

POSAVSKI ALPINISTIČNI KLUB
BILTEN

št. 10
junij 2005

Zbrali:

Alenka Krejan, Rok Umek, Damjan Omerzu,
Rok Levičar, Aleksandra Voglar

Pregledali in uredili:

Rok Levičar, Danica, Nejc in Gorazd Pozvek

Fotografije:

Jože Zajc, , Rok Umek, Simon Poznič,
Alenka Krejan, Goran Rovar
in arhiv PAK

Naslovnica:

Turni smučar na Turski gori, **foto:** Jože Zajc

Zasnova in ilustracije:

Rok Levičar

Izdal:

Posavski alpinistični klub

Priprava in tisk:

KoloRtisk Krško

Krško, junij 2005

BILTEN

Št. 10
JUNIJ 2005

VSEBINA

UVOD

Razmišljanje	3
--------------------	---

POROČILA

Alpinizem	5
Alpinistična šola	8
Športno plezanje	12

TRENING

Plezalna deska	18
----------------------	----

ŠPORTNO PLEZANJE

Krožek športnega plezanja	24
Evropski pokal v športnem plezanju	27
Več kot sem pričakovala	27
Plezanje mi veliko pomeni	28
Umik na vrhuncu	30
Življenje s plezalsko smetano	32

GORNIŠTVO

Bohor pozimi	36
V objemu gora	36
Ko te Grintovci sprejmejo	38
Na najvišjem vrhu Avstrije	39
Iz alpinistovega dnevnika	41

RAZMIŠLJANJE

Za nami je še eno leto, ki je v mnogočem podobno prejšnjim in se seveda od vseh tudi v mnogočem razlikuje. Tudi v delovanju kluba je mogoče potegniti veliko vzporednic s prejšnjim obdobjem, saj smo na posameznih področjih malo zaspali oz. prišli na dokaj nizek nivo, potem pa smo voz zopet potegnili po klancu navzgor. Sicer pa je bilo preteklo obdobje zabeleženo s praznovanjem jubileja - 15-letnice alpinizma v Posavju, ki smo ga povezali z otvoritvijo plezalne stene v Krškem in izdajo Zbornika, kjer smo povzeli naše dosedanje delo. S tem letom se izteka tudi 12-letno delovanje kluba, hkrati pa tudi moj drugi štiriletni mandat pri vodenju kluba. Ko ocenjujem, kako smo preživeli zadnje leto, lahko zaključim, da je veliko podobnosti s prejšnjimi leti, seveda pa tudi nekaj novosti.



Tako se nam je zgodilo na področju alpinizma, da smo se v tem obdobju že kar grdo gledali in nato stvari zopet vzeli v roke in ob skupnem delu in Matejevem dobrem vodenju dvignili dejavnost na nivo, kot ga že dolgo ni bilo. Seveda je bilo za to potrebnih več dejavnikov, ki so se dopolnjevali. Tako smo se v tem času vsi najbolj izkušeni alpinisti angažirali pri uspešni alpinistični šoli in usposobili nekaj zares perspektivnih kadrov. V delo so se aktivno vključili nekateri, ki smo jih ob njihovi pasivnosti že kar močno pogrešali. Matej je pljunil v roke, kot že dolgo ne, in vse se je začelo izboljševati. Tako lahko na koncu samo povzamemo, da je bilo to leto alpinistično eno najbolj aktivnih in uspešnih. Posamezne podrobnosti boste lahko prebrali v poročilu načelnika.

Podobno se nam je malo z zamikom pripetilo tudi na področju športnega plezanja, kjer pa se je po mojem mnenju krivulja že začela obračati navzgor in bodo rezultati kmalu pokazali, da smo na dobri poti. Seveda sem se večkrat vprašal, zakaj prihaja do takih nihanj pri delu na posameznih področjih, in težko bi našel eksakten odgovor. Verjetno je eden bistvenih elementov takih dogajanj številčna majhnost našega kluba, kar pomeni, da že zelo dolgo večina dela visi na ramenih le nekaterih posameznikov. Zato potem prihaja do zasičenosti, naveličanosti in podobnih pojavov. Kljub svoji majhnosti pa smo si vseskozi postavljali kar visoke cilje in jih v glavnem tudi dosegali. Tako na področju športnega plezanja kot tudi alpinizma smo bili uspešni in dosegali skozi daljše obdobje relativno zelo kvalitetne rezultate. Mogoče smo si glede na naš kadrovski potencial zastavljali celo previsoke cilje, oziroma bi se morali zadovoljiti z manjšimi uspehi. Vse to pa je najbrž večkrat obremenjevalo tudi odnose med posameznimi akterji, kar se je kazalo v določenih kratkih stikih in manjši angažiranosti.

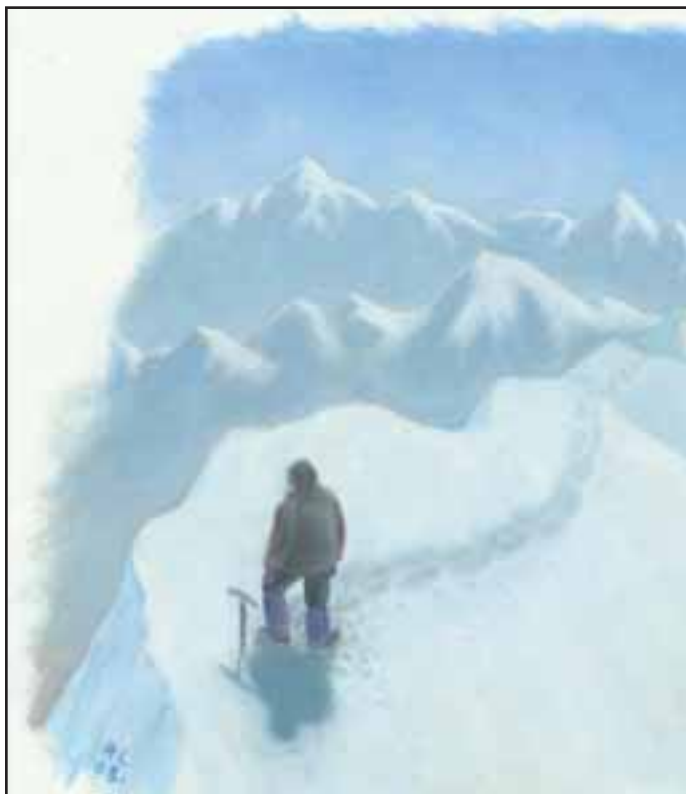
Če se ozrem še na področje organizacije kluba, lahko rečem, da smo v zadnjem letu dosegli zavidljivo visok nivo, ki ga ne dosežejo celo nekateri polprofesionalni klubi. V klubu smo poskrbeli za tako dobre pogoje dela, da imam občutek, da jih v veliki meri še sploh ne znamo izkoristiti. Postavljena je bila vrhunska plezalna stena, ki nam je na razpolago 24 ur na dan. Imamo dobro in zadostno alpinistično opremo, zavidljivo visoka denarna sredstva, tako da imajo vsi zainteresirani možnosti, da se z vsemi dejavnostmi ukvarjajo zares na najvišjem možnem nivoju. Delovanje kluba je na področju financ in splošnih zadev vodeno na profesionalni ravni, kljub temu da ta dela opravljamo amatersko, vendar je to zaradi visoke zavesti in pripadnosti klubu. Malo me včasih moti le, da se vse to po dolgih letih dela nekaterim zdi kar samo po sebi umevno. Na srečo je bilo zadnje leto po moje prelomno tudi na področju angažiranja novih kadrov, saj se v delo vse bolj vključujejo nekateri, ki so si za svoje vodilo vzeli misel, da je potrebno razmišljati, kaj lahko posamezniki klubu dajo in ne le, kaj bodo od njega dobili.

Kot sem že omenil, sem bil predvsem zadnjih osem let tisti, ki je skrbel, da je vse v zvezi s klubom potekalo v skladu z vsemi pravnimi predpisi, da je organizacijsko napredoval, da je bilo na voljo zadosti materialnih sredstev in so vsi člani imeli dobre pogoje dela. Kljub veliki angažiranosti je pri prihajanju do nihanj in včasih je bilo potrebno za vse to vlagati enormno veliko energije. Če se ta porablja, se počasi spraznijo tudi baterije in je potrebno poskrbeti za njihovo polnjenje. Tako sem tudi sam začel razmišljati, da bo potrebno nekaj storiti. Po mnogih razgovorih s tistimi, ki ste mi najbližji, ki sem se z vami večkrat privezal tudi na vrv ali pa bi se še rad, sem se odločil, da je potrebno narediti prostor za nove ljudi, nove ideje in nove korake v življenju kluba.

*Gorazd Pozvek,
predsednik kluba*

ALPINIZEM

Posavski alpinistični klub je bil ustanovljen daljnega leta 1993 in bo letos praznoval že 12 leto delovanja. Začetki alpinizma v Posavju segajo še nekoliko dlje, ko je bila leta 1989 ustanovljena alpinistična sekcija. Temelji, ki so bili takrat postavljeni za razvoj alpinizma v Posavju, so se obdržali še do danes. Tisti, ki so v tistem takrat prebivali led in ustvarjali nove začetke, so prisotni še danes in z veseljem lahko napišem, da se jih večina še vedno aktivno ukvarja z alpinizmom.



Tudi moji začetki segajo še v leto 1992, ko sem se prvič preizkusil v plezanju. Najprej je bilo to plezanje po umetnih oprimkih, nato v plezalnih vrtcih in nazadnje v gorah, ki so me očarale in zastrubile. Postale so del mene, nov način življenja, ki ga ne morem in tudi nočem spremeniti, kot ga ne morejo spremeniti tisti prvi pionirji alpinizma, ki so osvajali prve osemtisočake, in tudi tisti, ki so pripeljali alpinizem v naše kraje. Vsi ti ljudje so za alpinizem naredili ogromno in njihova zagnanost je še vedno prisotna med nami in nam daje moč za nove podvige.

Ko postaneš alpinist na papirju in v srcu, si zavezan goram za vse čase. Gore te zasvojijo in ni ga alpinista, ki bi se tem občutkom upiral.



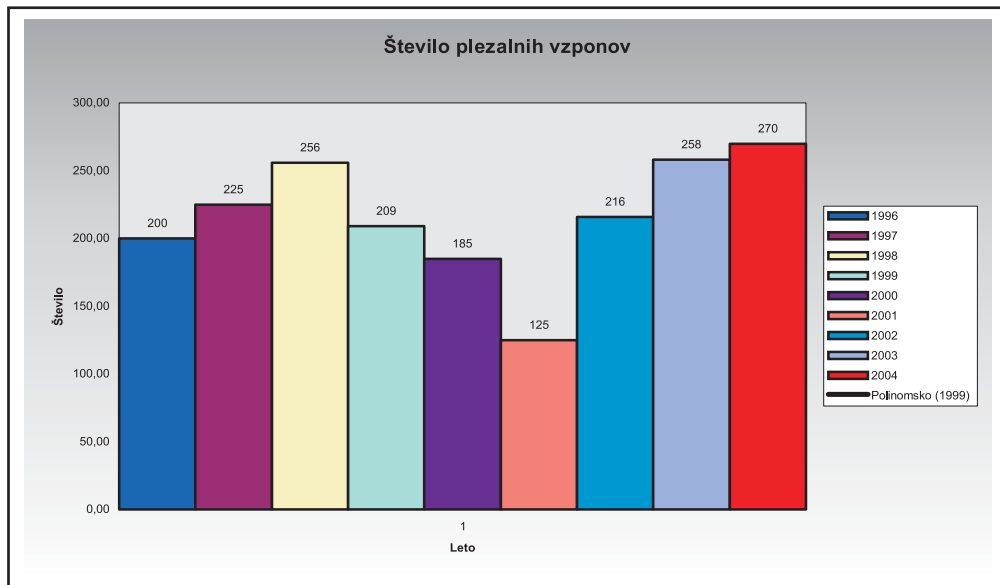
Preko previsa v strmo poč

Danes je naš klub dobro organiziran in ima vse potrebne pogoje in sredstva za razvoj dobrih športnikov. Organiziramo alpinistične in plezalne šole, opremljamo nova plezališča, organiziramo odprave v tuja gorstva. Vse to je velik zalogaj za majhen klub. Malo je ljudi, ki so pripravljeni klubu pomagati in ga voditi. Če hočemo obdržati tak nivo delovanja, bo potrebno v prihodnje še veliko dela in požrtvovalnosti posameznikov. Žal je pač tako, da se v tem športu ne da zaslužiti, zato je večina dela opravljenega prostovoljno.

Še vedno pa je bil in ostaja alpinizem vodilo našega kluba in predstavlja motor vsem ostalim dejavnostim. Jedro alpinizma pa je tudi alpinistična šola, ki pripomore k razvoju alpinizma. V letu 2004 je bilo vanjo vpisanih kar 12 tečajnikov, od katerih je 7 uspešno končalo usposabljanje in opravilo izpite za alpinistične pripravnike. Čeprav številke niso velike, pa predstavlja leto 2004 za naš klub prelomnico, saj takšnega števila udeležencev ni bilo že mnogo let. Nazadnje je bilo toliko tečajnikov leta 1993, ko sem tudi jaz obiskoval alpinistično šolo. Iz tiste generacije nas je ostalo kar lepo število, ki smo potem prispevali vsak svoj delež k razvoju alpinizma in športnega plezanja. Podobna slika se kaže tudi zdaj, zato si upam trditi, da se nam za prihodnost ni treba bati.

Število vzponov se je s prihodom novih članov povečalo. Odkar vodim evidenco je letošnje leto rekordno in mislim da smo dosegli rekord od kar obstaja klub.

Grafikon prikazuje število vzponov po letih.



270 opravljenih alpinističnih aktivnosti je rekordno število, ki smo jih kdaj koli opravili. Vse to kaže na izredno aktivnost in uspešno delovanje sekcije za alpinizem v letu 2004.

Največ vzponov je dosegel Franc Škvarč, sledita mu Gorazd Pozvek in Matej Zorko skupaj s Silvom Rožmanom. Presenetljivo je predvsem to, da so velik delež vzponov dosegli tisti, ki so obiskovali alpinistično šolo in so šele konec leta 2004 dosegli naziv alpinistični pripravnik.

Kljub velikemu številu vzponov pa cilj 300 vzponov letno še vedno ni izpolnjen, zato ostaja izziv za leto, ki prihaja. Vsekakor pa število vzponov ni edino merilo uspešnosti alpinistične sekcije. Veliko vlogo odigrajo tudi kvalitetni vzponi v domačih in tujih gorstvih, ki pa jih je bilo precej manj, kot smo pričakovali. Žal se je pojavila vrzel med mlajšo generacijo, ki šele prihaja, in starejšo, ki pa ji primanjkuje mladostne zagnanosti. Pomanjkanje kvalitetnih vzponov pa je razlog, da v letošnjem letu nimamo kategoriziranih alpinistov. Tendenca na tem področju se nekoliko izboljšuje, saj je predvidena večja klubska odprava v Cordillero Blanco, s katero želimo dati zagon in motivacijo mladim članom kluba, ki bodo s tem pridobili izkušnje, saj so te zelo pomembne za nadaljnji razvoj.

Če sem zapisal, da je bilo leto 2004 uspešno s stališča velike aktivnosti alpinističnega udejstvovanja, pa si želim za leto 2005 poleg velikega števila vzponov dodati še uspeh na odpravi s preplezanimi cilji ter obisk evropskih gorstev s preplezanimi kvalitetnimi vzponi.

Verjamem, da nam bo uspelo.

Matej Zorko,
načelnik za alpinizem

ALPINISTIČNA ŠOLA 2003/2004

Teoretični del je potekal od 12. 12. 2003 do 19. 3. 2004 in je obsegal naslednje teme:

1. Uvod, organiziranost in predstavitev alpinistične šole
2. Izrazoslovje in opis vzpona
3. Ocenjevanje alpinističnih tur, vozli
4. Zvrsti plezanja in oprema – zimski del
 - o Gibanje naveze pozimi
 - o Plezanje slapov
 - o Bivak pozimi
 - o Turno smučanje – alpinistično smučanje
5. Nevarnosti v gorah
6. Zvrsti alpinizma in oprema oprema – letni del
 - o Skalno plezanje
 - o Tehnično plezanje
 - o Gibanje naveze
 - o Bivakiranje
7. Poznavanje gorstva, poti, varstvo narave
8. Izrazoslovje
9. Orientacija
10. Zgodovina gornišstva
11. Vreme
12. Prva pomoč

Tečajniki:

Rok Umek
 Simon Poznič
 Silvo Rožman
 Franci Škvarč
 Rok Levičar
 Damjan Omerzu
 Jan Kurinčič
 Leonida Lipoglavšek
 Jaka Bernardič
 Miran Zlobko
 Tomaž Škafar
 Janez Škoberne

Predavatelji:

dr. Janja Zorko Kurinčič
 Andrej Sotelšek
 Gorazd Pozvek
 Matej Zorko
 Arnold Koštomaj
 Aleksandra Voglar
 Bojan Kurinčič

V okviru šole smo izvedli naslednje aktivnosti:

Skupna tura na Okrešelj (5. in 6. junij 2004)

Program:

1. hoja z derezami in uporaba cepina
2. zaustavljanje s cepinom
3. uporaba lednih vijakov (varovanje z lednimi vijaki, izdelava sidrišč)



4. Varovanje v snegu (načini, izdelava sidrišč)
5. Spust po vrvi, ki jo povlečemo za sabo (na dveh cepinih)
6. Uporaba lavinske žolne
7. Ledeniška naveza dveh ali več plezalcev
8. Reševanje iz ledeniške razpoke



Izdelovanje snežne gobe za spust.

Inštruktorji in alpinisti:

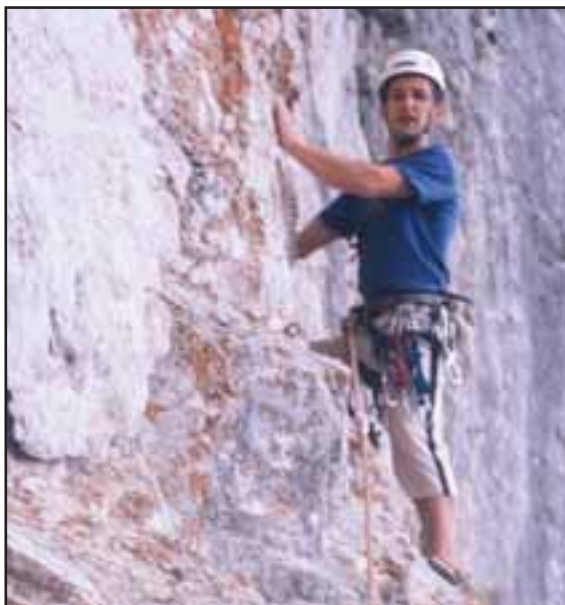
Matej Zorko
Arnold Koštomaj
Bojan Kurinčič
Sandra Voglar

Tečajniki:

Rok Levičar
Jan Kurinčič
Rok Umek
Janez Škoberne
Jaka Bernardič
Simon Poznič
Damjan Omerzu

Letni del alpinistične šole

Drugi del alpinistične šole smo izvedli nekoliko drugače, kot v preteklih letih. Aktivnim alpinistom in inštruktorjem, ki so sodelovali v procesu alpinistične šole, smo dodelili dva tečajnika, s katerima je moral opraviti pet alpinističnih tur in praktično predelati vse manevre, ki so predvideni po katalogu znanj za alpinistične pripravnike.



Varno plezanje z izkušenim inštruktorjem

Oblikovali smo naslednje skupine:

Bojan Kurinčič:

Jan Kurinčič
Damjan Omerzu

Aleksandra Voglar:

Janez Škoberne
Jaka Bernardič

Arnold Koštomaj:

Miran Zlobko
Tomaž Škafar

Gorazd Pozvek:

Leonida Lipoglavšek
Rok Umek

Andrej Sotelšek:

Franci Škvarč
Rok Levičar

Matej Zorko:

Simon Poznič
Silvo Rožman

Tak način dela je pomenil veliko obveznost za alpiniste in inštruktorje, saj so morali vložiti ogromno truda, da so izpeljali načrtovani program.

Izpiti za alpinistične pripravnike (Skalica, 19. 11. 2004)

Tečajniki, ki so opravili izpite:

Rok Umek
Simon Poznič
Silvo Rožman
Franci Škvarč
Rok Levičar
Damjan Omerzu
Jan Kurinčič

Inštruktorji oz. alpinisti:

Matej Zorko
Bojan Kurinčič
Gorazd Pozvek

Ostali prisotni:

Jože Zajc

Izpitne teme:

1. Vozli in navezovanje
2. Orientacija
3. Sidrišča - izdelava in povezovanje
4. Spust po vrvi in prehod v prusikarjenje
5. Reševanje in transport ponesrečenca v steni



Matej v zahtevnem raztežaju Centralnega slapa v Tamarju

Alpinistično šolo smo zaključili uspešno, saj je kar 7 tečajnikov končalo usposabljanje in dobilo naziv mlajši alpinistični pripravnik, kar je velik uspeh in pridobitev za naš klub, ki je eden izmed manjših v Sloveniji. Seveda bi bilo šolo nemogoče izpeljati brez pomoči inštruktorjev in alpinistov, ki so s svojim delom in znanjem pripomogli k uspešnemu zaključku šole. Zato gre vsem sodelujočim posebna zahvala.

*Matej Zorko,
načelnik za alpinizem*

ŠPORTNO PLEZANJE

V pretekli sezoni se je lepo pokazalo, kaj pomenijo redni obiski treningov. Tekmovalci so začutili tudi, kaj pomeni manj dela in preveč izostankov pri redni vadbi.

Ambrož Novak se je treningov pridno udeleževal, zato smo se skozi celo sezono veselili njegovega rednega uvrščanja na stopničke. Nadejali smo se tudi zmage, pa mu je ta nekajkrat za las ušla. **Izak Kelek in Katja Krejan** sta v prvem delu sezone zelo obetavno nastopila, saj sta zagretost in pridno delo kazala tudi na "stenci". V jesenskem delu pa sta nekoliko popustila, kar je vidno tudi po rezultatih. Novi član ekipe je postal ciciban **Tin Rabzelj**. Z zavzetim delom in lepo tehniko plezanja je prepričal, da smo ga sprejeli v klubsko reprezentanco. Redno je hodil na tekme in pridno nabiral izkušnje. Ker pa je bila to njegova prva sezona plezanja v klubu, smo z rezultati lahko zadovoljni.

Rezultati

Državno prvenstvo 2004

- težavnost

kategorija št. tekmovalcev	tekmovalec/-ka	skupna uvrstitev	posamezne uvrstitve
cicibani 33 tekmovalcev	Ambrož Novak Tin Rabzelj	4. mesto 27. mesto	3,5,8,4,2 20,23,20,23,24
starejše deklice 20 tekmovalk	Katja Krejan	12. mesto	12,11,8,12,9
starejše dečki 25 tekmovalcev	Izak Kelek	10. mesto	10,7,8,11,10
mladinci 11 tekmovalcev	Nejc Pozvek	4. mesto	5,5,3,4
člani 36 tekmovalcev	Nejc Pozvek	14. mesto	12,16,12,15



Izolacijska cona – ogrevanje pred tekmo

- boulder

kategorija št. tekmovalcev	tekmovalec/-ka	skupna uvrstite	posamezne uvrstitve
cicibani 29 tekmovalcev	Ambrož Novak	4. mesto	3,0,3
starejše deklice 18 tekmovalk	Katja Krejan	6. mesto	11,6,4
starejše dečki 25 tekmovalcev	Izak Kelek	5. mesto	5,7,5
mladinci 13 tekmovalcev	Nejc Pozvek	7. mesto	6,5,0

Klubska reprezentanta – reprezentanta Slovenije

Med petimi člani klubske reprezentance sta kar dva postala tudi člana reprezentance Slovenije: **Nejc Pozvek in Ambrož Novak**. Njuno delo in uspehi so lep zgled tekmovalcem v klubu kot tudi najmlajšim in začetnikom, ki redno obiskujejo krožek športnega plezanja v OŠ Brestanica.

Evropski mladinski pokal 2004

kategorija št. tekmovalcev	tekmovalec	skupna uvrstitev	posamezne uvrstitve
mladinci 52 tekmovalcev	Nejc Pozvek	30. mesto	24. (Imst), 18. (Kranj)

Mednarodna tekma Ravena (Italija) - tekmovalje mlajših kategorij

kategorija št. tekmovalcev	tekmovalec	skupna uvrstitev	posamezne uvrstitve
cicibani 11 tekmovalcev	Ambrož Novak	7. mesto	7. hitrost, 7. boulder 8. težavnost

Prvenstvo osnovnih šol vzhodne Slovenije 2004

kategorija št. tekmovalcev	tekmovalec/-ka	skupna uvrstitev	posamezne uvrstitve
cicibani 15 tekmovalcev	Ambrož Novak Tin Rabzelj	2. mesto 5. mesto	2,2,2,2,2 4,5,6,7,5
mlajše deklice 8 tekmovalk	Tjaša Sušin	7. mesto	7,6,8,7,8
mlajši dečki 25 tekmovalcev	Nik Škrlec Anže Zupančič Boštjan Podgoršek	10. mesto 11. mesto 14. mesto	11,10,11,10,9 8,8,13,11,15 0,11,0,0,0
starejše deklice	Katja Krejan Eva Tovornik	2. mesto 3. mesto	2,2,0,0,1 0,0,2,1,0

Postali smo klub z dolgoletnim stažem, zato so tudi rezultati temu primerni. Tekmovalci so redno osvajali najvišja mesta, stopili na kar nekaj stopničk, ki so nas popeljale tudi do najzlahtnejše medalje.

Osnovnošolsko področno tekmovanje vzhodne Slovenije

Fram, oktober 2004

kategorija št. tekmovalcev	Tekmovalec/-ka	skupna uvrstitev
mlajši učenci brez licence 14 učencev	Aleksander Ivačič Jaka Pavlič	9. mesto 12. mesto
mlajši učenci z licenco 14 tekmovalcev	Ambrož Novak Tin Rabzelj	6. mesto 13. mesto
starejši učenci z brez licence 14 tekmovalcev	Tadej Drakulič	13. mesto
starejše učenke brez licence 7 tekmovalk	Tjaša Sušin	3. mesto
starejše učenke z licenco 5 tekmovalk	Katja Krejan	3. mesto



Alenka Krejan – uspešno vodi krožek športnega plezanja.

Državno prvenstvo osnovnih šol

Slovenska Bistrica, december 2004

kategorija št. tekmovalcev	Tekmovalec/-ka	skupna uvrstite
mlajši učenci z licenco 14 tekmovalcev	Ambrož Novak	8. mesto
starejše učenke z licenco 13 tekmovalk	Katja Krejan	8. mesto
starejše učenke brez licence 14 tekmovalk	Tjaša Sušin	3. mesto



Srednješolsko prvenstvo Slovenije

Šentvid pri Ljubljani, 26.-27. januar 2005

kategorija št. tekmovalcev	tekmovalec/-ka	skupna uvrstitev
mlajši fantje brez licence 17 tekmovalcev	Matic Trebušak	12. mesto
mlajši fantje z licenco 15 tekmovalcev	Izak Kelek	8. mesto
starejši fantje brez licence 21 tekmovalcev	Rok Umek Jaka Bernardič	12. mesto 15. mesto



Prvomajske počitnice v Arcu



Aleksandra, načelnica za športno plezanje je tudi izkušena alpinistka.

Že vrsto let člani kluba preizkušamo svojo športno plezalno formo v Arcu. Ker se v maju prične državno prvenstvo, nam ta "raj na zemlji" po količini plezalnih smeri in bližini tega središča naši mali deželici, prikaže prve rezultate večmesečnega treninga in priprav na tekme.

Plezalsko aktivnih dni je bilo malo. Plezali smo že v nam dobro znanih plezališčih. Tako smo si lahko cilje (kje, kaj in v kakšnem vremenu plezati in "posajtati" smer) postavili že doma.

Pravilen pristop je obrodil sadove. Že mlajši članici **Katji Krejan** je uspelo na pogled splezati smer težavnosti 7a. Odlično bero vzponov pa je domov prinesel **Nejc Pozvek**, saj je ob najtežjih smereh Bonsai (8a, na pogled) in La Cucina (8a, v drugem poskusu), uspel tudi v več smereh z ocenami do 7c. To je vrhunski rezultat, ki mu je prinesel razred perspektivnega športnega plezalca.

Težke smeri v skali

Dobro pomladansko formo in obsežne treninge je izkoristil **Nejc Pozvek**. Nam najbližje plezališče Kotečnik, ki se razvija v vrhunski plezalni center, je bilo tudi v pretekli sezoni "poletna telovadnica" naših športnih plezalcev. V sektorju Oboki, kjer so številne težke smeri zgornje težavnostne stopnje, je Nejc kljub vlažnim in mokrim odsekom premagal Masaker, 8b.



*Nejc pod vrhom smeri Specialist, 8a**



Nova bolder stena v MC Krško

Pridobitev kluba pretekle sezone je seveda nova bolder stena, ki se po velikosti in kvaliteti lahko primerja z najboljšimi. Večletni projekt kluba smo postavili v zgradbi Mladinskega centra Krško. Člani kluba (in tudi prihajajoče generacije) smo dobili odličen poligon za urjenje športno plezalnih spretnosti in sposobnosti.



Tin se zna na treningu tudi pošaliti.

Klubske reprezentantke so steno z navdušenjem sprejeli. Prvi rezultati in velike spremembe so bili vidni že v jesenskem delu tekmovanja.

*Aleksandra Voglar,
načelnica za športno plezanje*

PLEZALNA DESKA

Povzetek v smislu, načinu in sistemu treniranja

Zgodovina



Prišel, postavil in uspešno uporabil.

da ne glede na to, koliko vzdržljivosti je imel, se je vedno zgodilo, da je padel na posameznih težkih gibih.

Gullich je oblikoval svoj campus board, da bi poudaril trening na svoji šibki točki in zvišal nivo plezanja z rdečo piko. Jerry Moffat, takrat mogoče najbolj uspešen plezalec, ki je sodeloval in treniral z Gullichom, je dejal: "Treniral sem na kladi (campus boardu) in postal noro močan. Šel sem ven in splezal 8b+ kar tako ... Vzpon mi je uspel po nekaj poskusih."

Moffat je poudaril pomembnost treninga moči celo v primeru, ko je padec izpod vrha smeri posledica pomanjkanja vzdržljivosti. Fiziologi lahko pojasnijo to z mišično kontrakcijo in dovodom krvi v mišice, a Moffat je povedal: "Če se ti težki gibi v spodnjem delu smeri zdijo lahki, boš manj "napumpen" oz. izčrpan, ko boš prišel na vrh."

Leta 1988 je Wolfgang Gullich skonstruiral prvi campus board v Nürnbergu. Njegov namen je bil posebej trenirati za projekt Action Directe, smer, ki je zahtevala ekstremno moč prstov.

Z uporabo deske je povišal svojo enoprstno dinamiko na sebi neznan nivoje, njegov vrhunec pa je bila smer Action Directe, ocenjena z 9a.

Smisel omenjanja le-tega ni v tem, da je Gullichova smer še vedno ena najtežjih na svetu, ampak, da je veliko težja kot katerakoli druga, ki jo je splezal, in za ta uspeh je moral delati kot obsedenec. Za plezalca, ki je imel neverjetne fizične sposobnosti, a ni bil tako talentiran kot veliko drugih, je to pomemben podatek.

Gullich je posvetil večino svojega življenja plezanju z rdečo piko, specializiral pa se je še posebej za vzdržljivost v moči. Uvidel je,



Načela in razlogi

Osnovni razlog za "campusiranje" je treniranje moči zgornjega dela telesa in vključevanje mišičnih vlaken.

Za boljše razumevanje, o čem govorimo (ker nismo vsi profiji), naj naštejem nekaj odlik. Vzdržljivost v moči (strenght) je sposobnost zadrževati skrčeno mišico pri največji obremenitvi, medtem ko je eksplozivna moč (power) sposobnost čim prej proizvesti veliko silo. (Npr.: Majhen oprimek zadržati in na njem čim prej uporabiti silo za dinamično napredovanje.) Torej je vzdržljivost v moči statičnega značaja, medtem ko je eksplozivna moč bolj dinamična. Campus board je odličen način za treniranje vzdržljivosti v moči, a pomembno bistvo je možnost treniranja moči.

Če oprimka pri plezanju ne moremo doseči s statičnim plezanjem, bomo morali to opraviti na eksploziven način, to je z dinamiko.

Vključevanje mišičnih vlaken opredelimo kot zmožnost vključiti maksimalno število mišičnih vlaken naenkrat. Svoje vključevanje moramo povečati ne samo za izvedbo dinamičnega giba, ampak tudi, da zadržimo ciljni oprimek. Ker je lovljenje oprimka odvisno od časovne uskladitve in medmišične koordinacije, ne moremo zadržati oprimka, če nimamo dovolj razvitega vključevanja mišičnih vlaken. Torej je vključevanje mišičnih vlaken, še posebej v podlahti, ključ za zadrževanje težkih "mrtvih točk", in "campusiranje" je najboljši način za napredek.

Pri normalnem poteku treninga na plezalni deski bomo tudi **veliko pridobili pri tehniki dinamičnega plezanja** (časovna uskladitev, medmišična koordinacija, zaupanje v vseh pogledih).

Koliko naj bi vključeval campus board v svoj trening, je odvisno od plezalčevih ambicij. Tisti, ki hočejo izboljšati **plezanje na pogled**, naj ga uporabljajo le občasno, **usmerijo naj se raje na pridobivanje plezalnih kilometrov**, medtem ko naj bo za tiste, ki so zainteresirani in hočejo uspevati v težkih vzponih z rdečo piko ali na balvanih, to osnovni način treninga.

Desko uporabimo v povezavi z ostalimi oblikami treninga v obdobju 4 do 8 tednov in ne kontinuirano skozi vse leto. Povišana uporaba te metode naj narašča od enkrat tedensko do največ 2- ali 3-krat tedensko, nato naj sledi lažja faza oz. znižanje nivoja treninga. Najboljši plezalci vedo, da za doseganje **eksplozivne moči** potrebujemo dolgo obdobje, vendar, ko jo enkrat imamo, **jo ohranimo veliko dlje kot vzdržljivost**.

Sveže je boljše

Osnovni pristop k treningu "campusiranja" je drugačen kot pri treningu vzdržljivosti. Ideja je v tem, da izvajamo najtežje gibe, ki jih lahko, v popolnem stilu (gibanju). **Trening "campusiranja" izvajamo le popolnoma spočiti.** Poglavitno je, da se po vsaki vaji (trening sestoji iz posameznih vaj) popolnoma spočijemo. Normalno je 3 do 5 minut, lahko tudi 10, če nam telo tako govori. Moč lahko treniramo le v popolnoma spočitem stanju.

Koliko je preveč?



Treningi na deski so zelo naporni.

rati vseh na enkrat – v eni vadbeni enoti. Izberemo si jih nekaj in se osredotočimo nanje. Z vadbo nehamo, ko začutimo, da so mišice izgubile moč in hitrost.

Počitek

Počivanja potrebujemo pri "campusiranju" več kot pri ostalih tipih vadbe. Zasvojenci počivajo dva dni po vsakem treningu, če pa "forsiramo" do svojih zgornjih zmogljivostnih mej, pa vzamemo tri ali štiri dni počitka. Ne pričakujmo hitrih rezultatov. Če imamo občutek, da počivamo predolgo, da ne delamo dovolj, je to dobro.

Ogrevanje in ohlajanje

Zelo pomembno je ogrevanje, veliko bolj kot pri ostalih oblikah vadbe. Začnemo z lahkim poplევazanjem, balvaniranjem, ali z lahkimi zgibi gor in dol po deski, nato nadaljujemo z nežnim raztezanjem (stretching). Prvih petnajst minut naredimo zelo lahkih in postopno povečujemo intenzivnost, dokler ne čutimo polne moči. Ta proces ponovimo po koncu

"Hočeš videti napredek? Torej hočeš vzdrževati moč ure in ure. Pazi, igraš se z ognjem!"

Pri "campusiranju" več vadbe ne pomeni tudi večjega napredka, povečujemo le možnost nastanka poškodb. Nikdar ne treniramo do izčrpanosti. Izvedimo najtežje gibe, kot jih lahko, v najboljšem stilu in se vrnimo čez 2 do 3 dni.

Bodimo potrpežljivi. Dokler se ne poškodujemo, bomo močnejši.

Pravilo: Dobro je da izvedemo 1 do 4 serije katerekoli vaje. V kolikor napredujemo oziroma stopnjujemo vajo v pozitivnem smislu (pomeni, da nadgrajujemo oz. izvajamo vedno težje gibe), nadaljujemo z vajo. Ko pa začutimo, da smo pri izvedbi zadnje vaje slabši kot pa pri predhodni, je čas, da z vajo zaključimo ali pa začnemo z drugo.

Nekaj vaj je opisanih v naslednjem poglavju. Ne moremo treni-



vadbe, da preprečimo poškodbe in pospešimo regeneracijo. Ohlajanje naj bo še lažje kot ogrevanje. Počutili naj bi se, kot da ne delamo skoraj nič. S tem ohranimo cirkulacijo še naslednjih 15 do 20 minut po največji intenzivnosti.

Tipičen trening naj vključuje do ene ure zgibov, raztezanja, plezanja gor in dol po deski po velikih oprimkih, vrhunec vaj pa naj bo izveden v naslednjih 20 do 30 minutah. Sledi naj ohlajanje.

Raztezanje

Raztezanje je zagotovilo proti poškodbam. Raztezajmo se vsakodnevno. Če se pozabimo raztezati, bomo kmalu trpeli zaradi poškodb. Raztezajmo se med posameznimi vajami, še posebej po treningu. Bodimo posebej pozorni na raztezanje med ogrevanjem. Nikoli ne raztezajmo hladnih mišic.

Kako držati oprimke?

Poskušajmo uporabljati odprti prijem. Večina plezalcev je v odprtem prijemu slabša kot v zaprtem, tako da se mnogim zdi na začetku težko, vendar se navadimo. Treniranje z odprtim prijemom bo povečalo našo moč pri prijemih na strešico in je bistvo za držanje luknjic, "sloverjev" in pozitivnih robov, kot tudi za udejanjanje gibov z maksimalnim raztezanjem in lovljenje dinamičnih gibov. Uporaba odprtega prijema zmanjšuje možnost poškodb. Ko se telo in prsti že privadijo "campusiranja", lahko vključujemo tudi manjši trening z zaprtim prijemom, da izboljšamo svojo moč zadrževanja robov, vendar jo obdržimo pri minimumu.

Kaj je mrtva točka?

Mrtva točka je trenutek v času pri izvedbi dinamičnega giba, ko telo ne napreduje in ne pada, torej lebdi v zraku. Pri vseh dinamičnih gibih, tako pri dolгих gibih kot pri kratkih potegih, je smotno, da smo v popolnem položaju in zadržimo ciljni oprimek v mrtvi točki. Ko bomo to tehniko obvladali, bomo imeli občutek, da za trenutek lebdlimo v zraku (trenutek breztežnosti).

Pri napredovanju v tej tehniki bomo občutili, kot da se čas mrtve točke podaljšuje.

"Campusiranje" je ena izmed možnosti, da izboljšamo svojo tehniko v mrtvi točki, ker treniramo gibe na oprimkih z različnimi razdaljami. Učimo se, kako natančno uskladiti moč in čas, potrebni za pravilno in dosledno lovljenje oprimkov. Še posebej moramo poudariti, kako osnovna tehnika dinamičnega gibanja vpliva na plezalno tehniko. Dobro izvršen dinamičen gib je velikokrat bolj učinkovit kot statičen gib, tudi, ko le-ta ni nujno potreben.

Upoštevajmo načelo šibke roke

Vse sekvence (vaje) izvajamo v paru, najprej vodeč z eno roko, nato še z drugo. S tem preprečujemo pretreniranost naše boljše (močnejše) polovice in ostajamo v ravnesju.

Naredimo si lažje

Če so nam določene vaje za začetek pretežke, postavimo noge na stol pod desko ali jih pristonimo na zid za desko, tako da odvezamo tisti odstotek teže, ki nam preprečuje, da gibov ne moremo izvesti. Pod desko naj bodo blazine, saj nikdar ne vemo, kdaj nas bo "odneslo".

Vaje

Z izvedbo teh vaj treniramo vključevanje mišičnih vlaken podlahti, eksplozivno moč zgornjega dela telesa ter mrtvo točko, natančno skozi eksplozivnost gibov med različno oddaljenimi oprimki. Vsaka vaja vključuje dva giba in podaljšek na najvišji oziroma katerekoli višje ležeči opriemek.

Označimo prečke od spodaj navzgor s številkami do zadnje.

- Primer 1: Viseč z rokama na najnižji prečki (1), sežemo po naslednjemu oprimku.
- Primer 2: Začnimo na 1, vržemo se z desno roko na 4, podaljšamo na 6 z levo in desno dodamo na 6 ter odskočimo.

Poskusimo izvesti enako vajo z uporabo vseh mogočih kombinacij med najnižjimi in najvišjimi, npr.: 1-2-6, 1-3-6, 1-4-6, 1-5-6. Različne sile odzivov in različne časovne uskladitve, ki so potrebne za izvedbo kombinacij, nam bodo pokazale, da je izvedba gibov z osrednjih prečk lažja kot nadaljevanje gibov z višjih prečk. Razpon onemogoča enako porazdelitev moči na roke in vodeča roka dobesedno vleče gibe. Čim večja je razlika med spodnjo in zgornjo roko, tem manj nam bo lahko spodnja roka pomagala pri izvedbi giba. Poizkusimo opraviti test za pridobitev svojih maksimalnih meja (npr. 1-4-8, 1-5-9). Ne pozabimo vsako vajo tako, da vodita obe roki.

Dvojni dinamični gibi

Premikanje obeh rok na enkrat je dober način za izboljšanje vsesplošne koordinacije. S to vadbo izboljšamo tako vključevanje mišičnih vlaken, kakor tudi pridobivanje samozaupanja. Začnimo z izvajanjem lažjih gibov, da pridobimo občutek. Enostavno skačemo s prečke na prečko. Dvojne dinamične gibe izvajamo po deski gor in dol. Ena izmed kombinacij je npr.: 1-3-2-4-3-5-4-6.

Sorodna vaja je "(plyometric) campusiranje", ki vključuje mete z višjih prečk na nižje, nato pa sledi čim hitrejša izvedba giba nazaj na višjeležečo prečko. Smisel dejanja je v tem, da absorbirano energijo, ki jo pridobimo pri metu navzdol, uporabimo čim bolj smotrno in hitro za nadljevanje giba nazaj gor. (Podobno kot orangutani, ki skačejo z drevesa na drevo.) Pri izvedbi te vaje bodimo še posebej pozorni, da ne pretiravamo. Vaja je zelo nevarna in možnost poškodb je zelo velika. Nikdar ne lovimo prečk s popolno zaprtim prijemom in iztegnjenimi komolci. Začnimo z nekaj lažjimi gibi po velikih prečkah (vsaj prvih nekaj treningov). Intenzivnost povečujemo postopno skozi nekaj mesecev. Četudi smo se že privadili na težke treninge (visoko intenzivnost), ne izvajajmo "plyometric campusiranja" več kot enkrat tedensko.



Statični gibi in blokade

Vsak način "campusiranja" bo izboljšal vašo statično moč in rotacije, ampak lahko jo treniramo tudi tako, da izvajamo majhne mete počasi in statično. Torej poskusim izvajati statične gibe po deski gor in dol. Statične blokade lahko treniramo s pomočjo stola ali zidu, tako da odvezamemo odvečno težo.

Kombinacije

Ko začutimo, da izvedba gibov z uporabo vseh prstov ni več učinkovita (dosežemo svoj maksimalni nivo), lahko začnemo uporabljati kombinacije prstov, (enega, dva, tri). Vendar kot vse vaje na deski, začnemo z lažjim. Na začetku uporabljamo stol.

Pomembno je, da se zavedamo, da bomo z različno velikimi prečkami trenirali različne mišične skupine. Če smo se osredotočili na majhne oprimke, potem vzdržljivost v moči ne bo dejavnik, ki bi nas oviral. Določeno obdobje naj bi trenirali tudi daljše gibe na večjih oprimkih, da povečamo vključevanje mišičnih vlaken v zgornjem delu rok (biceps, ramen-ski obroč).

Enoličnost prečk (robovi) bo s časom spremenila mišice prstov (enostransko), zato je potrebno kombinirati različne tipe. Bolj ko bo trening raznolik, večji bo učinek.

Kaj je dobro?

Ker nismo športni filozofi, smo se veliko naučili od nekaterih najboljših plezalcev na svetu. Vaje, ki jih opisujemo, delujejo pri nas, ni pa rečeno, da bodo tudi pri drugih.

Eksperimentirajmo, ustvarimo si lasten program, ki bo ustrežal našim predispozicijam in ugotovimo, kaj je za nas najboljšo. Vedno se dobro ogrejmo. Začnimo z lažjim in imejmo dovolj prostih dni.

Ne pozabimo plezati!

Končno je seveda smisel, da izboljšamo svoje plezanje. "Campusiranje" je dober način za izboljšanje, vendar vsa pridobitev na campus boardu potrebuje postopno adaptacijo v skali, da vidimo vrednost treninga.

Torej pojdemo plezat, zabavajmo se, in si zapomnimo, da sta za uspeh potrebni kanček talenta in veliko predanosti. Zaključimo z besedami sheffieldskega mojstra balvaniranja Richiea Pattersona: "Be good, and if you can't be good, be strong."

*Zbral in prevedel:
Andrej Sotelšek*

KROŽEK ŠPORTNEGA PLEZANJA

Plezam že skoraj eno leto. Za plezanje me je navdušil moj bratec Tin. Večkrat me je varoval, ko sem plezala doma po drevesu.

Rada grem na treninge v Brestanico, kjer sem spoznala tudi nove prijateljice.

Ana Rabzelj, 7 let

Pri športnem plezanju mi je najbolj všeč, kadar naredimo poligon. Všeč mi je tudi, kadar plezamo. Najmanj všeč mi je nogomet pri ogrevanju. Sicer pa plezam krajše in lažje smeri. Raje imam manj stroge in igrive učitelje. Raje plezam v drugih telovadnicah in v naravnih plezališčih kot v tej telovadnici. Še raje se igram, kot plezam v telovadnici.

Tit Voglar, 8 let

Stena velika, na njej pa grifi.
Vedno je lepo, ko prideš.
Ko si zaspan in žalosten,
če greš na njo
in pesem si poješ,
ti je lepo.

Nina Kurinčič, 10 let

Ob torkih in četrtek hodim h krožeku športnega plezanja. Da se ogrejemo, igramo nogomet. Rad grem na poligon in plezam po vrvi in "ribstolih", rad pa plezam tudi po oprimkih na plezalni steni.

Jaka Pinterič, 8 let

Velikokrat pridem na plezanje. Ali v torek ali v četrtek. Včasih ne morem priti, ker nimam prevoza. Najbolj mi je všeč, ko igramo nogomet, igrice, naredimo poligon in plezamo. Plezamo po umetni steni, ki ima veliko oprimkov. Varovalec varuje z grigrijem. Ko sem prvič plezal, sem spodrsnil.

Domen Longo, 9 let

K plezanju sem se prijavil pred dvema letoma. Najprej sem plezal navpične smeri, nato sem začel plezati tudi previsne. Zdaj navpičnih smeri skoraj ne plezam več. V Brestanici je šest plezalnih smeri. K plezanju največkrat pridem prvi, zato pripravim skrinjo. Zelo všeč mi je ogrevanje. Rad plezam tudi smeri, pri katerih izpustim nekatere oprimke. Med počitnicami so mi starši kupili nove plezalnike. To je že tretji par. Pas imam že star.

Janko Šet, 11 let



Plezam že leto in pol. Ob ponedeljkih in petkih treniram na novi plezalni steni v Mladinskem centru v Krškem, ob torkih in četrkih pa v telovadnici v Brestanici. V letu 2004 sem se udeležil petih tekem za državno prvenstvo. Še vedno pa najraje plezam na naravnih stenah in po domačem drevesu.

Med poletnimi počitnicami sem s klubom plezal na naravnih stenah v Zasavju in v Armeškem. Iz priročnika za športno plezanje pa sem se naučil nekaj zame novih vozlov: polbičev, bičev, najlonski, prusikov, ki jih redno vadim in uporabljam, ko plezam po drevesu in ograji ob domači hiši. V letu 2005 si želim čim boljše uvrstitve na državnih tekmah, več preplezanih smeri v naravnih plezališčih in na treningih.

Tin Rabzelj, 11 let

Torej, plezalna elita Posavja se zbira vsak torek in četrtek v telovadnici v Brestanici. Seveda ne plezamo samo v telovadnici, ampak nas je dovolj tudi na drugih stenah Posavja. Treniranje nam omogoča Posavski alpinistični klub.



Treningi na veliki steni so zelo zanimivi.

Ko se v telovadnici zberemo vsi, pričnemo s tekom ali kakšnimi igricami. Igramo se deset minut, potem pa se najprej skrbno ogrejemo, da ne počī kakšna mišica. Ko smo vsi dobro ogreti, se zapodimo v steno. Zaradi varnosti in varovanja nad nami bdijo inštruktorji. Vsak odpleza tri do šest smeri, da se urini kazalci obrnejo za uro in pol.

Ravnokar smo začeli uvajati tudi tečaje varovanja, pri katerih so nam pokazali osnovno varovanje v športnih smereh. Tisti, ki smo se tečaja udeležili, imamo zdaj dovoljenje za varovanje soplezalcev. Pri slehernem treningu se tudi pošteno natelovadimo, da ne omagamo, ko je čas, da nekoliko več plezamo.

Na treningih se tudi nasmejim, ker vsakič slišimo kaj novega. Na plezanje zato rad hodim in upam, da bo še naprej tako.

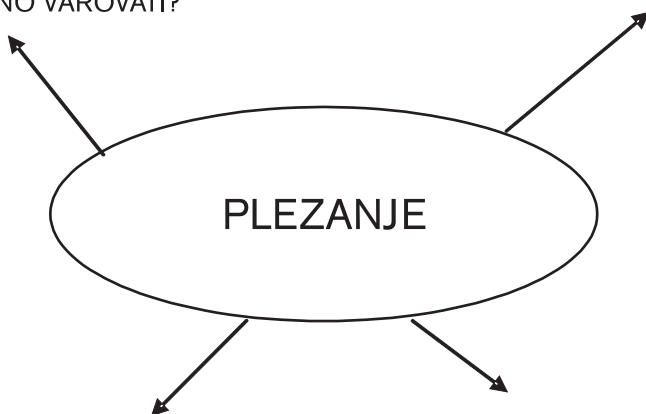
Nik Šrklec, 13 let



UČIJO NAS:

VRVNE TEHNIKE
OSNOVNIH PRAVIL PRI PLEZANJU
KAKO PRAVILNO VAROVATI?

- **KREPIMO** SI MIŠICE
- OHRANJAMO **KONDICIJO**



SPOMLADI SE TUDI MI - SLABŠI
UDELEŽIMO **TEKMOVANJ**
OSNOVNOŠOLCEV
VZHODNE SLOVENIJE

IMAMO PRIJAZNE INŠTRUKTORJE,
KI NAS **VZPODBUJAJO**
PRI PREMAGOVANJU
»GRIFOV« NA STENI

Anže Zupančič, 14 let

Ponavadi se pri plezanju ogrejemo z igranjem nogometa ali s tekom. Takoj za tem pa delamo vaje, s katerimi se razgibamo, da se pri plezanju ne poškodujemo. Sledi še nekaj vaj za moč; sklece, trebušnjaki in hrbtnjaki. Ko tudi s tem opravimo, se v garderobi preoblečemo v plezalno opremo in gremo plezat. Varujejo lahko samo tisti, ki so opravili šolo varovanja, saj je pri plezanju varnost na prvem mestu. Včasih se razdelimo v dve skupini in delamo vaje za moč ali se pozabavamo na poligonu. Pri plezanju je vedno zabavno, vendar tudi trdo delamo.

Tadej Drakulič, 14 let



Evropski pokal v športnem plezanju

V začetku lanske sezone sem bil na vseh tekmah državnega prvenstva vzhodne regije drugi. Na prvih dveh tekmah državnega prvenstva pa sem bil tretji. To mi je omogočilo uvrstitev v državno reprezentanco za mednarodno tekmo v italijanskem mestu Ravenna.

Na dolgo pot smo se odpravil zgodaj zjutraj zadnjega četrтка v juniju. Med potjo smo se pogovarjali in gledali filme, da je čas hitreje minil. Ko smo prispeli v Ravenna, smo postavili šotore in izpraznili avtobus. Nato smo si ogledali kamp. Ob devetih zvečer smo imeli sestanek o poteku tekmovanja. Ob enajstih smo morali spat, da bi bili spočiti in pripravljeni za prvi tekmovalni dan.

V petek smo vstali ob devetih. Imeli smo jutranjo telovadbo in tek. Po zajtrku smo nekateri odšli na plažo, drugi pa so ostali v kampu in še malo podremali, se pogovarjali, ali igrali igrice na avtomatih. Ob enih smo imeli kosilo, ob dveh pa se je začela bolder tekma. Trajala je do desetih zvečer. Uvrstil sem se na sedmo mesto.

Naslednji dan je bila na vrsti težavnostna tekma. Dopoldan smo na plaži igrali nogomet proti Italijanom in zmagali za pet golov. Tekma v težavnosti je bila na vrsti zopet popoldan. Tudi ta je trajala zelo dolgo, saj smo plezali dve smeri. Na koncu sem bil šesti.

Zadnji dan smo imeli hitrostno tekmo. Na taki sem tekmoval prvič in bilo je zelo zanimivo. Bil sem sedmi. Ob koncu je sledila podelitev. Naša reprezentanca je dobila zelo veliko pokalov in medalj.

Po podelitvi smo odšli na pico v sosednjo picerijo. Potem pa smo se vsi utrujeni odpravili na avtobus in na dolgo pot proti domu, ki smo jo skoraj vsi prespali.

Evropski pokal mi je bil zelo všeč in ga bom za vedno ohranil v lepem spominu. Do sedaj sem plezal za zabavo, po Ravenni pa sem spoznal, da gre tudi pri plezanju za vrhunski šport. Ko sem po počitnicah ponovno začel trenirati, sem se še bolj trudil, da bi bil še boljši in da bi se tudi v novi sezoni uvrstil v državno reprezentanco. Proti koncu lanskega državnega prvenstva sem se zaradi dobrih treningov uvrstil tik pod vrh in bil na zadnji tekmi kar drugi. V skupni razvrstitvi pa sem bil zelo dober četrty. Sedaj še vedno pridno treniram, da bom še boljši. Tekma v Ravenni je name naredila močan vtis in je pomenila spremembo v življenju.

Ambrož Novak, 12 let

Več kot sem pričakovala

Začelo se je novo šolsko leto in s tem tudi treningi plezanja. Plezala sem dobro leto in s trdom ter s pomočjo ostalih precej izboljšala plezalno tehniko. Predvsem z močno voljo, rednimi treningi in vztrajnostjo sem pridobila na moči. Približevalo se je šolsko področno tekmovanje. Inštruktorica Sandra me je vprašala, če bi želela tekmovali in jaz sem seveda z veseljem privolila.

Oktobra 2004 smo se s plezalnim klubom zgodaj zjutraj odpravili v Fram blizu Maribora, kjer je bilo organizirano tekmovanje. Ko smo prispeli, sem se preoblekla in se s soplezalno Katjo dobro ogrela. Počakala sem na pričetek in si ogledala plezalca, ki je demonstriral smer. Pred začetkom so nastopili strah, trema in razmišljanje, kako mi bo šlo. Kmalu je napočil moj čas. Bila sem na vrsti. Zbrala sem moči, premagala strah in si rekla: "Bo že šlo!" Nato pa sem se zavihtela na oprimke in začela plezati. Trema in strah sta zbledela. Malo pod vrhom mi je zdrsnilo s stopka, pojenjale so tudi moči in sledil je neizbežen padec. Z njim pa, žal, konec mojega tekmovalnega nastopa. Pomalicala sem in nestrpno čakala na konec tekmovanja in slovesno razglasitev rezultatov. Razvrstitev tekmovalk so obesili na vidno mesto, in glej, nisem mogla verjeti svojim očem. Obšla me je neizmerna sreča, saj sem se uvrstila na zame odlično 3. mesto. K meni je prišla inštruktorica in mi vesela čestitala. Uvrstila sem se med prve tri, kar mi je tudi odprlo vrata na šolsko državno tekmovanje.

Čez nekaj tednov, 26. 11. 2004, sem s še dvema plezalcema iz kluba odšla v Slovensko Bistrico na državno tekmovanje. Tako kot na prejšnjem, me je bilo na začetku strah, saj se mi je zdela smer dokaj zahtevna. Pred pričetkom sem zopet zbrala moči in z upanjem na uspešen izid pričela plezati. Tudi tokrat sem se uvrstila višje, kot sem pričakovala. Ponovno na 3. mesto in zelo srečna sem to povedala inštruktorici, ki mi je vsa vesela čestitala. Stala sem na stopničkih in bila sem vesela, da mi je uspelo osvojiti medaljo. To sta moji prvi medalji s plezalnih tekem, ki sta mi vlili obilo upanja in vere vase, da bom tudi v bodoče segala po dobrih rezultatih v tem, zame zelo zanimivem športu.

Sedaj pridno in z veseljem obiskujem treninge tako v Mladinskem centru kot v Brestanici. Všeč mi je, ker se najprej dobro ogrejemo, nato pa pričnemo plezati. Tudi dobre družbe, ki je vedno za zabavo, ne manjka. Na vsakem treningu se trudim po svojih najboljših močeh, da postajam močnejša. S pomočjo dobrih, prijaznih in zavzetih inštruktorjev pa mi to uspeva še bolje. Skrbno pa vadim tudi doma. Želim postati dobra plezalka.

Tjaša Sušin, 14 let

Plezanje mi veliko pomeni

Športno plezanje je neverjeten šport, ki ti daje več, kot na začetku pričakuješ. Na primer: samozavest, adrenalin, sprostitve, lepo in zdravo telo, moč, gibljivost ... in seveda veliko lepih trenutkov. Najbolj pa se seveda veseliš takrat, ko spoznaš, da si dosegel nekaj, kar si dolgo želel. Če si v kakšni smeri premagal samega sebe, premagal strah pred višino, premagal konkurenta ... karkoli in kjerkoli.

Vsak plezalec doživlja svoje srečanje s steno in oprimki drugače. In ko me je prijateljica vprašala, ali bom jaz čez nekaj let tako dobra, kot sta moji vzornici: Martina Čufar in Natalija Gros, sem pomislila: "Kaj pa mi pravzaprav plezanje pomeni?" Prišla sem do zaključka, da bi se zelo težko prenehala ukvarjati s plezanjem, čeprav sem si to kdaj pa kdaj zaželela. Zaželela sem si, da bi vse skupaj pustila in se začela ukvarjati s kakšnim športom, ki me poleg plezanja še veseli, npr. rokomet, odbojka ... A plezanje mi preveč



pomeni, sploh pa vsa ta leta truda, da bi postala dobra plezalka. Tega enostavno ne morem pustiti.

In ko sem po dolgem času prišla nazaj, ker me je uničila bolezen in sem za nekaj časa obležala, sem stopila pod steno, pred oprimke in naredila nekaj gibov, takrat sem se počutila, kot da bi se s plezanjem srečala prvič in spoznala, da je plezanje neverjeten šport.

Prišla pa je pomlad in začelo se je obdobje plezanja v skali, kjer je vse še boljše in dobila sem občutek, kot da me lahkotni vetrič nosi sem ter tja, levo in desno. Kot da bi plezala valček, medtem pa premagovala samega sebe.



Tudi letos imam cilje. Prvi je ta, da bi na tekmovanjih stala na stopničkih, kar pa je odvisno od udeležbe na treningih in resnega treniranja tudi doma. Poleg tega si želim čim več plezanja v skali in preplezanih težkih smeri. Zato je čas, da se organiziram in začnem resno trenirati.

Vsem pa želim, da boste spoznali radosti, ki vam jih ponuja ta šport, in da boste dosegli čim boljše rezultate. Skratka, da boste v plezanju uživali in našli "majhne skrivnosti velikih mojstrov".

Katja Krejan, 15 let

Umik na vrhuncu

Kako je biti tekmovalec?

Po desetih tekmovalnih sezonah sem se sicer odločil za umik, vendar pa bogate izkušnje ostajajo trdno zapisane. Rade volje jih podoživljam in prenašam na mlajše rodove, tokrat prvič v pisni obliki.

Začelo se je davnega leta 1995, ko nas je približno 30 živahnih cicibanov na vso moč norelo po izdajski coni. Tekmovanja so bila takrat resnično še v povojih in prav nič čudno ni bilo, če so nas na kakšni množičnejši prireditvi za več ur zaprli v izolacijo, kjer brez čelade skoraj nisi bil varen. Vzdušje je bilo torej zelo sproščeno, mlade falote pa so nasmejani opazovali trenerji. Vendar pa sam takrat z mislimi nisem bil na zabavi. Kot se mi je dozdevalo sem bil eden redkih, ki sem se zelo ubadal s tremo. Verjetno je ta mučila tudi druge, ampak marsikdo jo zna prav spretno skriti in potisniti vase. Prednastopna anksioznost se ponavadi začne že dan prej, ponavadi pa se v večji meri stopnjuje od jutra, pa do nekaj minut pred nastopom. Največji problem so bili zgodnji začetki tekmovalj. Temu je še danes tako – cicibani so vedno na sporedu že okoli devete ure zjutraj in če je tekma na primer v Pivki, je že samo vstajanje hud napor. Posledice nenaspanosti so jasne, znižana aktivacija pa se kaže v vsesplošni nezainteresiranosti. To so najbolj turobni občutki, ki se jih spominjam iz časa tekmovalj v mlajših kategorijah.



Boulder tekma na morski plaži



Čeprav sem začel z negativnimi dožitji, pa so za nadaljevanje tekmovalne kariere morala prevladati pozitivna. Največji delež teh so seveda dobre uvrstitve in želja po dokazovanju. Imel sem srečo, da sem bil že od samih začetkov na čelu konkurence. Domov sem kar nekajkrat letno prišel ovenčan z medaljo, uvrstitev izven deseterice praktično ni bilo. S tem sem se začel boriti tudi za izbrano vrsto, kar je dalo posamezni tekmi še večji naboj in ob uspehu sta motiv in želja strmo rasla. Res je zelo zanimivo, kako je takoj po nastopu z mene odpadlo vse breme. Po tekmi smo tekmovalci po navadi svojo jezo ali veselje sproščali še ob raznih drugih športnih panogah na drugem koncu telovadnice.

Pri mlajših dečkih je bila stvar podobna: čakalna doba na nastop še večja, občasno tudi norišnica v coni. Najboljši trije so (smo) občasno dobili možnost za nastop pri starejših dečki in s tem izkušnje s plezanjem naprej. Kot zanimivost naj dodam, da smo bili znani predvsem po tem, da smo starejši kategoriji pojedli kar precej točk in medalj. Uspešni nastopi so bili, vsaj pri meni, posledica dosti večje sproščenosti. Izredno lep dogodek pa so bile mednarodne in evropske tekme. Festival v Ravenni je vsekakor najboljše, kar lahko mlad plezalec okusi. Celodnevni boji na steni sredi mesta so naporni, a postanejo nepozabni v finalu pred tisočglavo množico ob dveh zjutraj.

In z leti sem končno dočakal tudi bolj human urnik tekmovanja. Po kosilu sem se v miru odpravil na prizorišče in veliko lažje počakal na nastop. Tudi, ko so nas v Škofji Loki ob treh zaprli v cono, na steni so se še mučili tekmovalci mlajše kategorije, ob štirih naj bi začele s tekmo srednje kategorije... in ko se je vse za kake tri ure zamaknilo in sem končno zagledal štartno listo kadetov (na vrsti sem bil 32.), sem vedel, da ne bom šel domov pred polnočjo. Bog ne daj, da se bi zgodil še kakšen superfinale – raje spustim oprimek pod vrhom. Je že res, da sem nastopal zvečer in se mi je vse (osvetljava in ostali triki organizatorjev) zdelo res kul, ampak pogled na deseterico preostalih zehajočih v dvorani me je skoraj prepričal, da bi se odpovedal nastopu in hitro pomagal pospraviti. Da, tudi v takšnih trenutkih sem ostal tekmovalec. Res je, da me vse večkrat prime, da bi vse poslal na kraj izvora, še posebej, ko sem plezal slabo, a tudi takrat sem ostal tekmovalec. Povsem razumem fante, ki so si tu pa tam zaradi nejevolje prislužili rumeni karton, in sem zelo ponosen, da nisem bil med njimi.

Negativnosti se kar kopičijo. Omenim lahko še eno, ki pa je pogojena predvsem subjektivno. Po nekaj letih nastopanja, po številnih stopničkah in ostalih velikih uspehih, pa sta mi še vedno manjkali dve stvari: zmaga na A tekmi in pokal v skupnem seštevku. To mi vsake toliko časa privre na misel, posebno še pred tekmo. "Danes bom pa vse "napral" in podobne misli so se mi porajale. Zelo obremenjujoče je postalo tudi, ko so vedeli, da sem najbolje pripravljen, ko so mi dali vedeti, da bi bil že čas, da ... in tako naprej, v rezultatih pa se je pri višini pojavil minus namesto plusa, ki bi mi spremenil razpoloženje. Vse to počasi najeda tekmovalčevo psiho. Tudi zmage na B tekmah ali pa na tekmah vzhodne polovice države, niso uteha neuspehom na državnem prvenstvu. Tudi potrditev s plezanjem v skali ni zadosti. Večno četrto mesto se mi je počasi usedlo v podzavest in z njim sem se navadil živeti. Še najbolj zanimiv pa je bil primer, ki se mi je nemalokrat pripetil. Četrty sem bil na primer, ko sem bil v top formi, ali pa ko sem na tekmo prišel čisto izven plezalske kondicije. Kljub temu, da sem v avtu na poti domov že nešteto krat sklenil svojo tekmovalno in športno pot, sem še vedno ostal tekmovalec.



In kako sem se tekmovalno pot zares odločil skleniti, oziroma vsaj začasno prekiniti? Težko, zelo težko, morda se bom celo premislil. Pa vendar je dokončno, da me vsaj v pomladnem delu sezone 2005 ne bo med tekmovalci, čeprav me večkrat zares prime, da bi se vrnil. Vendar pa je v meni nekaj pregorelo. Preprosto pride čas, ko sprejmeš odločitev in moraš biti resnično močan. Razlogov za prenehanje je več: šola, manjše poškodbe, zasičenost ...

Najzanimivejši pa je čas mojega umika. Prenehal sem namreč, kar se bo mnogim zdelo čudno, prav na vrhuncu svojih moči. Za mano je resnično najuspešnejša sezona, v vseh pogledih. Na tekmah sem osvojil medaljo, uspešno sem zastopal Slovenijo na evropskem mladinskem pokalu, bil sem prva rezerva med potniki na mladinsko svetovno prvenstvo in za nastop na članskem svetovnem pokalu v Kranju, v skupnem seštevku sem bil zopet neposredno pod odrom. Še največ pa sem napravil z vzponi v skali. Skratka vse super in najboljše. Sezono sem upravičeno ocenil za mojo najuspešnejšo.

Še in še pozitivnih besed bi lahko uporabil pri opisu moje zadnje in tudi vseh ostalih tekmovalnih sezon. Bile so redke izjeme. Ob pogledu na delo in rezultate bi marsikdo lahko dejal: odlično. Vendar pa se je moj rok uporabe iztekel. Skozi leta so odnehali mnogi prijatelji, ljudje so se v športu povsem zamenjali. Ostala nas je le peščica, ki smo vztrajali neprekinjeno. Z desetimi sezonami sem bil v svoji kategoriji plezalec z najdaljšim plezalnim stažem, a šele tu, na prehodu v člansko konkurenco, se začne pravo življenje tekmovalca. Tu se najboljši dokončno ločijo od ostalih, za uresničevanje svojih ciljev bi moral postati pravzaprav profesionalc.

Torej mi za nadaljevanje tekmovalne poti ostane le dvoje: se popolnoma osredotočiti na šport ali pa spremeniti cilje. Za to potezo pa sem si vzel zaslužen leto za premislek.

Nejc Pozvek

Življenje s plezalsko smetano

Vse se spreminja. Oblast tu, oblast tam, novo vodstvo je dobil tudi bilten. Mlado in zagnano. Ker je v njih videti prihodnost naše publicistične dejavnosti, sem se vesel in počaščen odzval povabilu in sklenil pomagati po najboljših močeh. Tokrat s spisom, ki je za razliko od političnega uvoda, seveda tesno povezan z našo primarno dejavnostjo.

Sam sem v tem poslu že precej časa, letos morda moje aktivnosti na področju športnega plezanja malce pešajo, je pa bila lanska sezona nadvse uspešna in polna novih dogodivščin. Kljub temu da sem s treningi resno začel šele marca, so le ti obrodili sadove že na prvem višku sezone v italijanskem Arcu. Novica o mojih uspehih je hitro prišla na ušesa vodstvu mladinske reprezentance, s tem pa se začenja novo poglavje – Evropa. Slovenska športnoplezalska mladinska reprezentanca je že vrsto let med najudarnejšimi na svetu. Skoznjo so vodile poti večine slovenskih velemojstrov vertikale. Pod njenim okriljem se tekmovalci redno udeležujejo vseh pomembnejših mednarodnih nastopov. Sam sem prvič dobil priložnost že leta 1998 in od takrat sem skoraj redno zraven, žal pa moj



nivo plezanja (vsaj na tekmah) nikoli ni zadoščal pogojem za popolnoma stalno članstvo med elito. Za primerjavo naj poznavalcem povem, da sta bila glavna protagonista izbrane vrste v moji kategoriji, moja dobra prijatelja Jure Bornšek in Miha Škof. Z njima in še kakšnim asom pa smo prav v lanski sezoni preživel obilo nepozabnih plezalskih trenutkov. Mednje sodi nedvomno tudi deset-dnevni obisk Francije.

Obisk te plezalske dežele naj bi nam pomagala omogočiti KŠP in ne vem še kdo, a je šlo v bistvu le za projekt v okviru MR imenovan samostojne priprave. Zahvaljujoč se angažiranosti Marjana Kozmusa, ki si je stvar zamislil in jo tudi izpeljal, se nas je 24. julija v zgodnjih jutranjih urah sedem mulcev in Albin Simonič – Bine (legenda slovenskega športnega plezanja) na čelu z neumornim vodjo, odpravilo na 1000 kilometrov dolgo pot v Provanso. Po celodnevni utrujajoči vožnji skozi številne prelepe kraje in pokrajine, smo zvečer vsi polomljeni poskakali iz kombija pod mogočno goro Ceuse. Kamp sredi puščave oziroma provansalske stepe je bil poln pisane družine plezalcev iz vsega sveta. Ne lažem – gre namreč za eno najboljših plezališč na svetu, v katerem je ta čas svoje atletske sposobnosti preskušala vsa smetana, na primer tudi oba aktualna zmagovalca svetovnega pokala in še in še. Med iskanjem bivalnega prostora smo pozdravili vrstnike iz vsaj petih evropskih velesil, ki so se tu mudili s celotno ekipo. Skratka, bil sem izjemno fasciniran nad številčnostjo plezalske nacije. Ko smo se končno akomodirali, skuhal topel obrok in opravili še vse druge formalnosti in tiste, ki to niso, je prišel čas za načrtovanje naslednjega dne. Za vse bodoče obiskovalce Ceusa naj poudarim, da plezališče leži na približno 1800 metrih nadmorske višine, naši šotori pa približno 500 metrov nižje. Iz tega namreč sledi kruto spoznanje, ki je še precej hujše ob sedmi uri jutraj, ko smo s težko sapo grizli serpentine pod mogočno ostenje. To je široko kar precej kilometrov in se razprostira v polkrogu pod vrhom gore, ki je pozimi celo smučišče. Za smeri je izkoriščenih manj kot desetina možnosti, pa še te so ob dejstvu, da je skalna bariera mestoma visoka čez 200 metrov, večinoma eno raztežajne.

Naš vsakdanjik se je torej začel z zgodnjim vstajanjem. Zajtrk je bil tipičen plezalski: čokolino in podobne zadeve, obvezen del opreme je bil tudi francoz ali dva. Sledilo je zaspajo pripravljane opreme in nato v gosji vrsti s polnimi želodčki navkreber. Sledila je dobra ura jamranja, švica, garanja, kar ni prav nič podobno komot plezalcem. Pravzaprav ne razumem vseh ostalih – očitno jim je res veliko do plezanja. Pridna Štajerca (Jure in jaz) sva si v želji po čimprejšnjem stiku s skalo, naložila tudi kakšen kos opreme drugih, za premagovanje monotonega vzpona so si mnogi pomagali celo s cd-playerji, le da bi premagali teh nekaj sto metrov višine v žgočem poletnem soncu. Prvi dan smo se za nameček v navdušeni naglici še porazgubili po celem plezališču in nato pred prvim vzponom nehote spoznavali plezališče sem ter tja. Zelo pride prav tudi nasvet, ki se ga poslužujejo predvsem bratje Slovani (bolj umazani kot mi), ki prespijo v groznem prahu pod steno. No, tako hudo spet ni. Podobno je počel tudi Cris Sharma, ko je študiral najtežjo do sedaj potrjeno smer Realization, 9a+. Tudi sami smo si smer z zanimanjem ogledali, saj sta v njej aktivno poskušala Mrazek in Usobiaga (drugi bolj uspešno). Res prava zadeva.

Prve dni smo se predvsem navajali na specifičen stil plezanja, saj v večini sektorjev prevladujejo previsne luknjičaste plate. Oprimki so res vseh vrst in precej drugačni kot pri nas. Velja pa biti dobro uplezan, saj so s svedrovci precej skopi. Sicer pa je smeri dosti

za vsakogar, so raznovrstne in atraktivne (nemalokdaj ponudijo tudi s skoki), ocene pa so kar precej realne. Tako smo prve dni plezali bolj na količino in tja do 7b, po dnevu počitka pa prestavili v višjo predstavo. "Rest days" so mi bili zelo všeč. Enkrat smo ga izkoristili za obisk bližnjega Gapa in kopanje, drugič smo se zapeljali v Argentiére, kjer smo zopet med popolno srenjo spremljali eno najboljših tekem za svetovni pokal v balvanskem plezanju. Seveda so poleg polovice kampa nastopili še vsi ostali plezalci, znani predvsem po svoji izjemni moči. Zanimivo tekmovanje spremlja poleg tisoč in več navijačev tudi bogato obtekmovalno dogajanje. Vse firme, ki v našem športu kaj veljajo, se tu na veliko predstavljajo. Človek bi rad kupil vse in spoznal vsakogar. Vzdušje je tu res fantastično.



In prišli so tudi dnevi za plezanje. Tretji plezalni dan smo obiskali nam najljubši sektor (tu je bila tudi največja gneča) Cascade, ki je napram drugim precej previsen. Za plezanje tu je potrebno vstati zelo zgodaj, saj je za ogrevanje primernih le nekaj smeri, čakalna vrsta pa je lahko tudi cel dan, oziroma do dveh popoldne, ko se ta del plezališča povsem izprazni zaradi sonca, ki se neusmiljeno upre. Ker sem se mu v polnem zamahu, navdušen nad svojim plezanjem, želel zoperstaviti, me je to kar malce kaznovalo z veliko izčrpanostjo v naslednjih dneh. Vedno sem sodeloval pri akcijah, ko smo se na enourni sestop podajali zadnji ali pa v temi. Vseeno se mi je to bolj dopadlo, kot pa Avstrijke (sicer res luštne punce), ki so v celem dnevu plezale dvakrat. Sicer pa nam je plezanje v tem sek-



torju ponujalo res pestre možnosti in razne vragolije. Največ smeri je ocenjenih okoli 7c ali 7c+ in najbolj pridni in najboljši so seveda posajtali veliko večino, jaz malce manj, a še vedno veliko.

Po plezariji je sledilo včasih kosilo, včasih večerja, odvisno kako dolgo smo vztrajali. Splača se tudi oceniti uro, ko tvoj za tisti dan načrtovani del plezališča pride v senco, in tvegati hojo tudi opoldne.

Prosti čas pa smo zapravljali v glavnem s hojo po vrvi in kartanjem. Zaradi ugodnih vremenskih razmer ves teden bivanja tu, smo več ali manj spali kar pod milim nebom in opazovali tisočero zvezd in polno luno na širokem provansalskem nebu. Romantika. Spanje je bilo seveda na vrsti kmalu po sončnem zatonu, saj so bili dnevi dolgi in naporni, ne nazadnje pa smo vsi prišli z velikimi cilji. Profesionalnost pa na srečo ni nikoli zakrila sproščenega in prijateljskega vzdušja.

Šesti plezalni dan sva izkoristila le še Miha in jaz. Obiskala sva plezališče Mont Dauphine Fort v dolini reke Durance, do katerega je bilo dostopa celo minuto. V majhnem plezališču iz konglomerata sva le še nekoliko popravila statistiko, medtem ko so drugi uživali v čofotanju po toplem jezeru. Za slovo smo še enkrat zagriznili v hrustljavega francoza in pravi francoski sir ter se podali na pot proti sončnemu vzhodu, ki smo ga dočakali na izhodiščnem mestu 2. avgusta.

Končane so bile še ene priprave, tokrat, vsaj po mojem mnenju, res izvrstne. Domov smo se vrnili bogatejši za mnogo izkušenj in še večji prijatelji. Francija je resnično lepa in pestra, zato se bomo tam še vrnili – morda tudi skupaj.

Nejc Pozvek



Bohor pozimi

Bil je torek, med počitnicami, ko naju je z Ambrožem Sandra na treningu poskušala prepričati za pot na Bohor. Pogledal sem skozi okno in videl, da zopet sneži. Rekel sem ji: "Ni šans, da me jutri ob takem vremenu spraviš na Bohor!" Ko smo končali s treningom, mi je še rekla: "Izak, bodi jutri ob desetih na parkirišču, če ne, pridem po tebe domov."

Domov sem prišel slabe volje, ker sem vedel, kaj me čaka naslednji dan. Vseeno sem bil ob desetih na parkirišču. Nisem ju dolgo čakal. Odpeljali smo se na Jablance, kjer smo pustili avto. Med potjo sem izvedel, da ji je edino naju uspelo prepričati za ta pohod. Sandra se je morala še pripraviti, zato sva midva kar odšla po poti naprej. Kmalu naju je dohitela. Prišli smo do odcepa, ki vodi k partizanski bolnici. Od tam naprej smo gazili po celem, novozapadlem snegu. Bilo ga je do kolen. Na začetku se je Sandra mučila in gazila pred nama, potem pa še midva vsak nekaj časa. Pri bolnici smo se ustavili in pogledali v notranjost. Notri je nekaj postelj in klopi. Malo smo se okrepčali in nadaljevali pot proti Javorniku. Do tam se je pot zelo vlekla. Komaj sem čakal, da se spet ustavimo. Od tam smo krenili proti koči na Bohorju in mimogrede šli še na Koprivnik. Do koče smo prišli v treh urah. Bili smo že pošteno lačni in utrujeni. Privoščil sem si golaž in pol kilograma kruha. Malo smo še posedeli in se odpravili v dolino. Nazaj je šlo hitreje in tudi lažje. Z Ambrožem sva se vozila po riti, medtem ko je Sandra pešačila. Do avta smo prišli v slabi uri, stresli sneg z oblačil in se odpeljali. Domov sem prišel utrujen in tudi vesel, da sem spet doma. Pojedel sem kosilo in šel spat. To je bil moj najhujši izlet na Bohor. Zahvaljujem se Sandri. Pa še kdaj.

No, sedaj je od takrat minilo že nekaj časa in zdi se mi, da le ni bilo tako hudo. Mogoče pa bom drugo zimo zopet pripravljen na tak podvig.

Izak Kelek

V objemu gora

Daleč od oči, a vedno jih nosim v srcu, te moje gore. In ob letu osorej imam zopet pred sabo list papirja, ki je kot snežna poljana še neprehojenih poti. Katero svoje doživetje v gorah naj delim z drugimi? Moje vsakdanje misli s številki, ki te dni plešejo zaključni ples, se preselijo nekam daleč, daleč stran v gore, kjer živijo škratje, v neznane kraje, kjer se ne hodi po poti, v neokrnjen svet, kjer se čas vsaj za hip ustavi.

In če dobro pomislim. kako doživljam te moje hribe. Takole, preprosto, s precej ljubezni, malce zmešano, vse polno barv in vonjav, na označenih poteh precej glasov, na brezpotjih mir in tišina, vmes kakšna čudna misel, mogoče tudi strah, pa spet prijateljski pomenek, pa slast vzpona, težko slovo ob sestopu, pa kakšna žival, rožica in rušje, vse polno kamenja, skal, balvanov in zvestoba. Brez zvestobe ni nič.



Vedno znova me vleče tja gor, kjer še vedno gospodari narava sama in edine sledove puščajo tisočletni obiskovalci – sonce, voda, veter, blisk in grom.

V objemu gora tudi ura ni več ura, "je ura brez kazalcev, ki časa ne pozna. Tam gori je najbolj čudna ura, kar jih svet pozna".

Očarana sem ob pogledu nanje, ki se iskre v soncu kot kristalno čisti zvoniki, ki pozvanjajo v sinje višave. Gore. Zame najlepše, kar nam je dala narava, zemlja, ki je privzdignjena nad obzorje in nad vsakdan.

Videti so hladne, meni pa je ob pogledu nanje toplo pri srcu, saj mi vzbujajo prijetne spomine na nepozabna doživetja z mami, s kolegi vodniki, alpinisti, s prijatelji, ki se jih vedno ne da spraviti na papir, deliti z drugimi. A v srcu ostanejo za vedno. In enostavno mi ne preostane drugega, kot da citiram Jožo Čopa: "Sanjal sem jih in bilo mi je dano stati na njih. A le za trenutek, ki pa je bil tako močan, da jih bom srečeval znova in znova na vsakem koraku. Zaznamovan z njimi."

Leonida

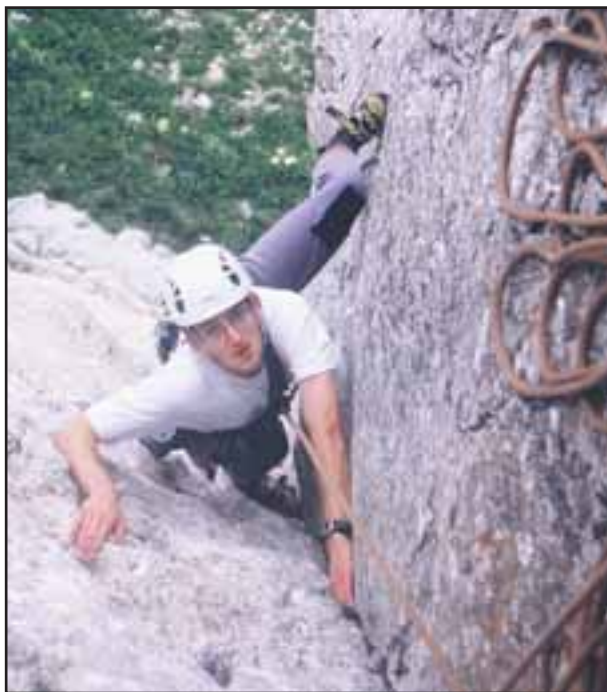
Ko te Grintovci sprejmejo

Rano avgustovsko jutro je. Sonce si šele sramežljivo ogleduje kraje, ki se razprostirajo proti zahodu. Iz zvočnikov avtoradia odmevajo stare pesmi Lačnega Franza. Z Drejkom se peljeva proti Kamniški Bistrici.

"Glej, tu pa je odcep za Vežico," omeni inštruktor Andrej – Drejko, a kaj kmalu najino pozornost pritegnejo rdeče žareče stene Grintovcev. Ob pogledu na to sceno, se za take prizore dojemljivemu človeku vedno znova zaiskrijo oči. V eno izmed teh, še posebej vabljivih sten, se odpravlja tudi midva. V Kogel namreč, natančneje v njegovo južno steno. V steno, ki je s tem obiskom obenem postala moja "vstopna karta v alpinizem".

Dostop naju po uri in pol, ob debatiranju o vsem mogočem in opazovanju prebujanja doline Kamniške Bistrice v nov dan, le pripelje pod Koglovo steno. "Mej dun, prava stena, to bo torej to," si mislim. "Tak', tečajnik, Rumena zajeda, to bo najina plezarija. Če bo pa čas še za kako, pa še bolš', ampak prvo se bova pa podkrepila," razgrne načrt inštruktor Drejko. Torej, čelado na glavo, hrano na plano in uživanje v ambientu in poletnem soncu.

Polna energije le vstopiva. Prvi lažji raztežaj, malo "krša", potem pa smer pokaže, zakaj nosi tako ime. Nad glavo se začne dvigati kot napol odprta knjiga strma zajeda. No, Levi? To si hotel, zdaj pa imaš! Prvi gibi so bili malo obotavljajoči, a ko sem "padel noter", je plezanje postajalo vedno večjo užitek. Tako kot sem odkrival zajedine skrivnosti, tako sem pustil njej, da se zajeda vame. To je bil raztežaj, ki mi je ostal v najlepšem spominu.





Sledili so novi in novi raztežaji in vsak je bil nekaj posebnega. V enem je Drejko začutil močan "klic narave". Težava je bila ta, da je bil edini papir, ki sva ga imela s sabo v steni, skica smeri, ta pa je bila pri meni. Spet naslednji raztežaji so ponujali "basanje" čez pre-vise, "pajtlanje" čez "propeler", plezanje skozi skalno uho ... Kdo bi si mislil, da tako, gledano z alpinističnega gledišča kratka smer, ponuja toliko raznovrstnega plezanja.

Vsak potek ima svoj konec in tako je bilo tudi z najino plezarijo. K razmišljanju o koncu naju je še dodatno vzpodbudilo nič kaj prijazno vreme. Ob vstopu v smer sva se lahko "kopala v soncu", a sestop je potekal že v sivem, vetrovnem vremenu pod grožnjo padavin.

Še nekaj spustov po vrvi in spet sem začutil trdna tla pod nogami. A kakor koli, med tis-timi sivimi, rumenimi, rjavimi, zelenkastimi skalami, katerih svet sem pravkar zapustil, sem se počutil sprejetega, živega, kar pa je bistveno.

"Glej, tu poteka Amonit, tam je tista plata," je Drejko še razkril nekaj skrivnosti Koglove stene. Še ena "tečajniška" fotografija in pot pod noge proti Kaminški Bistrici, kjer je čakal rdeči "Herr Golf". Zapuščal sem svet edinstvenih izkušenj, a ne s težkim srcem, saj sem vedel, da samo odhodu lahko sledi ponovno srečanje.

Rok Levičar

Na najvišjem vrhu Avstrije

Petek je. V službi nezainteresirano klofam po tipkovnici in nestrpno pogledujem na uro. Bliža se drugi, še zadnjič pogledam na net, kakšno je in kakšno bo vreme v okolici Lienza v Avstriji. Za soboto je napovedano sončno z manjšo oblačnostjo, v nedeljo pa možnost dežja. Torej zadnji možni dan pred slabim vremenom. Medtem se tudi že vsi ostali mrzlično pripravljajo na zahteven vzpon.

Za vzpon na Grossglockner (3798 m) se nas je prijavilo devet, in sicer nekaj tečajnikov letošnje alpinistične šole (Damjan Omerzu, Rok Umek in Rok Levičar), inštruktorji (Gorazd Pozvek, Sandra Voglar in Matej Zorko) ter še nekaj padalcev kar tako (Mitja Voglar, Romana Šalamon in Martin Bedrač).

Dobre volje in polni pričakovanj smo se v petek, 10. 9. 2004, okoli petih popoldne z dvema avtoma odpravimo na 360 km dolgo pot do planinske kočice Lucknerhaus (1920 m) ob vznožju pogorja Grossglockner. Tja smo prispeli okrog enajstih, se kar na parkirišču okrepčali in kaj hitro pospali, nekateri v šotorih, drugi v avtu. Naslednji dan se nam je namreč obetala kar naporna tura, saj je bil naš cilj priti na vrh in nazaj v desetih ali dvanaj-stih urah.

S parkirišča smo krenili ob 4.40 v črni temi. Čez slabi dve uri smo že stali pri drugi planin-ski koči na okrog 2800 m. Sledila je kratka malica, nato pa smo spet zagrizli v strmino, dokler nismo zavili okrog bližnjega vrha in odprl se nam je pogled na piramidast vrh Grossglocknerja kakih 1800 metrov višje, pod njim pa ogromen ledenik.

Nekaj časa smo nadaljevali še po ledeniku, nato pa je strmina postala prehuda in čas je bil, da smo si nataknili dereze. Na koncu ledenika je sledil še skalnati del do zadnje koče na 3500 m, kjer je bilo treba tudi malo poplezati, vendar nič težjega. Ob malo hitrejšem koraku pa je vsakdo kaj hitro ugotovil, da je bolje napredovati z zmernim tempom in po pameti. Kisika je na tej višini že precej manj kot v dolini in dobil sem občutek, da mi je nekdo sedel na glavo in teži in teži in noče stran. Če k temu dodam še premalo tekočine, bi bil hitro kandidat za prve simptome višinske bolezni.

Do zadnje koče je bila v bistvu samo kondicijska tura, prava stvar se je začela šele potem. V polni bojni opremi (dereze, cepini, čelade) smo zagrizli v precej strmo pobočje proti skalnatemu vrhu malega Grossglocknerja. Takoj smo opazili, kaj nas čaka. Na pobočju in na grebenu se je kar trlo ljudi. Ne pravijo zastonj, da je Grossglockner ena najbolj obleganih gora v Evropi. Dostop do vrha je plezarija do druge težavnostne stopnje, na levo in na desno so prepadne stene in v gneči vse skupaj postane zelo zanimivo, saj ni urejene-ga takega posebnega varovanja z jeklenicami in klini, kot je to pri nas (npr. na Triglavu). Očitno Avstriji tako vzpodbujajo razvoj svojega vodniškega turizma, vendar ima to tudi slabe strani. Na goro namreč lezejo ljudje, ki tam nimajo kaj iskati, saj nimajo niti najbolj osnovnega gorniškega znanja in izkušenj, povsem se zanašajo na svojega vodnika in s svojo nerodnostjo, strahom in paniko spravljajo v nevarnost še vse ostale. Tako smo potrebovali celi dve uri za dva mala grebenčka do vrha. Žal brez fantastičnega razgleda, saj se je od nekod nenadoma privlekla gosta megla, ki se je razkadila šele, ko smo bili že daleč spodaj.



Zadovoljni obrazi po vrnitvi iz vrha



Ob vrnitvi v kočo so nekateri že začeli čutiti bolečine v glavi, manjšo slabost, nelagodje in utrujenost, kar je bila seveda posledica višine in dehidracije. Sledilo je še dričanje po ledeniku navzdol. Začelo je nažigati sonce in spodnji del ledenika se je spremenil v tisočero majhnih potočkov, ki so združeni v mogočne slapove padali preko prepadnih sten pod njim. Sedaj smo končno lahko uživali v lepota prelepe in zelo dolge visokogorske doline, ki smo jo zjutraj prehodili v temi. Na poti smo opazili tudi velikega orla, ki je v teh krajih prava atrakcija in magnet za opazovalce ptic. Poti kar ni in ni hotelo zmanjkati, zmanjkalo pa nam je pijače. Kolena so postala že malo mehka, koraki negotovi in želeli smo si samo še pogleda na naše avtomobile.

Po enajstih urah smo končno dosegli naše izhodišče. Izredno zadovoljni smo bili z našim dosežkom, še bolj pa nas je veselilo dejstvo, da smo prav vsi osvojili najvišji vrh Avstrije. Za nekatere je bil to celo prvi vzpon nad 3000 m in prve dragocene izkušnje z višino v tako visokih gorah. Sledila je še dolga vožnja domov, ki pa nam je, polnim vtisov z gore in ob načrtovanju novih vzponov, minila, kot bi mignil.

Martin Bedrač

Iz alpinistovega dnevnika

Poskus na Triglav (29. januar 2005)

Nejc si je zamislil, da bi bilo dobro osvojiti našega očaka, tako na hitro, v enem dnevu, in še odsmučati s Kredarice. Pa sva šla, kljub napovedi, da bo minus 20 stopinj, da bo močno snežilo in ob dejstvu, da je čez noč napadlo tudi pri nas v Posavju več kot 10 cm snega. Vožnja je minila v redkem prometu, krenila sva že ob 3.30 po zasneženi cesti, hitro in brez kakšnih pripetij. V Krmi je naletaval sneg in ravno, ko sva krenila od avta, sta se dva planinca že vrnila in potarnala o slabih razmerah zaradi veliko novozapadlega snega. To naju ni prepričalo, da se ne bi podla na turo in krenila sva najprej po ravnini skozi gozd, nato pa se je pot kmalu začela vzpenjati. Hoja na smučeh mi je vedno v velik užitek in tudi tokrat je bilo tako. Smuči so prav lepo drsele v mehkem pršiču in kar malo prehitro sem se vzpenjal proti stenam Draških vrhov. Na to me je opozarjal Nejc, ki je zaostal in mi rekel, da se še ni prav ogrel. Napredovala sva hitro in v takšnem snegu je bilo vse skupaj prav lepo. Višje v gozdu sva srečala še štiri gornike, ki so se prav tako vračali. Sklenila sva, da poskusiva vsaj do pastirskega stanu. Na prvi uravnavi, lepi jasici, sva srečala legendarnega Pretepača, ki je eden rekorderjev v vzponih na vrh Triglava. Malo je pokritiziral vreme in nama rekel, da ima probleme z nogo in je moral obrniti. Rekel pa je tudi, da je višje gori lahko nevarno zaradi plazov. No, ko sva tisti dan po naključju izvedela, kako je on v resnici bolan, sva ga oba imela za heroja, da se je sploh odpravil v hribe v takem dnevu, saj je le dan prej končal s kemoterapijo. Malo smo še poklepetali in že sva se vzpenjala naprej. Sneženje je bilo vse močnejše, snega je bilo že dobrih 20 cm in res ni kazalo najboljše. V zadnji večji strmini sva smuči pritrdila na nahrbtnik in se povzpela do pastirske kočice. Do tu sva za dobrih 850 višinskih metrov potrebovala dve uri. Koča je bil zaprta, zato sva si uredila jedilnico kar pred vrati. Seveda naju je sproti zametavalo in zeblo v prste na rokah. Vse kar pa je bilo mokro, je sproti zmrznilo. Nadaljevati v takem



vremenu ni imelo smisla. Od vzpona na vrh v takem dnevu ne bi imela nič, le kakšno nesrečo bi lahko izzvala, zato sva si kaj hitro nadela smuči in v mehkem pršiču odsmučala v dolino. Smučarija je bila kar zanimiva, malo sva se tudi prevračala, vendar to gre v takih razmerah pač zraven. Kljub ne čisto uresničenim željam sem bil zelo zadovoljen, saj mi je takole potepanje po naših gorah z Nejcem res v veliko veselje.

Bohorski slapovi (6. februra 2005)



Z Nejcem sva šele po njegovem pouku krenila na nenačrtovano avanturo: plezanje vseh štirih bohorskih slapov. Seveda sploh nisva vedela, če so narejeni. Začela sva z Bojanco, ki je bila prav privlačna in kmalu sva oba stala na vrhu lepe ledene sveče. Vzpon sva zaključila z "drajtuling" izstopom iz struge potoka. Že po dvajsetih minutah sva nadaljevala v Peklu in hitro opravila tudi s tem lepim slapom, ki ga sestavlja en daljši in trije krajši skoki. Vsi so bili narejeni zelo zanimivo, le tisti krajši so se že malo podirali. Sledil je tek do avtomobila in vožnja do poti na Bohor. Do Ubijavnika sva prišla že v mraku in po srečanju z Janezom in Branko takoj zlezla čez dokaj kratek skok in višje še čez enega. Janez in Nejc sta mi morala že kar malo posvetiti z baterijami, da sem videl, kam zabadam dereze. Nato pa zopet v avto in po cesti na Bohor do Bojavnika. Imel sem le malo upanja, da je narejen. Že v trdi temi sva ugotovila, da je narejen delno le desni del slapa, ki je bil preplezljiv, le bolj čudno je odmevalo in malo me je bilo strah, da bo vse skupaj padlo dol. V temi taka plezarija na žalost ni najbolj privlačna. Celotno turo sva končala v treh urah in pol in zdelo se nama je prav super. Vse slapove sva posolirala in mislim, da sva bila prva, ki nama je uspelo v enem kosu, v enem dnevu, preplezati vse štiri slapove. No, Bojči se ni mogel dolgo upirati izzivu in je najino turo ponovil že naslednji dan.



Samotna Mojstrovka (19. februar 2005)

Naš dopust se je začel z nenačrtovano Nejčevo boleznijo, tako da smo v Podkoren prispeli šele po dvanajsti uri. Da bi se vsaj malo pretegnil in sprostil glavo, sem se sam odpravil na Vršič, vzel bajli in smuči in že sem se enakomerno vzpenjal proti grapam v Mali Mojstrovki. Pod grapami sem si nadel čelado, oblekel gore-tex, še malo popil in krenil desno v strmo Zupančičevo grapo. Razmere se bile dobre, le mestoma je bilo bolj malo snega in ledu. To pa je turo naredilo le še bolj zanimivo. V zgornjem delu je goro zakrila megla, zadnji raztežaj pa je bil zato malo bolj zabeljen. Izbral sem direktno varianto, kjer je bilo malo več skale, tako da sem moral nekaj metrov plezati na konicah prstov in derez. Plezal sem z veliko koncentracijo in šele na vrhu pomislil, da sem sam in da ni nikogar, s komer bi me povezovala vrv, ki daje občutek varnosti. Ko sem splezal iz grape, me je na grebenu pričakal mrzel veter, ki me je nato spremljal do vrha. V hudem mrazu sem snel



smuči z nahrbtnika in si ogledal prehod, kjer bi se dalo smučati po snegu z vrha ob strmi severni steni. Zdelo se mi je ozko in razbito, tako da v prvem trenutku nisem bil najbolj prepričan, da bi poskušal s smučmi. Ko sem si zategnil pancerce, se je megla malo razkadila, zato sem si hitro nadel še smuči. Pognal sem se previdno v prvi zavoj in takoj mi je bilo lažje. Sneg je bil pomrznjen, smuči so dobro prijemale. Paziti je bilo potrebno le, da sem obvozil vse skale, ki so štrlele izpod snega. Šlo je do rušja nad Vratci, nato pa sem šel dobrih sto metrov peš. Na Vratcih sem spodaj na plazu zagledal dva, ki sta se pravkar spuščala skozi ožji del in videti je bilo prcej zoprno, ker je bilo res malo snega. Hitro sem jima sledil in ni bilo problema. Z nekaj kratkimi počitki sem prismočal nazaj na Vršič. Za vzpon sem potreboval eno uro in štirideset minut, s smučmi navzdol pa petintrideset. Bilo je zanimivo in bo treba še ponoviti.

Gorazd Pozvek

SVET so stene ...





... in PAK so ljudje.

Donatorji:



občina krško



triglav



OBČINA
BREŽICE



krovstvo, kleparstvo,
izolaterstvo, tesarstvo, trgovina



Tiskarna ⊕

KoloRtisk

Nuklearna elektrarna Krško

POSAVSKI ALPINISTIČNI KLUB

www.pak.si

