leta prevzema dvoletno predsedovanje Alpske konvencije, zato si nadejamo večjih aktivnosti na tem področju tudi v Sloveniji.

Odbor inPlaninec. Zavetišče v Gozdu je bilo cilj dveh pohodov inPlaninec, podali pa so se tudi na Kriško goro in na zasavski Kal.

Mladinska komisija. 33. državno tekmovanje iz znanja planinstva Mladina in gore bo potekalo 21. januarja 2023 v Postojni, na regijskem tekmovanju pa se bodo osnovnošolci na treh lokacijah pomerili 5. novembra 2022.

Vodniška komisija (VK). Komisija za planinske vodnike Planinske zveze Severne Makedonije (FPSM) je med 19. in 24. majem izpeljala že deseto usposabljanje za planinske vodnike kategorije A1 in se hkrati zahvalila slovenskim inštruktorjem planinske vzgoje in Vodniški komisiji, ki je vsa leta bdela nad usposabljanji FPSM, načelniku VK Francu

Gričarju pa je podelila priznanje za dolgoletno sodelovanje.

Gospodarska komisija. PD Idrija išče oskrbniški par za delo v Koči na Hleviški planini, Koča na Pikovem prav tako išče oskrbniški par, PD Postojna objavlja razpis za najem Koče Mladika na Pečni rebri, PD Nova Gorica nudi delo kuharju ali kuharici v Planinskem domu pri Krnskih jezerih.

Na Orožnovi koči na Planini za Liscem pod Črno prstjo je 18. junija zadonel koncert pevskega zbora Davorina Jenka Cerklje. Istega dne so na Uskovnici slavnostno odprli prenovljeno Kočo na Uskovnici ter se ob tem poveselili na dnevu bohinjskih planincev in srečanju gojenjskih planincev.

Komisija za planinske poti (KPP) je posredovala razpis Turistične zveze Slovenije za izbor najbolje tematske poti, in to v okviru tekmovanja slovenskih krajev Moja dežela – lepa in gostoljubna 2022.

Komisija za varstvo gorske narave je povabila na usposabljanje za pridobitev naziva gorskega stražarja in na srečanje varstva gorske narave v Botaničnem vrtcu na Velem polju.

Komisija za alpinizem (KA) je izdala zbornik KA *Slovenski alpinizem 2017–2018*, ki je dostopen na spletni strani KA, https://www.pzs.si/javno/Slovenski_alpinizem/SA2017_2018_net.pdf, vsi dosedanj zborniki pa na <https://ka.pzs.si/vsebina.php?pid=17>, od koder si jih lahko prenesete na svoj računalnik. Zadnji konec tedna v juniju je KA na Kamniškem sedlu organizirala tabor mladih alpinistov v kopni skali. Alpinistke so maja plezale v Paklenici na ženskem taboru pod vodstvom Katarine Rogelj. Skupaj se je tabora udeležilo trinajst deklet, opravile pa so petnajst vzponov. Od 2. do 9. julija je v kampu Špik potekalo mednarodno srečanje alpinistk, ki ga je v soorganizatorstvu s KA organizirala Ines Božič Skok. KA je objavila razpis za julijski alpinistični tabor Dolomiti 2022, namenjen perspektivnim alpinistkam in alpinistom.

Komisija za športno plezanje (KŠP). V Salt Lake Cityju se je 24. in 25. maja začela tekmovalna sezona

za paraplezalce, kjer je na letošnji prvi tekmi svetovnega pokala navdušila tudi slovenska paraplezalna reprezentanca pod vodstvom selektorja Gregorja Selaka. Tanja Glušič je suvereno zmagala z odličnim nastopom tako v kvalifikacijah kot v finalu, Manca Smrekar je v finalu osvojila 5. mesto, Matej Arh pa si je v kvalifikacijah priplezal 7. mesto.

Anže Peharc je 30. maja na četrti tekmi svetovnega pokala 2022 v balvanskem plezanju v Salt Lake Cityju osvojil drugo mesto in tako dosegel uspeh kariere. Po polfinalu je bil tretji, v finalu pa je zaradi boljše popotnice iz polfinala moral priznati premoč le Japoncu Yoshiyukiju Ogati. V polfinalu je nastopil tudi Gregor Vežonik.

Komisija za turno kolesarstvo (KTK). Turnokolesarski odsek Kranj (TKO Kranj) je junija na Krvavcu gostil seminar tehnike vožnje s kolesom.

17. septembra bodo turni kolesarji ponovno sedli na kolo v okviru največjega turnokolesarskega dogodka v Sloveniji – Slovenske turnokolesarske poti v enem dnevu. Letos z nekaj novostmi. Organizator je pripravil dvajset etap; na podlagi glasov glasovalcev pa je bilo izbranih deset etap z največ glasovi, ki bodo pripravljene na septembrski turnokolesarski izziv.

Planinska založba (PZ). Izšla je knjiga *Poti do kamnitih src*, knjižni prvenec Olge Kolenc. V njem se spominja svojih obiskov manj obiskanih poti vzdolž hribov in gora ob zahodni slovenski meji. Poti ob meji z Italijo so bile do vstopa Slovenije v Evropsko unijo zaradi strogega mejnega režima zapostavljene in še redkeje obiskane kot dandanašnji. Konec maja in v začetku junija je v Bohinju potekal že šestnajsti mednarodni festival alpskega cvetja, ki je skozi številne dogodke obiskovalcem približal naravo, cvetje in gore. TV Slovenija je v treh zaporednih junijskih sredah predvajala alpinistično trilogijo *Literarno-vertikalno* avtorjev Boštjana Virca in Rožleta Bregarja, ki je ljubitelje gora popeljala prek Dolgega hrbita, pod Pihavec in v Severno triglavsko steno.

Blagovna znamka Ocuin je odpoklicala svoje samovarovalne komplete, model Captur, in sicer zaradi možne okvare na vponkah samovarovalnega kompleta. Gre za samovarovalne komplete, dostavljene med 1. aprilom 2020 in 1. januarjem 2022. Odpoklicali so tudi različne sete, katerih del je omenjeni samovarovalni komplet.

Zdenka Mihelič

LITERATURA

Olga Kolenc: Poti do kamnitih src. Ljubljana, PZS, 2022. 200 str., 24,90 EUR.



Poti do kamnitih src ... vodijo preko cvetočih gorskih travnikov, takšnih, kakršnih je bilo na Vojskarski planoti, tam okoli Planinice, v otroštvu Olge Kolenc še obilo. Da, otroštvo in mladost te zaznamujeta, za vedno. Planinica nad avtoričino rojstno hišo, širjave Vojskarske planote, gozdovi in grape – vse to je svet, ki je Olgi Kolenc ostal v nogah, v glavi, predvsem pa v srcu. Ne v kamnitem srcu, pač pa v srcu, ki čuti, ki brez travnikov in gora preprosto ne zna biti. Tudi zdaj, v zrelih letih, se avtorica dobro znajde v svetu, kjer se drugi ne, v brezpotju, ob slabih oznakah, v zmedi zemljevidov in opisov ... Ker se je rodila, živela in rasla z naravo. Neverjetna je ta zaznamovanost, ta popotnica, ki jo človeku da zgodnje srečanje z naravo. In vse to jasno odseva iz številnih opisov v knjigi.

Gre za prvo knjižno delo zveste sodelavke *Planinskega vestnika*. Velik del prispevkov je v podobni obliki že ugledal luč sveta v tej najstarejši

slovenski reviji, zdaj pa so v razširjeni obliki in z lepimi fotografijami zbrani tudi v knjigi. Naslov govori o kamnu, a gre le za okamenele školjke v obliki srca, najdene gori na Kaninskih podih. Vse drugo pa je blago, prijazno, tako, kot to čuti z naravo zlito srce; kot čutijo tisti, ki jim svet, ki se vzpenja nad dolinsko vsakdanjost, pomeni nekaj več. O teh občutkih razmišlja avtorica v poglavju Sam, a ne osamljen, medtem ko se potika po Krnskem pogorju: „Morda pa svojih najglobljih občutkov sploh ni treba razlagati drugim. Kdor čuti podobno kot mi, razume v vsakem primeru.“ A je le lepše, če občutke deliš, kot jih deli avtorica z nami v knjigi. Ker se z njo veselimo, podživljamo, hrepenimo. Tudi po vznesenih trenutkih, kakršne doživlja na vrhu Matajurja: „Spontani obred je dosegel vrhunec, krog se je sklenil. Svet na dosegu vidnega polja še vedno miruje, daljave bledijo, zaznavam jih le še kot odtis. Misli se umirijo, udje so mehki.“ Kdor razume, razume!

Olga Kolenc se v knjižnih prispevkih mudi s spomini po svoji Vojskarski planoti, zaide v širjave Trnovskega gozda, predvsem pa hodi po zahodni meji naše dežele, po slemenih na desnem bregu Soče, po svetu, ki je za marsikaterega obiskovalca naših gora še vedno manj znan, a izjemno lep. Avtorica se vzpenja po zelenih pobočjih Matajurja, Kobariškega Stola, Skutnika – vse do kamnitih zidov Mangarata. Na koncu se z njo potikamo še med rdečim kraškim rujem. Zanimivo – njen slog pisanja na trenutke spominja na slog Rafaela Terpina. Sta le doma iz istih koncev, iz krajev, kjer so barve neba podobne, ne nazadnje pa je tudi cvetje pri obeh visoko na lestvici stvari, ki jih je v naravi vredno občudovati.

Kdaj pa kdaj bralca zmotijo hitri prepleti dejstev in doživljanja. Včasih prav zaradi takih preskokov nekoliko težje sledimo poti ali misli, ki se je ravno začela razvijati. Morda bi kazalo postaviti „informativni“ del kar v okvirček, saj bi tako doživljajska zgodba lepše tekla. Olga Kolenc je pač dobra prav v opisih doživljanja! In še en nasvet, saj sem pre-

pričan, da bo avtorica še hodila in zapisovala svoja doživetja. Preskoki iz sedanjega v pretekli čas in nazaj so (pre)pogosti, včasih se zgodi kar znotraj istega stavka (npr. na strani 196: „Nedaleč stran se pasejo osli, prav tako lepo rejeni in iskrivih oči, ki so mulili sveže seno, zataknjeno med vejevje.“)

Komur so gore več kot le pot, vzpon, sestop, razdalje, višine in ure, ta bo v knjigi *Poti do kamnitih src* našel dovolj navdiha. Za urice vznesenosti, tihih spominov, globokih doživetij, ki segajo v dušo, tudi za urice hvaležnosti in spoznanj. Olga Kolenc nam pričara te dragocene trenutke, pa za to ni potrebna ne visoka gora ne izjemen vzpon. Veselje, ki ga z nami deli, najde že na cvetočem travniku, na planoti svoje rodne domačije ali pa v vznožju gore. A vendarle – gora je tista, ki vabi, kamnita gora, v katero so vtrta kamnita srca. Kogar vodi srce, ta bo našel pot do njih. In kot sama pravi: „Dokler bije srce, se z rdečo rožo v laseh lahko vedno znova vračam v Kadore.“

Marjan Bradeško

U SPOMIN

Oskar Lang

(1934–2022)



„Zbogom, planina, zdaj se ne bova videla nikoli več,“ je na vrata svoje kočice napisal neki pastir, ko je v visoki starosti zapuščal svojo ljubljeno planino.

Oskar Lang je bil eden glavnih in odgovornih društvenih delavcev Planinskega društva Impol in kasneje Slovenska Bistrica. Kot dolgoletni predsednik in podpredse-

dnik društva, predsednik različnih odborov in komisij društva, goreč alpinist, vseskozi predan alpinističnemu odseku društva, je skupaj z Avgustom Kocjanom in Rudijem Mlekužem ter drugimi utrjeval in bogatil bistriško planinstvo. Njegovo kakovost in delovanje je dvignil na raven meddruštvenega odbora planinskih društev Podravja in Planinske zveze Slovenije.

Neprecenljiv je bil delež vseh na Treh kraljih pri obnovi in delovanju Štuhčevega doma, izgradnji brunarice in vlečnice, naddelavi in obnovi poti skozi Vintgar, razvitju društvenega praporja ter ponovni oživitvi planinskih plesov. Ravno tako so požrtvovalno sodelovali pri postopkih denacionalizacije in si prizadevali, da bistriško planinstvo dobi nazaj tisto, kar mu je bilo odvzeto.

Oskarju Langu sta se za njegovo delovanje planinsko društvo in Planinska zveza Slovenije tudi nekako oddolžila. Leta 1962 je prejel zlati znak Planinske zveze Jugoslavije, leta 1973 zlati častni znak Planinske zveze Slovenije in leta 1984 spominsko plaketo. Posebej ponosen in vesel je bil leta 2008, ko je postal prejemnik svečane listine Planinske zveze Slovenije za življenjsko delo na področju planinstva.

Letos Planinsko društvo Slovenska Bistrica praznuje častitljivih 100 let delovanja. Sedemdeset let mineva od tragične nesreče v Špiku, katere del odprave je bil tudi Oskar Lang. Žalostni smo, da na proslavi in spominski obeležitvi Oskarja ne bo več z nami. Pogrešali bomo njegov kleni značaj, prodorno in odločno besedo, predvsem pa ponosno in pokončno planinsko držo.

Začel sem z pastirji na planini, pa naj z njimi tudi končam. Ko leži zmrzal na poljih, ko se vlačijo cunjaste megle po robeh in padajo v mračne globeli, se pastirji, tudi mladi, spet zazro v višine ter si zažele vrnitve na gorske pašnike. Pri mnogih je ta želja iz leta v leto močnejša. Srce se je povežalo z planino. Življenje diha med goro in dolino, dokler se trudno ne umiri. Oskar, hvala za vse, kar ste v teh dolgih letih dobrega storili za bistriško planinstvo. Počivajte v miru.

Matej Horvat

**POČITNIŠKA
PLEZALNA
ŠOLA**

Aktivne in zabavne počitnice | Za začetnike in izkušene mlade plezalce
10 terminov preko celega poletja | www.plezalnicenter.si

PLEZALNI
CENTER
LJUBLJANA

**U prihodnjih številkah Planinskega
vestnika boste lahko prebrali ...**

TEMA MESECA

Prva ženska odprava v Himalajo

INTERJU

Janez Marinčič, Nina Caprez

Z NAMI NA POT

Okolica Kranja, dolina Aurina

gorenjska televizija
www.gtv.si



88,3 MHz, 96,9 MHz, 97,2 MHz,
99,5 MHz, 103,7 MHz,
105,1 MHz in 106,2 MHz.

Primorski val

*Od Trente do Trojan, najbolj poslušana
regionalna radijska mreža na Primorskem.*

POLETNA DOŽIVETJA NARAVE

vsak petek ob 17.05 h

na Radiu Ognjišče

**RADIO ŠT. 1
OD KOLPE DO BARJA**

radijska oddaja

ČEZ HRIBE IN DOLINE

vsak 3. četrtek v mesecu, ob 17. uri

SE SLIŠIMO!



**RADIO
UNIVOX**

99.5 MHz
106.8 MHz
107.5 MHz

Rožna ulica 39
1330 Kočevje

T: 01/893 99 10
F: 01/893 99 24
E: info@univox.si

**RADIO
KRANJ 97.3**

www.radio-kranj.si

GORENJSKI megasrček

f t

gore-ljudje



TO JE VSEŽIVLJENSKA ZVEZA. IZBERITE PAMETNO.

Prave hlače naredijo vso razliko.

Ne glede na to, ali se sprehajate po gozdu ali višje v gorah, naj bodo vaša oblačila in oprema zadnja stvar, o kateri razmišljate. Tam so, da podpirajo vašo izkušnjo, ne pa jo definirajo – to je navsezadnje naloga narave. To še posebej velja za hlače. Šiv na napačnem mestu, neustrezen pas ali neprizanesljiva tkanina, ki skrajša vaš korak – napačne hlače vam lahko ukradejo pustolovščino izpod nog.

Zato je iskanje pohodniških hlač veliko bolj zapleteno in zamudno kot iskanje običajnih hlač – pri pohodniških hlačah to preprosto morate narediti prav. Odkar smo leta 1970 predstavili svoje prve hlače, smo se posvetili ustvarjanju zanesljivih in udobnih pohodniških hlač, ki so popolne za vsako telo, podnebje in teren. Vzemite si čas in med celo paleto različnih krojev, tkanin in modelov skrbno

izberite svoje naslednje. Ko najdete prave, je to vseživljenska zveza.

 **FJÄLL
RÄVEN**
www.fjallraven.com